

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший заступник Міністра  
молоді та спорту України

\_\_\_\_\_ Юрій МУЗИКА

**ПРАВИЛА**  
**спортивних змагань з пара пауерліфтингу**  
**серед осіб з ураженнями опорно-рухового**  
**апарату**

2025



СЕД Megapolis.DocNet  
Міністерство молоді та спорту України  
№25/4.1/25 від 09.06.2025  
КЕП: Музика Ю. Л. 09.06.2025 14:45  
3FAA9288358EC0030400000030601F00708CE400

## **I. Загальні положення**

1. Ці Правила спортивних змагань з пара пауерліфтингу серед осіб з ураженнями опорно-рухового апарату (далі – Правила) визначають основні засади організації та проведення спортивних змагань з пара пауерліфтингу серед осіб з ураженнями опорно-рухового апарату, що проводяться на території України.

2. Правила регулюють відносини, що виникають у сфері проведення спортивних змагань в Україні, зокрема визначають вичерпний перелік вимог до осіб з ураженнями опорно-рухового апарату, представників команд, суддів та організаторів, їх повноваження, права та обов'язки, а також відповідальність за порушення вимог цих Правил.

3. Вимоги Правил не поширюються на проведення міжнародних спортивних змагань з пара пауерліфтингу серед осіб з ураженнями опорно-рухового апарату, що проводяться на території України за Правилами Всесвітньої організації пара пауерліфтингу (WPPO).

4. Ці Правила розроблено відповідно до Правил Всесвітньої організації пара пауерліфтингу (WPPO) (<https://www.paralympic.org/powerlifting/rules>).

5. Спортивні змагання з пара пауерліфтингу серед осіб з ураженнями опорно-рухового апарату (далі – спортивні змагання) проводяться з метою:

- залучення осіб з ураженнями опорно-рухового апарату, у тому числі дітей з інвалідністю, до систематичних занять фізичною культурою і спортом, як ефективного засобу реабілітації та інтеграції у суспільство;
- популяризації здорового способу життя серед осіб з ураженнями опорно-рухового апарату;
- підвищення спортивної майстерності;
- виявлення найсильніших спортсменів з ураженнями опорно-рухового апарату з метою формування національних збірних команд України з видів спорту осіб з ураженнями опорно-рухового апарату з пара пауерліфтингу для підготовки та участі в офіційних міжнародних спортивних змаганнях, у тому числі у чемпіонатах світу, Європи та Паралімпійських іграх.

6. Право внесення змін до Правил належить Українській федерації спорту інвалідів з ураженнями опорно-рухового апарату за погодженням з Національним комітетом спорту інвалідів України. Зміни вступають в дію після їх затвердження Міністерством молоді та спорту України.

7. Терміни, що вживаються в цих Правилах, наведені у Законі України «Про фізичну культуру і спорт».

8. Антидопінговий контроль у спортивних змаганнях здійснюється відповідно до Закону України «Про антидопінгову діяльність у спорті», Положення про Національний антидопінговий центр, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 25.07.2002 № 1063 (в редакції постанови Кабінету Міністрів України від 22.11.2022 № 1300), Антидопінгових правил Національного антидопінгового центру, затверджених наказом НАДЦ від 22.12.2023 № 204-ОС, Всесвітнього антидопінгового кодексу та відповідних Міжнародних стандартів ВАДА.

9. Спортивні змагання проводяться згідно з цими Правилами та на підставі Регламентів про проведення Всеукраїнських спортивних змагань серед осіб з ураженнями опорно-рухового апарату на відповідний рік або на підставі Положення (Регламенту) про проведення спортивних змагань з пара пауерліфтингу серед осіб з ураженнями опорно-рухового апарату регіонального та місцевого рівнів (далі – Положення (Регламент)).

10. Положення (Регламент) розробляється на календарний рік або на кожне окреме спортивне змагання (за потреби) та затверджується в установленому порядку не пізніше ніж за 1 (один) місяць до початку його проведення.

11. Офіційними спортивними змаганнями з пара пауерліфтингу серед осіб з ураженнями опорно-рухового апарату вважаються спортивні змагання, які включені до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань України, календарних планів фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань областей та м. Києва, а також календарних планів фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань регіональних, місцевих центрів з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю, дитячо-юнацьких спортивних шкіл для осіб з інвалідністю усіх типів на відповідний рік, видатки на організацію та проведення яких здійснюються з державного або місцевого бюджетів (далі – календарні плани).

## **II. Організація та проведення спортивних змагань**

### **1. Ранг спортивних змагань**

1.1. У розділі XI Положення про Єдину спортивну класифікацію України, затвердженого наказом Міністерства молоді та спорту України від 07.12.2023 № 7512, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 25 грудня 2023 року за № 2240/41296, встановлено ранги спортивних змагань (від I до VI).

1.2. Відповідно до пункту 5 розділу III Положення про порядок організації і проведення офіційних спортивних змагань і навчально-тренувальних зборів та порядок матеріального забезпечення їх учасників, затвердженого наказом Міністерства молоді та спорту України від 09.02.2018 № 617, зареєстрованого в

Міністерстві юстиції України 03 березня 2018 року за № 264/31716, за характером спортивні змагання бувають трьох видів, у тому числі з пара пауерліфтингу:

- особисті, в яких визначаються результати кожного окремого спортсмена, за які йому надається відповідне місце;
- командні, в яких підсумкові результати кожного спортсмена зараховуються до командного заліку;
- особисто-командні, в яких підсумкові результати кожного окремого спортсмена зараховуються як учаснику, так і команді.

1.3. За результатами участі у спортивних змаганнях спортсмену може бути присвоєно спортивне звання (розряд).

## **2. Порядок і терміни подання заявок на спортивні змагання**

2.1. Завірені поіменні заявки на участь у Всеукраїнських спортивних змаганнях приймаються лише від регіональних центрів з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» (далі – регіональні центри «Інваспорт»).

2.2. Порядок та терміни подання заявок (попередні іменні, іменні в день приїзду, тощо) визначаються Положенням (Регламентом). У разі необхідності у виклику на участь у заході включається додаткова форма заявки.

## **3. Придатність та реєстрація учасників спортивних змагань**

3.1. Всі учасники спортивних змагань (далі – спортсмени) повинні бути заявлені на участь у Всеукраїнських спортивних змаганнях регіональним центром «Інваспорт» відповідно до фактичного місця проживання спортсмена.

3.2. Для участі в офіційних Всеукраїнських, місцевих, обласних спортивних змаганнях всі спортсмени повинні мати національну спортивну класифікацію. Спортсмени, які вперше беруть участь у спортивних змаганнях, потребують проходження класифікації до початку спортивних змагань. Національний класифікатор з пара пауерліфтингу присвоює спортсмену спортивний клас і статус спортивного класу.

3.3. Для отримання права участі у офіційних Всеукраїнських, місцевих, обласних спортивних змаганнях стан спортсмена повинен бути визнаний таким, що задовольняє вимогам участі у спортивних змаганнях.

3.4. Класифікація спортсменів є обов'язковою складовою частиною програми спортивних змагань і проводиться класифікаційною комісією у перший день спортивних змагань для кожного спортсмена, згідно з класифікаційними правилами на підставі офіційних документів Всесвітньої організації пара пауерліфтингу (WPPO).

3.5. Спортсмени, які пройшли манданту комісію та отримали спортивний

клас вважаються офіційно зареєстрованими і є учасниками спортивних змагань, після цього вони повинні бути вписані в протокол спортивних змагань.

## 4. Правила розділу «Сила»

### 4.1. «Сила» – опис.

4.1.1. Силова дисципліна виду спорту пара пауерліфтинг являє собою остаточне випробування сили верхньої частини тіла спортсменами, які змагаються в жимі лежачи.

4.1.2. Силова дисципліна відкрита для змагань серед жінок і чоловіків, серед юнаків і дівчат, спортсменів з одним або більше до восьми допустимих порушень опорно-рухового апарату, які змагаються в одному спортивному класі, як визначено в Правилах та положеннях класифікації Всесвітньої організації пара пауерліфтингу (WPPO), у десяти різних вагових категоріях відповідно до статі.

### 4.2. Цілі.

4.2.1. Учасники повинні опустити штангу до грудей, зупинитися на грудях, а потім підняти її вгору на довжину витягнутих рук із зафіксованими ліктями. Спортсменам дається три спроби, і переможцем стає той спортсмен, який підніме найважчу вагу.

### 4.3. Вагові категорії.

4.3.1. Спортивні змагання включають наступні вагові категорії:

| Стать    | Вагова категорія | Мінімальна вага тіла (кг) | Максимальна вага тіла (кг) |
|----------|------------------|---------------------------|----------------------------|
| Жіноча   | до 41,0 кг       | -                         | 41,0                       |
|          | до 45,0 кг       | 41,1                      | 45,0                       |
|          | до 50,0 кг       | 45,1                      | 50,0                       |
|          | до 55,0 кг       | 50,1                      | 55,0                       |
|          | до 61,0 кг       | 55,1                      | 61,0                       |
|          | до 67,0 кг       | 61,1                      | 67,0                       |
|          | до 73,0 кг       | 67,1                      | 73,0                       |
|          | до 79,0 кг       | 73,1                      | 79,0                       |
|          | до 86,0 кг       | 79,1                      | 86,0                       |
|          | понад 86,0 кг    | 86,1                      | -                          |
| Чоловіча | до 49,0 кг       | -                         | 49,0                       |
|          | до 54,0 кг       | 49,1                      | 54,0                       |
|          | до 59,0 кг       | 54,1                      | 59,0                       |
|          | до 65,0 кг       | 59,1                      | 65,0                       |

|  |                |       |       |
|--|----------------|-------|-------|
|  | до 72,0 кг     | 65,1  | 72,0  |
|  | до 80,0 кг     | 72,1  | 80,0  |
|  | до 88,0 кг     | 80,1  | 88,0  |
|  | до 97,0 кг     | 88,1  | 97,0  |
|  | до 107,0 кг    | 97,1  | 107,0 |
|  | понад 107,0 кг | 107,1 | -     |

#### 4.4. Опис обов'язків технічних посадових осіб на спортивних змаганнях:

| Позиція                                                                                                                        | Опис обов'язків                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Технічний делегат – представник Української федерації спорту інвалідів з ураженнями опорно-рухового апарату (далі – Федерація) | Відповідає за планування та проведення спортивних змагань.<br>Має найвищий авторитет на спортивних змаганнях.<br>Може бути призначеним та/або діяти від імені Федерації з вирішальним правом голосу у складі журі.                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Головний рефері                                                                                                                | Очолює вагову категорію/категорії та переконується, що всі дії на місці проведення спортивних змагань відповідають цим Правилам.<br>Переконується, що обладнання та місце проведення спортивних змагань чисті, організовані та безпечні.<br>Очолює та керує асистентами, надає відповідні команди «старт» і «стійки».<br>Оцінює підйом штанги відповідно до послідовності підйому штанги з необхідного положення.<br>Показує помилки та приймає остаточне рішення щодо результату спортсмена. |
| Бокові рефері: лівий та правий                                                                                                 | Оцінюють підйом штанги відповідно до послідовності підйому штанги з необхідного положення.<br>Повідомляють про помилки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Журі                                                                                                                           | Оцінюють підйом штанги відповідно до послідовності підйому штанги з необхідного положення.<br>Рішення журі враховується лише у випадку подання протесту спортсменом або його тренером.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Офіційне зважування:<br>голова та асистент           | <p>Голова:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– керує процесом зважування, перевіряє особу спортсмена;</li> <li>– фіксує власну вагу тіла спортсмена;</li> <li>– записує підтверджену стартову вагу та висоту стійок;</li> <li>– підписує список зважування спортсменів після завершення процесу зважування.</li> </ul> <p>Асистент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– визиває спортсменів згідно зі списком і ваговою категорією;</li> <li>– перевіряє список зважування спортсменів.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Офіційна перевірка екіпіровки:<br>голова та асистент | Під час розминки перевіряють особисту форму та екіпіровку кожного спортсмена на відповідність цим Правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Маршал                                               | <p>Приймає і перевіряє зміни до кожної спроби спортсмена.</p> <p>Надає схвалення, якщо надійде запит на рекордну спробу.</p> <p>Надає дозвіл, якщо потрібно спробувати виконати тестову спробу.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Диктор                                               | <p>Оголошує всі повідомлення.</p> <p>Може контролювати час відведений на спроби підйому штанги спортсменом.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Технічний контролер:<br>голова та асистенти          | <p>Голова:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– керує асистентами технічних контролерів;</li> <li>– ознайомлює суддів та журі з інформацією про спортивні класи спортсменів;</li> <li>– переконується, що обладнання, зона розминки та зона виклику (колрум) чисті, організовані та безпечні;</li> <li>– перед виходом спортсменів на поміст: <ul style="list-style-type: none"> <li>• перевіряє особисту форму та екіпіровку кожного спортсмена на відповідність цим Правилам у зоні виклику;</li> <li>• керує доступом відповідних спортсменів та офіційних осіб команд у зону розминки та зону виклику;</li> <li>• допомагає викликати наступних спортсменів до помічника технічного контролера для їхньої спроби;</li> <li>• супроводжує спортсмена та офіційних</li> </ul> </li> </ul> |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | <p>технічних осіб на церемонію презентації та церемонію нагородження.</p> <p>Асистент(и):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– супроводжує/ють головного технічного контролера;</li> <li>– контролює/ють доступ спортсмена та офіційної особи команди до зони змагань для виконання їхньої спроби;</li> <li>– перед тим, як потрапити до зони змагань для своєї спроби, перевіряє/ють особисту форму та екіпіровку кожного спортсмена на відповідність цим Правилам.</li> </ul>                                                                                                                                                          |
| Асистенти | <p>Навантажують та розвантажують штангу з дисками.</p> <p>Тримують обладнання та зону змагань у чистоті, порядку та безпеці.</p> <p>Слідкують за шляхом/рухом підйому штанги спортсменом і допомагають лише у випадку, якщо про це попросить головний суддя або сам спортсмен.</p> <p>Допомагають спортсмену зняти штангу зі стійок перед підйомом, коли про це попросить спортсмен, і назад після команди «стійка» або коли попросять про допомогу.</p> <p>Офіційна особа команди може виконувати дії з надання допомоги спортсмену у знятті штанги зі стійок, якщо це вимагається та затверджується технічним делегатом у період розминки.</p> |

4.4.1. В індивідуальному медальному заліку, а також у кожному з етапів командного заліку та змішаного командного заліку, судді можуть бути обрані випадковим чином за умови наступного:

4.4.2. Кожен суддя має відповідну суддівську категорію: міжнародну (МК), національну (НК), першу та другу.

## 5. Вікові групи

5.1. Опис вікових груп.

5.1.1. У спортивних змаганнях визначаються дві вікові групи:

| Вікова група | Мінімальний вік | Максимальний вік |
|--------------|-----------------|------------------|
| Юніори       | 14              | 20               |
| Дорослі      | 14              | -                |

5.1.2. Усі вікові групи мають право на участь до 31 грудня поточного року проведення спортивних змагань.

## **6. Заявки**

### **6.1. Особисті змагання.**

6.1.1. На спортивних змаганнях не існує максимальної кількості заявок на кожну статтю, вагову категорію та вікову групу від кожної адміністративної одиниці, якщо інше не вказано в кваліфікаційному регламенті або інших вимогах до заявки на ці спортивні змагання.

6.1.2. Спортсмен може зареєструватися лише в одну вагову категорію під час змагань.

6.1.3. Якщо спортивні змагання не проводяться в окремі дні для різних вікових груп, спортсмен буде автоматично зарахований до однієї або кількох вікових груп на основі його віку.

### **6.2. Зміни в заявці на особисті спортивні змагання.**

6.2.1. На всіх спортивних змаганнях спортсмени матимуть можливість змінювати вагові категорії під час процесу перевірки заявки (на одну більшу або на одну меншу вагову категорію) з категорії, номінованої на момент остаточного кінцевого терміну подачі заявок.

6.2.2. Для кожного спортсмена дозволяється лише одна заміна, яка повинна бути подана в межах встановленого часу відведеного для перевірки заявки.

### **6.3. Можливість нагородження вагової категорії під час особистих спортивних змагань.**

6.3.1. На всіх спортивних змаганнях проведення нагородження вважається можливим, якщо в кожній ваговій категорії заявлена кількість спортсменів не є меншою за встановлений мінімум:

6.3.2. Один спортсмен: якщо в одній ваговій категорії заявлений один спортсмен, він повинен піднімати вагу штанги, що дорівнює або перевищує відповідний рівень мінімального стандарту для цієї вагової категорії.

6.3.3. Два спортсмена: якщо в одній ваговій категорії заявлено два спортсмена, нагородження вважається можливим і отримують 2 медалі (золото та срібло).

6.3.4. Один або два спортсмени: якщо загальна кількість спортсменів становить один або два у більш ніж одній ваговій категорії для кожної статі, то комбіновані категорії можуть бути сформовані на розсуд головного судді та складатися з двох або більше спортсменів і буде використовуватися формула коефіцієнта.

6.3.5. Три або більше спортсменів: якщо в одній ваговій категорії заявлено три або більше спортсменів, нагородження вважається можливим і проводиться у звичайному порядку.

6.3.6. Остаточне рішення про можливість нагородження вагової категорії під час особистих змагань під час проведення спортивних змагань вирішується після технічної наради.

#### 6.4. Командні змагання.

6.4.1. Командні змагання вважаються можливими для проведення для кожної статі в дорослій віковій групі за таких умов:

6.4.2. Має бути мінімум дві команди, що змагаються.

6.4.3. Команди повинні складатися з трьох спортсменів однієї статі.

6.4.4. Кожен з трьох спортсменів, що складають команду, може бути з різних вагових категорій.

6.4.5. Кожній адміністративній одиниці України дозволяється виставити не більше трьох команд однієї статі (окремо чоловіки та жінки).

6.4.6. Спортсмени, які беруть участь у командному заліку, також можуть бути заявлені в особистому заліку або можуть бути додатковими спортсменами.

6.4.7. Спортсмени, які беруть участь у командному заліку, можуть бути з усіх вікових груп.

#### 6.5. Змішані командні змагання.

6.5.1. Змішані командні змагання будуть можливими для проведення в дорослій віковій групі за таких умов:

6.5.2. Має бути мінімум дві команди, що змагаються.

6.5.3. Команди повинні складатися з трьох спортсменів, серед яких має бути щонайменше один представник кожної статі.

6.5.4. Кожен з трьох спортсменів, що складають команду, може бути з різних вагових категорій.

6.5.5. Кожній адміністративній одиниці України дозволяється брати участь максимум у трьох командах.

6.5.6. Спортсмени, які беруть участь у змішаних командних змаганнях, також можуть бути заявлені в особистому заліку або можуть бути додатковими спортсменами.

6.5.7. Спортсмени, які беруть участь у змішаних командних змаганнях, можуть бути з будь-якої вікової групи.

#### 6.6. Заміни в командних та змішаних командних змаганнях.

6.6.1. На всіх спортивних змаганнях існує можливість замінити спортсменів у командних та змішаних командних змаганнях під час процесу перевірки заявок.

6.6.2. Усі три спортсмена можуть бути замінені один раз і ця заміна повинна бути подана в межах встановленого часу відведеного для перевірки заявки.

## **7. Номер жеребу**

### **7.1. Особисті змагання.**

7.1.1. На спортивних змаганнях номер жеребу буде присвоєно кожному спортсмену відповідно до його спортивного звання (розряду) у кожній ваговій категорії на момент кінцевого терміну подачі іменних заявок та рейтингу результатів в цій ваговій категорії.

7.1.2. Номери жеребу для всіх спортсменів, що змагаються, повинні бути присвоєні після закінчення технічної наради.

7.1.3. Номер жеребу буде визначати наступне:

7.1.4. Порядок розподілу спортсменів по групах у випадку, якщо два або більше спортсменів представили однакову першу спробу, підтверджену під час зважування, причому найбільший номер жеребу дістається першій змагальній групі (наприклад: групі В).

7.1.5. Порядок проходження спортсменів на зважування – спортсмен з найбільшим номером жеребу йде першим.

7.1.6. Порядок виходу спортсменів, для виконання своєї спроби підйому штанги у випадку, якщо два або більше спортсменів замовили однакову вагу для цієї спроби – спортсмен з найбільшим номером жеребу йде першим.

7.1.7. У разі, якщо в комбінованій ваговій категорії кілька спортсменів заявляють однакову вагу для спроби і мають однакові номери жеребу, перевага надається спортсмену, який виступає в легшій ваговій категорії – він виконує спробу першим.

### **7.2. Командні та змішані командні змагання.**

7.2.1. На змаганнях номер жеребу буде розподілений для кожного виду програми на основі порядку реєстрації після технічної наради.

7.2.2. Номер жеребу буде визначати наступне:

7.2.3. Порядок проходження спортсменів на зважування – спортсмен з найбільшим номером жеребу йде першим.

7.2.4. Порядок виходу спортсменів, для виконання своєї спроби підйому штанги у випадку, якщо два або більше спортсменів замовили однакову вагу для цієї спроби – спортсмен з найбільшим номером жеребу йде першим.

## **8. Категорії та групи**

### **8.1. Особисті змагання.**

8.1.1. На спортивних змаганнях спортсмени можуть змагатися та отримувати медалі в одній ваговій категорії або комбінованих категоріях:

8.1.2. Одиночна вагова категорія: одна вагова категорія для кожної статі, медалі вручаються в наступних форматах:

а) один спортсмен: золота медаль присуджується згідно з мінімальним стандартом допуску (коли в одній ваговій категорії є один спортсмен, тобто він піднімає вагу штанги рівну мініальному стандарту допуску або більшу для цієї вагової категорії;

б) два спортсмена: будуть вручені медалі (золота та срібна);

в) три або більше спортсменів: всі медалі будуть вручені (золота, срібна, бронзова).

8.1.3. Групування категорій: можуть бути об'єднані в одну групу кілька вагових категорій для кожної статі окремо, для проведення спортивних змагань в будь-якому одному медальному виді програми в наступному форматі:

а) один спортсмен: золота медаль присуджується згідно з мінімальним стандартом допуску (якщо є один спортсмен в одній ваговій категорії), тобто він піднімає вагу штанги рівну мініальному стандарту допуску або більшу для цієї вагової категорії;

б) два спортсмени: будуть вручені медалі (золота та срібна);

в) три або більше спортсменів: всі медалі будуть вручені (золота, срібна, бронзова).

8.1.4. Комбіновані категорії: може бути об'єднано кілька вагових категорій в одну комбіновану вагову категорію для кожної статі окремо для проведення спортивних змагань, в будь-якому виді програми, при цьому медалі вручаються у наступному форматі:

формула коефіцієнта: медалі будуть вручатися з використанням очок «формула коефіцієнта», коли загальна кількість спортсменів становить один або два більш ніж в одній ваговій категорії, то можуть бути сформовані комбіновані категорії.

## 8.2. Групи особистих спортивних змагань.

8.2.1. На спортивних змаганнях, коли є одинадцять або більше спортсменів, які змагаються в одній ваговій категорії або комбінованих категоріях, групи формуються з мінімум п'яти спортсменів в групі.

8.2.2. Групи формуються зі спортсменів з найлегшою першою спробою (підтвердженою на зважуванні), що утворюють першу групу, з поступово більш важкими вагами перших спроб, що формують наступні групи.

8.2.3. Групи позначаються за спаданням в алфавітному порядку (наприклад: В, Б і А).

8.2.4. Групи формуються максимально рівномірно (за кількістю спортсменів), за винятком групи А, яка буде сформована з шести спортсменів.

8.2.5. Якщо є непарна кількість груп, то перша змагальна група (за спаданням за алфавітом) матиме більшу кількість спортсменів.

8.2.6. Якщо непарна кількість спортсменів запросить одну і ту ж першу спробу (підтверджену під час зважування), спортсмен з найбільшим номером жеребу буде розподілений до першої змагальної групи (за спаданням в алфавітному порядку).

8.2.7. У комбінованій категорії, у випадку, якщо два або більше спортсменів запросили однакову першу спробу (підтверджену під час зважування) та/або мають однаковий номер жеребу, спортсмен у найлегшій ваговій категорії переходить до першої змагальної групи.

8.2.8. У виняткових обставинах, якщо необхідно, щоб група була сформована з менш ніж п'яти спортсменів, то три хвилини додаткового часу на відновлення буде розраховано та додано в кінці першого та другого раунду.

8.2.9. Остаточні групи встановлюються після зважування.

8.3. Групи в командних та змішаних командних спортивних змаганнях.

8.3.1. На спортивних змаганнях, коли у відбірковій фазі змагається більше п'яти команд або змішаних команд, то можуть бути сформовані дві групи, щоб створити максимум п'ять команд у групі.

8.3.2. Групи формуються з жеребу після проведення технічної наради.

8.3.3. Групи позначаються за спаданням в алфавітному порядку (наприклад: Б і А).

8.3.4. Групи формуються максимально рівно (за кількістю команд). Якщо груп непарна кількість, то в групі Б буде більша кількість команд.

## 9. Зважування

9.1. Процес зважування.

9.1.1. Зважування – це офіційний процес перевірки остаточної ваги тіла спортсмена, щоб підтвердити, що спортсмен відповідає необхідним параметрам, які дозволяють йому брати участь у спортивних змаганнях у межах обраної ним вагової категорії.

9.1.2. Для особистих, командних та змішаних командних спортивних змагань кожен спортсмен повинен бути присутнім на зважуванні у визначеній зоні з технічними офіційними особами, які відповідають статі спортсмена.

9.1.3. Процес зважування може відбуватися за один день перед днем проведення спортивних змагань відповідної вагової категорії, комбінованих категорій, командного та змішаного командного заліку.

9.1.4. Процес зважування завершується в порядку спадання номера жеребу від найбільшого до найменшого. У командних та змішаних командних спортивних змаганнях процес зважування спочатку завершують жінки, а потім чоловіки, якщо є лише одна зона зважування.

9.1.5. Під час зважування спортсмен або офіційна особа команди повинні підтвердити стартову вагу штанги (для першої спроби) та висоту стійки. Всі ці дані повинні бути чітко внесені в офіційну картку спроб цього спортсмена, засвідчені та підписані спортсменом або офіційним представником команди, а потім підписані та збережені офіційними особами зважування.

9.1.6. Кожен спортсмен може бути присутнім з одним офіційним представником команди.

9.1.7. Якщо спортсмен не з'явиться на зважування в запланований час та/або з формою посвідчення особи, він буде дискваліфікований зі спортивних змагань.

9.1.8. Спортсмен повинен зважуватися в спортивній білизні (чоловіки: труси; жінки: труси, спортивний бюстгальтер), що відповідає розділу 10 цих Правил. Спортсменам дозволяється знімати нижню білизну, щоб переконатися,

що вона досягає мінімального або максимуму параметрів вагової категорії. Спортсмени з протезом або будь-яким підтримуючим пристроєм повинні зняти їх під час зважування.

9.1.9. У день проведення спортивних змагань, заздалегідь до розминки для конкретної вагової категорії, у де-яких спортсменів, яких обрано рандомно, відбувається випадкове зважування. Якщо вага спортсмена перевищує або нижче від відсотка від його конкретної вагової категорії (опублікованої у відповідному інформаційному пакеті спортивних змагань), він буде дискваліфікований зі спортивних змагань.

## 9.2. Особисті спортивні змагання.

9.2.1. Процес зважування буде запланований за ваговими категоріями або комбінованими категоріями та розраховуватиметься відповідно до кількості фінальних заявок, від мінімум двадцяти хвилин до максимум дев'яноста хвилин, використовуючи розрахунок чотирьох хвилин у середньому на кожного спортсмена.

9.2.2. Спортсмен може бути зважений лише один раз, за винятком випадків, коли спортсмен, який легший або важчий за необхідні параметри вагової категорії, може зважуватися знову так часто, як дозволяє час, лише після того, як усі інші спортсмени завершили зважування.

9.2.3. Додаткові двадцять хвилин можуть бути додані до процесу зважування, якщо спортсмени все ще не набрали необхідну вагу.

9.2.4. Якщо спортсмен не виконає необхідні параметри вагової категорії до кінця процесу зважування, спортсмен буде дискваліфікований зі спортивних змагань.

## 9.3. Командні та змішані командні спортивні змагання.

9.3.1. Процес зважування буде розрахований відповідно до кількості фінальних заявок від мінімум тридцяти хвилин до максимум дев'яноста хвилин.

9.3.2. Спортсмен буде зважений лише один раз. Додатковий час до процесу зважування додатково не додаватиметься.

9.3.3. Вага тіла для спортсменів, які беруть участь у командних та змішаних командних спортивних змаганнях, може бути взята з їх особистих або командних спортивних змагань.

9.3.4. Під час зважування команда або змішана команда повинна подати:

9.3.5. Порядок підняття штанги (виходу) спортсменами, висоту стійки та власну вагу кожного спортсмена.

9.3.6. Вагу штанги для першого спортсмена.

# 10. Спортивна форма та особисте екіпірування

10.1. Загальні правила, що стосуються форми та особистого екіпірування. На спортивних змаганнях усі спортсмени повинні носити і використовувати в зоні змагань (розминка, зона виклику тощо) спеціальний костюм та реміні для лави, дотримуючись вимог нижченаведених вимог.

10.1.1. Будь-які предмети уніформи, які не перелічені у цьому розділі, не можна носити з міркувань безпеки (наприклад: сережки, капелюхи, наручні годинники, каблучки тощо).

10.1.2. Спортсмен повинен носити трико, спортивне взуття та шкарпетки (якщо існують виняткові обставини на основі характеру ураження опорно-рухового апарату та/або стану здоров'я, це повинно бути затверджено в класифікації).

## 10.2. Трико.

10.2.1. Одне трико повинно бути одягнене спортсменом, дотримуючись наступних правил:

10.2.2. Має бути однією частиною (куском).

10.2.3. Має бути матеріал: бавовна, еластан, поліестер, нейлон або їх комбінація.

10.2.4. Має бути одним шаром/товщиною, за винятком подолу (дозволено два шари).

10.2.5. Не повинні мати жодних змін або вдосконалень від дизайну виробника, таких як: посилені шви, кут рукавів, зовнішній ребристий матеріал, додаткові латки, підкладка, підтримка, кишені, кнопки, коміри або блискавки.

10.2.6. Повинно бути облягаючої форми на тілі спортсмена.

10.2.7. Обов'язково повинні включати лямки на плечах або рукава.

10.2.8. Якщо модель трико з рукавом, то рукава не повинені виходити за межі дельтоподібного бугра (середня точка дельтоподібного м'яза).

## 10.3. Футболка.

10.3.1. Одна футболка з круглим вирізом за бажанням може бути одягнена спортсменом під трико, дотримуючись наступних правил:

10.3.2. Має бути один шар/товщина, за винятком подолу (дозволено два шари).

10.3.3. Матеріалом має бути: бавовна, поліестер, нейлон або їх комбінація.

10.3.4. Не повинні мати жодних змін або вдосконалень від дизайну виробника, таких як: посилені шви, кут рукавів, зовнішній ребристий матеріал, додаткові нашивки, підкладка, підтримка, кишені, кнопки, коміри або блискавки.

10.3.5. Повинна бути облягаючої форми на тілі спортсмена.

10.3.6. Рукава не повинні виходити за межі дельтоподібного бугра (середня точка плечової кістки).

## 10.4. Труси.

10.4.1. Один комплект трусів може бути одягнений спортсменом під інші предмети форми. Він повинен відповідати наступним правилам:

10.4.2. Повинні бути облягаючої форми на тілі спортсмена.

10.4.3. Не повинні бути довшими за трико або закривати коліна.

10.4.4. Має бути один шар/товщина, за винятком подолу (дозволено два шари).

10.4.5. Не повинні мати жодних змін або вдосконалень від дизайну виробника, таких як: посилені шви, кут нахилу ніг, зовнішній ребристий матеріал, додаткові нашивки, підкладка, підтримка, кишені, кнопки, коміри або блискавки.

#### 10.5. Інший одяг.

10.5.1. Один додатковий комбінезон або пара рукавів можуть бути одягнені спортсменом під трико та/або торкаючись футболки. Він може покривати лікті та/або коліна та повинен відповідати наступним правилам:

10.5.2. Має бути будь-якого одного кольору, крім чорного, без малюнка або дизайну, за винятком ідентифікації виробника.

10.5.3. Має бути одним шаром/товщиною, за винятком подолу (дозволено два шари).

10.5.4. Не повинні мати жодних змін або вдосконалень від дизайну виробника, таких як: посилені шви, кут рукавів або штанин, зовнішній ребристий матеріал, додаткові латки, підкладка, підтримка, кишені, кнопки, коміри або блискавки.

10.5.5. Повинна бути прилягаючої форми на тілі спортсмена, а саме над ліктями спортсмена.

10.5.6. Якщо використовується варіант комбінезону, він може складатися з однієї або двох частин з поділом між верхньою та нижньою частиною тіла, і може носитися окремо або разом.

10.5.7. Якщо використовується варіант рукава, то на кожній руці можна носити лише один рукав.

#### 10.6. Спортивне взуття та шкарпетки.

10.6.1. Спортсмен повинен носити одну пару спортивного взуття та шкарпеток. Якщо існують виняткові обставини на основі характеру ураження опорно-рухового апарату та/або стану здоров'я, вони повинні бути затверджені в класифікації.

#### 10.7. Спортивний бюстгальтер.

10.7.1. Один спортивний бюстгальтер може бути одягнений спортсменом під трико, футболку та інший одяг з дотриманням наступних правил:

10.7.2. Не повинен мати жодних ребер жорсткості, проводки, підкладки, липучок або змін чи покращень, таких як: посилені шви, зовнішній ребристий матеріал, додаткові латки, підкладка, підтримка, кишені, кнопки, коміри або блискавки.

10.7.3. Має бути абсолютно плоским.

### 10.8. Головний убір.

10.8.1. Один головний убір може бути одягнений на голову спортсменом, дотримуючись наступних правил:

10.8.2. Має бути будь-якого одного кольору, крім чорного, без малюнка або дизайну, за винятком ідентифікації виробника.

10.8.3. Має бути одним шаром/товщиною, за винятком подолу (дозволено два шари).

10.8.4. Повинен бути абсолютно плоским.

10.8.5. Повинна бути примірка форми на голові та/або шиї спортсмена.

10.8.6. Не повинен мати жодних резин жорсткості, проводки, підкладки або змін чи покращень, таких як посилені шви, зовнішній ребристий матеріал, додаткові латки, підкладка, підтримка, кишені, кнопки, коміри, блискавки, пастки або ювелірні вироби.

10.8.7. Не повинен закривати очі, ніс і рот, а також одягнений нижче ключиці.

### 10.9. Ремінь для лавки.

10.9.1. Один або два ремені лежачи можуть використовуватися спортсменом для додаткової стабільності, дотримуючись наступних правил:

10.9.2. Має бути будь-якого одного кольору без малюнка або дизайну, за винятком дизайну виробника.

10.9.3. Повинен мати довжину не менше 160 см до максимум 220 см.

10.9.4. Повинен мати кріплення на липучках.

10.9.5. Повинен мати ширину не менше 7,5 см до 10 см.

10.9.6. Не повинен мати жодних додаткових підкладок, кріплень, опор або петель.

10.9.7. Ремінь для лавки необхідно використовувати наступним чином:

10.9.8. Розміщується в будь-якому місці від гомілковостопних суглобів до тазостегнових суглобів.

10.9.9. Якщо є два ремені, вони ніколи не повинні перекривати один одного.

10.9.10. Ремінь повинен бути розміщений спортсменом або його тренером за можливої допомоги з боку асистентів.

10.9.11. Винятки для різних видів уражень опорно-рухового апарату та/або станів здоров'я для розміщення (на, впоперек та/або вище лінії кульшового суглоба) повинні бути зазначені в класифікаційних документах.

### 10.10. Пояс.

10.10.1. Один пояс може бути одягнений спортсменом поверх трико, футболки та іншого спорядження з дотриманням наступних правил:

10.10.2. Повинен мати основний корпус зі шкіри, вінілу або іншого подібного матеріалу, що не розтягується, в одному або декількох ламінаціях, які можуть бути склеєні та/або зшиті разом.

10.10.3. Не повинен мати жодних додаткових підкладок, кріплень або підтримки матеріалу на поверхні або всередині ламінацій.

10.10.4. Повинен мати пряжку з одним або двома зубцями або систему «швидкого скидання», прикріплену на кінці пояса за допомогою швів та/або шпильок.

10.10.5. Повинен мати петлю для язичка, прикріплену близько до пряжки за допомогою швів та/або шпильок.

10.10.6. Повинен мати максимальну ширину 12 см.

10.10.7. Повинен мати максимальну товщину основного корпусу 1,3 см.

10.11. Пов'язки на зап'ястя.

10.11.1. Одна пов'язка на кожне зап'ястя може бути одягнена спортсменом, дотримуючись наступних правил:

10.11.2. Повинні бути виготовлені з матеріалів, наявних у вільному продажу та мати промислове (фабричне) походження. Використання саморобних пов'язок не допускається.

10.11.3. Не повинні мати пряжки для фіксації.

10.11.4. Можуть бути комерційно доступними пов'язками або пов'язками на зап'ястя, але не бути комбінацією двох.

10.11.5. Повинні мати максимальну ширину і ширину покриття 12 см.

10.11.6. Повинні мати максимальну довжину 100 см.

10.11.7. Не повинні виступати на 12 см нижче і на 2 см вище центру променезап'ясткового суглоба.

10.11.8. Може мати липучки (Velcro), нашивки та вкладки для фіксації («петля»).

10.11.9. Якщо пов'язка на зап'ясті має петлю для пальця на руці, її не можна використовувати під час спроби підйому штанги.

10.12. Пластирі та/або медичні стрічки.

10.12.1. Пластирі та/або медичні стрічки не можна носити в будь-яких місцях на тілі спортсмена, включаючи пальці, великі пальці та кисті рук, без офіційного дозволу технічного делегата з офіційним медичним персоналом. Пластирі та/або медичні стрічки повинні використовуватися лише в медичних цілях (наприклад, при травмах) і розміщуватися таким чином, щоб не надавати спортсмену переваги.

10.12.2. Будь-яке інше немедичне тейпування (наприклад, фізіологічне) заборонено.

10.13. Капа.

10.13.1. Спортсмен може носити одну капу.

## **11. Перевірка комплекту екіпіровки**

11.1. Процес перевірки комплекту екіпіровки.

11.1.1. Кожен спортсмен повинен бути присутнім на процесі перевірки комплекту екіпіровки перед початком спортивних змагань.

11.1.2. Процес перевірки комплекту екіпіровки буде відбуватися перед входом в зону розминки в певній зоні або в зоні для розминки на виділеній для цього лаві.

11.1.3. Процес перевірки комплекту екіпіровки завершується в порядку зростання першої спроби, зафіксованої на зважуванні, від найменшої до найбільшої у відповідній групі.

11.1.4. Якщо спортсмен не з'явиться на перевірку комплекту екіпіровки у запланований час та/або з документом посвідчення особи, він буде дискваліфікований зі спортивних змагань.

11.1.5. Спортсмен повинен носити всі предмети форми та особисте спорядження, які будуть використовуватися під час спортивних змагань в процесі перевірки комплекту екіпіровки, якщо ні, він буде дискваліфікований зі спортивних змагань.

11.1.6. Для затвердження на спортивні змагання всі предмети та обладнання повинні відповідати цим правилам.

11.1.7. Під час спортивних змагань, якщо буде виявлено, що спортсмен носить предмети форми, які не були представлені та затверджені під час процесу перевірки комплекту екіпіровки, або предмет використовується для отримання несправедливої переваги (наприклад, коли він носить спортсменом, цей предмет занадто тісний і забезпечує несправедливу перевагу або перешкоджає огляду судді), він може бути оскаржений суддею. При першій же можливості технічний делегат переглядає форму спортсмена і визначає, чи дискваліфікувати спортсмена зі спортивних змагань.

## **12. Розминка**

### **12.1. Загальне.**

12.1.1. В особистих, командних та змішаних командних спортивних змаганнях один офіційний представник команди може допомогати спортсмену у знятті штанги зі стійок, якщо це вимагається офіційним представником команди та затверджується технічним делегатом у період розминки.

12.1.2. Лави будуть розподілені за першою спробою, зафіксованою на зважуванні, від найменшої до найбільшої у відповідній групі.

12.1.3. Якщо спортсменів у групі більше, ніж є лавок у зоні для розминки, всі спортсмени повинні поважати один одного та забезпечувати рівний доступ до лавок для розминки.

12.1.4. Будь-яке порушення цього правила спортсменом та/або тренером може призвести до позбавлення допуску на розминку.

### **12.2. Особисті спортивні змагання.**

12.2.1. Спортсменам буде виділено достатній час для розминки перед початком спортивних змагань.

12.2.2. Зона для розминки буде доступна лише для спортсменів, що змагаються, та офіційної особи їхньої команди.

12.2.3. Допуск для розминки дозволять максимум двом офіційним представникам команди на одного спортсмена щоб увійти в зону для розминки, коли у них є спортсмени, що змагаються.

12.2.4. Якщо в спортивних змаганнях беруть участь більше ніж одна група спортсменів, спортсмени та офіційні представники команд найвищої групи в алфавітному порядку, які змагаються першими, матимуть пріоритетний доступ до лавок у зоні для розминки.

12.2.5. Після того, як спортсмени першої групи залишають лави, щоб завершити свою першу спробу підйому штанги, вони перейдуть і залишаться в зоні виклику і не повертаються в зону розминки. Після цього наступна група за алфавітом матиме доступ до лавок у зоні для розминки.

12.3. Командні та змішані командні спортивні змагання.

12.3.1. Командам буде виділено мінімальний період у сорок хвилин часу для розминки перед початком спортивних змагань.

12.3.2. Між відбірковою фазою, особистими зустрічами, а також фінальними етапами боротьби за бронзові та золоті медалі, командам буде виділено мінімальний період часу на розминку в п'ять хвилин.

12.3.3. Кожній команді буде надано два командні дозволи на розминку для доступу до зони розминки.

12.3.4. Зона для розминки буде доступна лише для спортсменів, що змагаються, та для двох офіційних представників команд.

## **13. Офіційне представлення спортсмена та технічних офіційних осіб**

13.1. Процес представлення проводиться за необхідністю (визначається технічним делегатом).

13.1.1. До початку проведення спортивних змагань, а саме за п'ятнадцять хвилин до оголошення виходу першого спортсмена до першої спроби, проводиться процедура презентації спортсменів та суддів, що беруть участь в даному заході.

13.1.2. Технічний контролер (разом з асистентами) вишиковує спортсменів перед презентацією у відповідності до виходу спортсменів на змагання. А потім виводить спортсменів на місце проведення презентації.

13.1.3. Диктор оголошує кожного зі спортсменів згідно з їхніми позиціями в таблиці спортивних змагань (порядку виходу). Диктор оголошує прізвище та власне ім'я спортсмена, а також регіон з якого представлено спортсмена.

13.1.4. Після оголошення свого прізвища та імені, кожен спортсмен залишає місце проведення презентації і виходить до зони розминки.

13.1.5. Якщо змагаються декілька груп, то спочатку виходить перша група спортсменів, а після закінчення презентації відразу виходить наступна група за алфавітом.

13.1.6. Після представлення спортсменів Технічний контролер виводить рефері для представлення, які безпосередньо будуть обслуговувати дану категорію.

## 14. Особисті змагання

14.1. Процес особистих спортивних змагань.

14.1.1. Спортивні змагання розпочнуться після розминки, як зазначено в розкладі спортивних змагань за групою.

14.1.2. Спортсмени мають одну спробу підйому штанги в трьох різних раундах змагань.

14.1.3. Під час трьох раундів, а також рекордної спроби, спортсмен може запросити лише спробу підйому штанги, кратну повному кілограму (одному кг):

14.1.4. Якщо спроба підйому штанги є не зарахованою, спортсмен може запросити таку ж вагу в наступному раунді.

14.1.5. Якщо спроба підйому є зарахованою, спортсмен повинен підняти вагу мінімум на один кілограм більше у наступному раунді.

14.1.6. Під час спортивних змагань спортсмен матиме дві хвилини з моменту оголошення його прізвища, власного ім'я, щоб отримати команду старту. Якщо від спортсмена вимагається завершити спробу підйому штанги відразу після попередньої спроби підйому штанги, на наступну спробу підйому штанги буде виділено три хвилини.

14.1.7. Спортсмена може супроводжувати до лави один офіційний представник команди, який може допомогти спортсмену сісти на лаву, встати з неї та пристебнутися. Під час спроби підйому штанги офіційний представник команди повинен залишатися у визначеній зоні для тренерів та представників команд.

14.1.8. Після завершення спроби підйому штанги та відображення рішення про підйом штанги, спортсмен та офіційний представник команди повинні якомога швидше покинути лаву та зону підйому штанги.

14.1.9. Спортсмени змагаються в групах, які визначаються після зважування. У групах спортсмени змагаються від найлегшої до найважчої ваги штанги в кожному раунді. Якщо спроба підйому штанги однакова для двох або більше спортсменів, спортсмен з найбільшим номером жеребу піде першим.

14.1.10. У разі тимчасового призупинення спортивних змагань, спортсменам буде надано мінімум сорок хвилин часу для розминки.

14.2. Раунди і зміни спроб підйому штанги.

14.2.1. Перший раунд.

14.2.2. Стартова вага спроби підйому штанги для першого раунду підтверджується під час зважування. Вона повинна становити мінімум 25 кг.

14.2.3. Допускається одна зміна:

а) зменшити максимум на 10 кг менше, ніж початкова спроба підйому (але не нижче 25 кг) або

б) підвищити максимум до 10 кг.

14.2.4. Спортсмени, які змагаються в першій або єдиній групі, можуть зробити свою одну зміну від тридцяти хвилин до початку спортивних змагань до п'яти хвилин до початку першого раунду.

14.2.5. Наступні групи в тих же спортивних змаганнях і ваговій категорії можуть зробити одну зміну з тридцяти хвилин до початку своєї групи до п'яти хвилин до початку свого першого раунду, звернувшись про це з проханням до маршала.

14.2.6. Ця зміна повинна бути внесена спортсменом або офіційним представником його команди на картці спроби.

14.2.7. Група спортсменів залишиться згідно з стартовою (першою) спробою, підтвердженої на зважуванні, але порядок підйому штанги в кожній групі буде оновлюватися з будь-якими змінами, внесеними в розминку, до кінцевого терміну.

14.2.8. Другий раунд.

14.2.9. Початкова вага спроби підйому штанги для другого раунду повинна бути заявлена у маршала протягом однієї хвилини, коли відображається рішення рефері про підйом штанги з першого раунду. Ця заявка повинна бути зроблена спортсменом або його офіційним представником команди на картці спроб.

14.2.10. Це має бути збільшення ваги, якщо тільки цей спортсмен не зафіксував невдалу спробу в першому раунді, і в цьому випадку вага може бути такою ж, як вага, яку намагався виконати цей спортсмен у першому раунді.

14.2.11. Якщо спроба (вага на штанзі) не потрібна, а рішення про підйом штанги було одобрено у першому раунді, то спроба в другому раунді автоматично повинна бути на один кг більше, ніж спроба спортсмена в першому раунді.

14.2.12. Якщо спроба (вага на штанзі) не була запитана, а рішення про підйом штанги було позитивним в першому раунді, то спроба в другому раунді автоматично повинна бути такою ж, як і спроба спортсмена в першому раунді.

14.2.13. Третій раунд.

14.2.14. Початкова спроба підйому штанги для третього раунду повинна бути запитана у маршала протягом однієї хвилини, що відображається рішенням рефері про підйом штанги з другого раунду. Цей вибір повинен бути зроблений спортсменом або офіційним представником його команди на картці спроб.

14.2.15. Це має бути збільшення ваги, якщо тільки цей спортсмен не зафіксував негативного результату у другому раунді, і в цьому випадку вага може бути такою ж, як вага, яку намагався цей спортсмен спробувати у другому раунді.

14.2.16. Якщо спроба (вага на штанзі) не була запитана, а рішення про підйом було позитивним у другому раунді, то спроба в третьому раунді автоматично повинна бути на один кг більше, ніж спроба спортсмена в другому раунді.

14.2.17. Якщо спроба (вага на штанзі) не потрібна, а рішення про підйом було негативним у другому раунді, то спроба для третього раунду автоматично повинна бути такою ж, як і спроба спортсмена у другому раунді.

14.2.18. Дві зміни допускаються лише за таких умов:

а) якщо диктор не назвав прізвище, власне ім'я спортсмена українською мовою, щоб розпочати спробу підйому штанги або

б) запитувана вага на штанзі вища за будь-яку вже виконану спробу підйому штанги (позитивна або негативна) іншим спортсменом у третьому раунді, хто вже виконав спробу раніше через номер жеребу;

в) запитувана вага не нижча за вагу, яку намагався підняти у другому раунді цей спортсмен або

г) вище без обмежень.

Протягом усіх спортивних змагань спортсмен та/або офіційний представник команди можуть змінити висоту стійки в будь-який час лише через маршала.

## **15. Команда та змішана команда**

15.1. Командний та змішаний командний процес проведення спортивних змагань.

15.1.1. Спортивні змагання розпочинаються після розминки, як зазначено в розкладі спортивних змагань, за низхідною групою та за фазою.

15.1.2. Спортивні змагання складаються з трьох фаз залежно від кількості заявок:

15.1.3. Відбіркова фаза.

15.1.4. Очна (особиста) зустріч.

15.1.5. Матчі за бронзові та золоті медалі.

15.1.6. Якщо є дві команди то вони змагатимуться у золотому матчі.

15.1.7. Якщо є три команди, то ці командим змагатимуться у відбірковій фазі та дві найкращі команди, вийдуть до золотого матчу.

15.1.8. Якщо є чотири команди, то ці команди змагатимуться в очній зустрічі (розподіляються випадковим чином), за результатом очних зустрічей дві найкращі команди вийдуть до золотого матчу, а дві команди з нижчим рейтингом вийдуть до бронзового матчу.

15.1.9. У відбірковій фазі, якщо змагаються шість і більше команд, кількість груп, і які чотири команди вийдуть на очні матчі, буде вирішено під час технічної наради.

15.1.10. Після того, як будуть визначені чотири найкращі команди з відбіркової фази, автоматично жеребкуванням на табло будуть обрані два очні матчі (А та Б). В очній зустрічі команди з найвищим номером жереба змагатимуться перші в матчі Б, за яким одразу слідує матч А.

15.1.11. В особистих зустрічах, за матч Б та А, команди з одним найвищим рейтингом (переможці) переходять до золотого матчу. Команди, які посіли нижчий рейтинг, виходять до бронзового матчу.

15.1.12. На кожному етапі команди матимуть одну спробу підйому штанги в трьох різних раундах. Кожен спортсмен змагається один раз у раунді, визначеному офіційним представником його команди.

15.1.13. Після відбіркової фази та фази очних зустрічей команди мають до двох хвилин до початку раунду, щоб подати заявочну інформацію про порядок спортсменів, спробу підйому штанги та висоту стійки лише для першого спортсмена. Невиконання замовлення порядку виходу спортсменів призведе до того, що їх порядок буде обрано випадковим чином.

15.1.14. Під час трьох раундів спортсмен може запросити лише спробу підйому штанги, кратну повному кілограму (1 кг). Якщо команда не зможе подати заявку на свою спробу протягом відведеного часу, двадцять п'ять (25 кг) будуть обрані автоматично.

15.1.15. Під час спортивних змагань спортсмен матиме дві хвилини з моменту оголошення його прізвища, власного ім'я, щоб отримати команду старту.

15.1.16. Спортсмена може супроводжувати до лави один офіційний представник його команди. Офіційний представник його команди може допомогти спортсмену піднятися на лаву, зійти з неї, прив'язати ремінь. Під час спроби підйому штанги офіційний представник його команди повинен залишатися у визначеній зоні для тренерів та представників команди.

15.1.17. Після завершення спроби підйому штанги та відображення рішення рефері про підйом штанги спортсмен та його офіційний представник команди повинні якомога швидше покинути лаву та зону підйому штанги.

15.1.18. Під час спортивних змагань спортсмени змагаються з вагою від найлегшої до найважчої спроби підйому штанги в кожному раунді. Якщо спроба підйому однакова для двох або більше спортсменів, спортсмен з найбільшим номером жеребу піднімає штангу першим.

## **16. Команди головного судді (рефері)**

### **16.1. Команда «Старт».**

16.1.1. Коли головний суддя (рефері) задоволений положенням тіла спортсмена в межах ліміту часу спроби підйому штанги, він подає стартову команду та сигнал (звуковий «Старт» та візуальний рух витягнутої руки вниз), щоб попередити спортсмена про початок спроби підйому.

16.1.2. Команда «Старт» не буде подана, якщо один або більше елементів положення тіла неправильні. Лівий або правий суддя (рефері) підніме руку, якщо побачить, що один або більше елементів положення тіла є неправильними до того, як головний суддя віддасть команду «Старт».

### **16.2. Команда «Стійки».**

16.2.1. Коли головний суддя (рефері) переконується, що спортсмен завершив спробу підйому штанги або вважається, що спроба підйому не буде успішною з міркувань безпеки, він подає команду та сигнал – на стійки (чутне «Стійки») та візуальний рух витягнутої руки назад, щоб попередити спортсмена та/або асистентів поставити штангу на стійки.

## 17. Виконання підйому штанги

17.1. Виконання підйому штанги «Зараховано».

17.1.1. Три судді будуть виносити рішення «Зараховано», якщо спортсмен правильно виконає всі наступні послідовності:

17.1.2. Послідовність положення тіла:

а) спортсмен лягає на лаву на спину і зберігає положення для жиму лежачи під час всього підйому штанги;

б) голова, плечі, сідниці, повністю випрямлені ноги і п'яти спортсмена (залежно від уражень) залишаються на лаві і торкаються її протягом всього підйому штанги. Спортсмен може рухатися/ковзати по лаві до тих пір, поки це не змінить його вихідне положення;

в) спортсмен пристебнутий ременем відповідно до наступних правил:

г) всі пальці спортсмена міцно обхоплюють окружність штанги, причому великі пальці знаходяться на протилежній стороні від інших пальців протягом всього підйому;

д) відстань між руками спортсмена знаходиться в межах 81 см від будь-якого вказівного пальця, на що вказує позначка на штанзі;

е) штанга береться під контроль на відстані витягнутої руки із зафіксованими ліктями при дотриманні будь-яких особливих медичних умов;

є) спортсмен починає підйом після подачі команди «Старт».

17.1.3. Низхідна послідовність:

а) штанга контролюється (наприклад, не впустити/не вдарити по грудній клітці) протягом всього руху штанги під час ексцентричного/низхідного руху штанги.

17.1.4. Послідовність зупинки:

а) штанга торкається грудей і залишається нерухомою між ексцентричним/вниз і концентричним/вгору рухами штанги;

б) штанга зупинилася на грудній клітці і не занурюється в грудну клітку перед тим, як бути витиснутою вгору.

17.1.5. Послідовність вижимання:

а) штанга вижимається вгору без неприродної підтримки з боку декількох частин тіла (наприклад, «штовхання» або «виштовхування» плечима та/або рухи грудьми для просування штанги вгору);

б) штанга рухається в русі вгору під час концентричного/висхідного руху штанги;

в) підйом штанги здійснюється з однаковим за часом випрямленням обох рук і ліктів;

г) спортсмен ставить штангу назад на стійку після того, як команда на стійку подана головним суддею.

17.1.6. Будь-які винятки для різних видів уражень опорно-рухового апарату та/або станів здоров'я спортсмена повинні бути зазначені в класифікаційних документах.

## 17.2. Виконання підйому штанги «Не зараховано».

17.2.1. Три судді винесуть рішення про «Не зараховано», якщо спортсмен порушує процес виконання спроби «Зараховано», як зазначено в цих Правилах вище, або якщо застосовано будь-які з наступних умов:

### 17.2.2. Послідовність положення тіла:

а) спортсмен не лежить на лаві на спині і не приймає підйомне положення під час всього підйому;

б) голова, плечі, сідниці спортсмена, повністю випрямлені ноги і п'яти (залежно від уражень) не залишаються на лаві і не торкаються її під час підйому;

в) спортсмен не пристебнутий відповідно до наступних правил:

г) будь-який з пальців спортсмена не охоплює щільно навкруги штанги, при цьому великі пальці знаходяться на протилежній стороні від інших пальців протягом усього підйому штанги;

д) відстань між руками спортсмена перевищує 81 см від будь-якого вказівного пальця, на що вказує позначка на перекладині;

е) штанга не береться під контроль на відстані витягнутої руки із зафіксованими ліктями, за умови будь-яких особливих медичних умов;

є) спортсмен починає підйом штанги до того, як була дана команда «Старт»;

ж) спортсмен не починає свою спробу підйому штанги в межах допустимого часу;

з) спортсмен не отримує команду «Старт» в межах допустимого часу.

### 17.2.3. Низхідна послідовність:

а) штанга не контролюється (наприклад, опускається/вдаряється об грудну клітку) протягом всього руху під час ексцентричного/низхідного руху штанги.

### 17.2.4. Послідовність зупинки:

а) штанга не торкається грудей;

б) штанга не залишається статичною між ексцентричним/низхідним і концентричним/висхідним рухом штанги;

в) штанга зупинилася на грудній клітці і занурюється в грудну клітку, перш ніж бути витиснутою вгору.

### 17.2.5. Послідовність вижимання:

а) спортсмену не вдається вижати штангу;

б) штанга витискається вгору з неприродною підтримкою декількох частин тіла (наприклад, «штовхання» або «виштовхування» плечима та/або грудьми для просування штанги вгору);

в) штанга не рухається в русі вгору під час концентричного/висхідного руху штанги;

г) жим штанги здійснюється без однакового за часом випрямлення обох рук і ліктів;

д) спортсмен ставить штангу назад на стійку до того, як команда на стійку буде дана головним суддею;

е) при ударі штанги об стійки під час будь-якого часу виконання підйому штанги (навіть якщо це було не навмисно);

є) спроба визначається невдалою під час підйому (наприклад, спортсмен отримав травму, спортсмен небезпечно бореться), і головний суддя подає команду «Стійки».

### 17.3. Рішення про вижимання штанги.

17.3.1. Після того, як штанга була встановлена на стійках, три судді оголошують своє колективне рішення за допомогою електронного сигналу або прапорців.

17.3.2. «Зараховано» складається з двох або трьох білих індикаторів/прапорців.

17.3.3. «Не зараховано» складається з двох або трьох червоних індикаторів/прапорців.

## 18. Помилки на місці проведення спортивних змагань

### 18.1. Помилки на місці проведення.

18.1.1. Під час спортивних змагань будь-яка з наведених нижче помилок може виникнути і бути порушена спортсменом, офіційним представником команди, суддями, журі, маршалом або технічним представником тільки у зв'язку з поточною спробою спортсмена, до або після спроби підйому штанги (у терміни, зазначені в цьому правилі):

18.1.1.1. Неправильно завантажена штанга: вага, яка завантажується на штангу, не відповідає вазі, яку спортсмен заявив маршалу.

18.1.1.2. Неправильна висота стійки: висота стійки неправильна і не відповідає висоті, яку спортсмен заявив маршалу.

18.1.1.3. Помилка диктора: оголошення диктора невірне, що призводить до неправильно навантаженої штанги та/або висоти стійки або неправильного оголошення спортсмена.

18.1.1.4. Помилка відліку часу: годинник спроб підйому запускається диктором занадто рано або занадто пізно після оголошення прізвища, власного ім'я спортсмена.

18.1.1.5. Помилка асистування: асистент контактує зі штангою під час підйому штанги, коли йому не дозволено це зробити головним суддею.

18.1.1.6. Технічна/технологічна помилка маршала: неправильно навантажена штанга, неправильно встановлено висота стійки та/або неправильне виконання спроба спортсменом.

18.1.1.7. Помилка обладнання: лава, штанга, диски, замки та/або ремені лави ламаються та/або пошкоджуються.

18.1.2. Щоб надати запит про помилку перед спробою підйому штанги, судді, спортсмен та/або офіційний представник команди спортсмена повинні попередити головного суддю до того, як буде дана команда «Старт». Час буде зупинено для аналізу виниклої помилки і, виходячи з рішення головного судді, відбудуться наступні події.

18.1.2.1. Якщо головний суддя визначить, що помилки немає, час і спроба відновлюються у звичайному режимі.

18.1.2.2. Якщо головний суддя визначить, що сталася помилка, спортсмен і офіційний представник його команди негайно залишають лаву, і помилка буде виправлена, спортсмену буде надано дві хвилини, щоб завершити спробу підйому штанги, але він не покине місце проведення спортивних змагань.

18.1.3. Щоб надати запит про помилку після спроби підйому штанги (яка раніше не спостерігалася і не піднімалася), судді, спортсмен або офіційний представник команди спортсмена повинні попередити головного суддю до того, як спортсмен зону проведення змагань. За рішенням головного судді відбудуться такі дії:

18.1.3.1. Якщо головний суддя визначить, що помилки немає, рішення про підйом штанги залишиться в звичайному режимі.

18.1.3.2. Якщо головний суддя визначить, що сталася помилка, а рішення про підйом було «Не зараховано», спортсмен та офіційний представник команди негайно залишають зону проведення спортивних змагань, і помилка буде виправлена. Спортсмен повторює свою спробу підйому штанги відразу після попередньої спроби підйому штанги, на його спробу підйому штанги буде виділено три хвилини.

18.1.3.3. Якщо головний суддя визначить, що є помилка у завантаженні штанги до легшої ваги, ніж потрібно, і рішення про підйом штанги було «Зараховано», запитувана вага буде записана.

18.1.3.4. Якщо головний суддя визначить, що є помилка у навантаженні штанги до більш важкої ваги, ніж вимагалось, і рішення про підйом було «Зараховано», важча вага буде записана, а спроби підйому інших спортсменів продовжаться відповідно до вимог.

## 19. Рекорди України

19.1. Опис рекордів.

19.1.1. Під час спортивних змагань в особистому заліку спортсмени можуть спробувати встановити рекорд України (далі – рекорд).

19.1.2. Якщо рекордна спроба підйому штанги є «Зараховано», вона буде визнана новим рекордом.

19.1.3. Як тільки новий рекорд буде встановлений, будь-який спортсмен, який бажає спробувати встановити новий рекорд, повинен перевищити попередній встановлений рекорд мінімум на 1 кг.

19.1.4. Під час спортивних змагань в особистому заліку спортсмен може зробити додаткову четверту спробу для встановлення рекорду за умови, якщо на цих спортивних змаганнях проводиться антидопінгове тестування.

19.1.5. Четверта спроба відбудеться після третього раунду.

19.1.6. Спортсмен та/або офіційний представник команди повинні запросити маршала про підйом штанги протягом однієї хвилини після того, як їхнє рішення про підйом штанги було відображено на офіційному табло/дошці спроб. Тільки у разі виконання наведених нижче умов запит буде схвалений маршалом:

19.1.7. Якщо третя спроба спортсмена є «Зараховано», і піднята вага потрапляє в межах 10 кг від поточної допустимої рекордної ваги, яку спортсмен намагається покращити.

19.1.8. Якщо третя спроба спортсмена була зарахованою як рекордною спробою і була «Зараховано».

## 20. Результати

### 20.1. Особисті спортивні змагання.

20.1.1. Найкращий підйом штанги: остаточний результат кожного спортсмена буде розрахований на основі найважчої ваги спроби підйому штанги «Зараховано», виконаної під час спортивних змагань протягом трьох спроб, а також у четвертій спробі «Зараховано», ранжованих у порядку спадання (наприклад, найважчий «Зараховано» – це перший (рейтинг)).

20.1.2. Найкращий підйом штанги за формулою коефіцієнт: остаточний результат кожного спортсмена буде розрахований на основі найвищого результату формули коефіцієнту протягом трьох спроб, а також у четвертій спробі, ранжованого в порядку спадання (наприклад: найважчий «Зараховано» – це перше місце).

20.1.3. Тай-брейк (нічия): якщо два або більше спортсменів досягнуть однакового результату, спортсмен, який отримав «Зараховано» першим, визначить остаточне краще місце/результат. У разі нічиєї в іншій групі (групах), спортсмен, який змагався в попередній групі, отримає більш високе місце.

20.1.4. Загальний підйом штанги (сума піднятої ваги): остаточний результат кожного спортсмена буде розрахований на основі суми ваги спроб підйому «Зараховано», виконаних під час спортивних змагань протягом трьох спроб (сума), ранжованих у порядку спадання (наприклад: найбільший «сума піднятої ваги» є першим у рейтингу). Медаль у загальному підйомі дійсна на всіх спортивних змаганнях.

20.1.5. Загальний підйом штанги за формулою коефіцієнтом: остаточний результат кожного спортсмена буде розрахований на основі суми ваги спроб підйому «Зараховано» за результатами формули коефіцієнтів, досягнутих під час спортивних змагань протягом трьох спроб (сума піднятої ваги – загальний підйом), ранжованих у порядку спадання (наприклад: найвищий загальний підйом – це перше місце). Загальна медаль у підйомі дійсна на всіх спортивних змаганнях.

20.1.6. Тай-брейк (нічия) (загальний підйом): якщо два або більше спортсменів досягнуть однакового результату (загальний підйом), спортсмен, який виконав сумарний результат першим, визначить остаточне місце/результат. У разі нічиєї в іншій групі (групах), спортсмен, який змагався в попередній групі, отримає більш високе місце.

### 20.2. Командні та змішані командні спортивні змагання.

20.2.1. Найкращий підйом штанги: усі результати командних та змішаних командних змагань будуть розраховані за допомогою формули коефіцієнтів, яка

дозволяє порівнювати результати спортсменів з різних вагових категорій. Потім результат формули коефіцієнтів від кожного спортсмена з кожного раунду буде підсумований, щоб отримати загальний бал формулою коефіцієнтів, де найвищий бал отримує найвищий ранг.

20.2.2. Тай-брейк (нічия): у кожному з етапів, якщо команда досягла однакового результату, результат визначають:

20.2.3. Команда з більшою кількістю «Зараховано» займе більш високе місце.

20.2.4. Якщо нічия все ще існує, команда зі спортсменом з найвищим індивідуальним результатом буде посідати місце вище;

20.2.5. Якщо нічия все ще існує, спортсмен з найвищим індивідуальним результатом, піднятим у попередньому раунді, отримає вищий рейтинг (наприклад: якщо два спортсмени мають результат 150,55 кг, піднятий у першому та третьому раунді відповідно, команда та спортсмен, які підняли у першому раунді, матимуть вище місце).

20.2.6. Остаточний результат кожної команди в кожному раунді буде розрахований за сумою «Зараховано» кожного спортсмена за допомогою формули коефіцієнтів, ранжуючи в порядку зменшення (наприклад: найвищий командний результат – це перше місце).

## 21. Нагороди медалями

21.1. Опис нагород медалями.

21.1.1. На всіх спортивних змаганнях медалі будуть присуджуватися в особистих (найкращий підйом штанги) та загальний підйом штанги, командних і змішаних командних спортивних змаганнях:

| Рейтинг | Медаль |
|---------|--------|
| Перше   | Золото |
| Друге   | Срібло |
| Третє   | Бронза |

21.1.2. Особисті спортивні змагання.

21.1.3. На спортивних змаганнях серед дорослих, де різні вікові групи не розділяються, всі вікові групи змагаються разом в одній ваговій категорії або комбінованих категоріях. Якщо спортсмен досягає достатньо високого рангу, щоб бути нагородженим медаллю в кількох відповідних вікових групах, він буде нагороджений однією з цих медалей.

21.1.4. Розподіл медалей та церемонія нагородження повинні проводитися відповідно до протоколу нагородження.

## 22. Рейтинговий список

### 22.1. Описи рейтингів.

22.1.1. Система рейтингу заснована на результатах за категорією власної ваги, яка визначатиме місце спортсмена або команди у відповідній системі рейтингу. Будуть вестися такі окремі всеукраїнські рейтинги:

22.1.2. Особисті спортивні змагання: кращий результат.

22.1.3. Особисті спортивні змагання: загальний підйом штанги.

22.1.4. Командний залік.

22.1.5. Змішані командні спортивні змагання.

22.1.6. В особистих спортивних змаганнях, у випадку нічиєї, спортсмен з результатом «Зараховано» або «Загальний підйом штанги» відповідно піднімається першим за наступною умовою:

22.1.7. календарна дата буде за рейтингом вище, якщо ідентичні;

22.1.8. більш ранній раунд отримає більш високе місце, якщо ідентичні;

22.1.9. більш ранній час буде ранжуватися вище (за київським часом) для командних та змішаних командних спортивних змагань у випадку нічиєї;

22.1.10. рейтингом буде найвищий бал, досягнутий під час будь-якого етапу у випадку нічиєї:

22.1.11. команда, яка набрала перший бал до календарної дати, посяде вище місце;

22.1.12. якщо нічия все ще існує, команда, яка досягла результату на попередньому етапі, матиме вищий рейтинг;

22.1.13. якщо нічия все ще існує, команда з більшою кількістю «Зараховано» отримає вищий рейтинг.

## 23. Вимоги до місця проведення спортивних змагань

23.1. Місце проведення спортивних змагань включає наступні зони.

23.1.1. Зона проведення спортивних змагань: поміст та сцена.

23.1.2. Зона виклику спортсменів та розминки.

23.1.3. Зона нагородження.

23.2. Зона проведення спортивних змагань.

Місце проведення спортивних змагань може бути закритим або відкритим майданчиком здатним вмістити необхідні зони за розмірами, зазначеними нижче.

| Зона                                       | Довжина | Ширина | Коментар                                                   |
|--------------------------------------------|---------|--------|------------------------------------------------------------|
| Зона спортивних змагань                    | 15 м    | 25 м   | Включаючи поміст                                           |
| Зона розминки                              | 25 м    | 15 м   | Або навпаки (15 м x 25 м)                                  |
| Зона виклику (включаючи зону нагородження) | 20 м    | 20 м   | Якомога ближче до зони розминки та зони спортивних змагань |

|                               |      |      |                            |
|-------------------------------|------|------|----------------------------|
| Зважування                    | 4 м  | 5 м  | Або окрема кімната         |
| Кімната очікування зважування | 7 м  | 6 м  | Бажано, але не обов'язково |
| Перевірка екіпіровки          | 5 м  | 5 м  | Бажано, але не обов'язково |
| Зона для тренувань            | 15 м | 15 м | Бажано, але не обов'язково |

### 23.3. Місце проведення.

Місце проведення спортивних змагань складається відповідно до наступних розмірів:

| Зона  |          | Довжина | Ширина        | Висота                                                              | Коментар                                  |
|-------|----------|---------|---------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Сцена | Мінімум  | 11 м    | 10 м          | Мінімум 0 см                                                        | Мінімальна ширина без врахування пандусів |
|       | Максимум | 12 м    | 12 м          | Максимум 70 см                                                      | Максимальна ширина з врахуванням пандусів |
|       | Пандус   | 5-7 м   | Мінімум 1.2 м | Обов'язково враховується нахил рампи відповідно до вимірювань сцени |                                           |

Поверхня сцени та платформи повинна мати рівну та нековзку поверхню, а сцена повинна витримувати мінімальну вагу 2000 кг

|        |          | Розміри |        |                                     |
|--------|----------|---------|--------|-------------------------------------|
| Зона   |          | Довжина | Ширина | Коментар                            |
| Поміст | Мінімум  | 4 м     | 4 м    | Не повинен перевищувати 5 см висоти |
|        | Максимум | 4 м     | 4 м    |                                     |

Поряд з місцем проведення необхідно (бажано) розміщувати наступні місця (столи):

- стіл для технічного делегата;
- стіл для журі;
- стіл для секретаря;
- стіл для маршала.

Також можуть бути задіяні додаткові місця (столи) для технічного забезпечення комп'ютерною технікою, відео та музикальним супроводженням спортивних змагань.

## 24. Керівництво спортивних змагань

24.1. Мінімальна кількість офіційних осіб (суддів):

- технічний делегат – 1;
- судді національної категорії – 5–8;
- класифікатор – 1;
- судді 1 та 2 категорії для забезпечення повного складу асистентів – 6.

## 25. Вимоги до обладнання

25.1. Кількість обладнання на спортивних змаганнях:

- лава змагальна на помості – 1;
- лава для розминки – 1–3;
- комплект дисків змагальний\* – 1;
- комплект дисків для розминки\*\* – 1–3;
- штанга – 2–4.

25.2. Комплект дисків:

\*змагальний – 315 кг;

\*\*для розминки – 265 кг;

Вага комплекту дисків не включає вагу самої штанги 20 кг та пари замків 5 кг.

| Змагальний комплект* |           |                    |
|----------------------|-----------|--------------------|
| Вага диску (кг)      | Кількість | Загальна вага (кг) |
| 25                   | 8         | 200                |
| 20                   | 2         | 40                 |
| 15                   | 2         | 30                 |
| 10                   | 2         | 20                 |
| 5                    | 2         | 10                 |
| 2.5                  | 2         | 5                  |
| 2                    | 2         | 4                  |
| 1.5                  | 2         | 3                  |
| 1                    | 2         | 2                  |
| 0.5                  | 2         | 1                  |
|                      | 26        | 315                |

| Комплект для розминки** |           |                    |
|-------------------------|-----------|--------------------|
| Вага диску (кг)         | Кількість | Загальна вага (кг) |
|                         |           |                    |
| 25                      | 6         | 150                |
| 20                      | 2         | 40                 |
| 15                      | 2         | 30                 |
| 10                      | 2         | 20                 |
| 5                       | 2         | 10                 |
| 2.5                     | 2         | 5                  |
| 2                       | 2         | 4                  |
| 1.5                     | 2         | 3                  |
| 1                       | 2         | 2                  |
| 0.5                     | 2         | 1                  |
|                         | 24        | 265                |

Диски по 50 кг застосовуються у випадках зазначених в Правилах спортивних змагань (коли вага на штанзі перевищує 236 кг).

25.3. Вага дисків.

25.3.1. Кожен компонент, що важить більше 5 кг не має перевищувати параметрів допуску від +0,1% до – 0,05% (наприклад: диск вагою 25 кг не повинен важити більше ніж 25 грамів понад 25 кг, і не може важити менше ніж на 12,5 грамів).

25.3.2. Кожен компонент, що важить 5 кг та менше не має перевищувати параметри допуску від +10 грамів до – 0 грамів (наприклад, 5-ти кілограмовий диск може мати надлишкову вагу на +10 грамів, але не може важити менше).

25.3.3. Диски для розминки можуть мати наступні відхилення:

- 10 кг може мати відхилення  $\pm 80$  г;
- 15 кг може мати відхилення  $\pm 120$  г;
- 20 кг може мати відхилення  $\pm 160$  г;
- 25 кг може мати відхилення  $\pm 200$  г;

25.4. Розміри лави для спортивних змагань.

25.4.1. Довжина: м'яка поверхня лави має бути плоскою, рівною і мати загальну довжину 2100 мм.

25.4.2. Ширина: основна частина лави повинна мати ширину 610 мм, але з відстані 705 мм від головного краю ширина повинна становити лише 305 мм, залишаючи два рівних плеча по 152,50 мм.

25.4.3. Висота: висота лави не може бути меншою за 480 мм і не може перевищувати 500 мм, виміряна від підлоги до верхньої плоскої поверхні лави, без її вдавнення чи ущільнення.

25.4.4. Стійки: висота стійок лави має регулюватися від мінімум 700 мм до максимум 1200 мм, виміряні від підлоги до положення штанги. Мінімальна ширина між внутрішніми сторонами стрижнів повинна бути 1100 мм.

25.5. Штанга.

Гриф штанги повинен бути прямим, добре рифленим, з нанесеною відповідною насічкою, і відповідати таким розмірам:

25.5.1. Загальна габаритна довжина штанги не повинна перевищувати 2200 мм.

25.5.2. Відстань між гранями втулок не повинна бути менше 1310 мм і не більше 1320 мм.

25.5.3. Діаметр грифу ніколи не повинен бути меншим за 28 мм (бажано) або більшим за 29 мм.

25.5.4. Сукупна вага штанги та замків має становити 25 кг, а замки важать 2,5 кг кожен.

25.5.5. Діаметр втулок повинен бути 50 мм.

25.5.6. Між внутрішніми (лицьовими) краями обробленого маркування (насічка) має бути оброблене маркування, щоб точно вказати відстань 810 мм.

25.5.7. Технічні характеристики штанги:

- вага: 20 кг;
- діаметр грифу має бути 28 мм;
- товщина упору на втулках повинна бути 30 мм;
- відсутність насічки на кінцях втулок;
- покриття грифу: хром;
- насічка: 1,5 мм;

- покриття втулок: хром;
- максимальна навантажувальна вага: 1500 кг.

#### 25.6. Розміри дисків.

25.6.1. Диски для спортивних змагань завжди повинні використовуватися в зоні спортивних змагань, а також можуть використовуватися в зоні розминки.

25.6.2. Тренувальні диски можна використовувати лише в зоні тренувань та розминки

25.6.3. Диски мають відповідати наступним вимогам:

25.6.4. Усі диски, що використовуються на спортивних змаганнях, повинні відповідати максимальним диференціальним допускам, викладеним у пункті 25.3.3 цих Правил.

25.6.5. Змагальний диск має бути виготовлений з металу та покритий поліуретаном (гумою) із стійкими кольорами з обох сторін та/або кольоровим кодуванням по всьому краю окружності.

25.6.6. Діаметр отвору в центрі диска повинен бути 50,5 мм.

25.6.7. Зовнішній діаметр диска повинен бути 450 мм.

25.6.8. Два диски по 50 кг повинні використовуватися для всіх спроб вагою 236 кг і вище, а потім чотири диски по 50 кг повинні використовуватися для всіх спроб вагою 305 кг і вище. За відсутності дисків вагою 50 кг можна використовувати диски вагою 25 кг того ж виробника (лише в цьому конкретному випадку).

25.6.9. Усі диски повинні бути помітно позначені відповідним значенням ваги, завжди завантажуватися найважчими дисками, розташованими всередині, на втулки, після чого завантажуватися в порядку зменшення ваги з найлегшими дисками назовні.

25.6.10. Перший диск, завантажений на гриф, завжди має бути завантажений лицьовою стороною всередину, щоб легко визначити вагу. Усі додаткові диски будуть завантажені лицьовою стороною назовні.

#### 25.7. Ваги для зважування.

На всіх спортивних змаганнях мають бути електронні ваги (від 1 до 2). Одні ваги будуть використовуватися виключно для офіційного зважування під час спортивних змагань, а інші для розминки та попереднього зважування. Усі вони повинні мати як мінімум такі характеристики:

25.7.1. Тип електронної платформи, розміром не менше 850 мм x 850 мм і не більше 1 м x 1 м, або у вигляді крісла.

25.7.2. Місткість точного зважування до 200 кг з точністю до одного знаку після коми з кроком 100 г.

25.7.3. Засвідчення калібрування від виробника.

### **III. Антидопінгові заходи**

1. Антидопінгові заходи під час спортивних змагань організовуються і проводяться відповідно до нормативно-правових актів, зазначених у пункті 8 розділу I цих Правил.

2. Відбір допінг-проб може проводитись під час усіх офіційних спортивних змагань та поширюється на всіх спортсменів, які беруть участь у спортивних змаганнях.

3. Організатори спортивних змагань здійснюють заходи щодо запобігання участі осіб, відсторонених або тимчасово відсторонених від спортивної діяльності у зв'язку з порушенням антидопінгових правил. Зокрема, організатори під час прийняття заявок, під час реєстрації учасників спортивних змагань, затвердження суддівського складу тощо здійснюють перевірку кожного з учасників на відсутність його у списках відсторонених чи тимчасово відсторонених на сайті НАДЦ, на сайті відповідної міжнародної спортивної федерації та на сайті Міжнародного агентства з тестування. У випадку наявності інформації про відсторонення такі особи (спортсмени, тренери, лікарі, інший допоміжний персонал спортсмена) не допускаються до участі у спортивних змаганнях.

4. Організатори спортивних змагань реєструють спортсменів до участі у спортивних змаганнях при умові проходження ними сертифікованих курсів антидопінгової освіти, прослуханих на освітній платформі Всесвітнього антидопінгового агентства ADEL, організованих за участі відповідної міжнародної спортивної федерації чи Національного антидопінгового центру.

5. Організатори спортивних змагань забезпечують належні та сприятливі умови для проведення тестувань спортсменів, зокрема облаштовують пункт допінг-контролю, який відповідає вимогам Міжнародного стандарту з тестувань і розслідувань ВАДА.

6. Організатори спортивних змагань забезпечують безперешкодний доступ офіцерів допінг-контролю та іншого персоналу з відбору допінг проб до пункту допінг-контролю, всіх приміщень та місць проведення спортивних змагань, де можуть перебувати спортсмени та їх допоміжний персонал, судді та представники організаторів.

7. Організатори спортивних змагань забезпечують недопущення перешкоджання чи втручання в роботу офіцерів допінг контролю чи іншого персоналу з відбору допінг-проб під час процедури тестування спортсменів (зокрема під час повідомлення спортсменів про обрання їх для тестування,

здійснення супроводження спортсменів до пункту допінг-контролю, здійснення процедур під час здачі спортсменом допінг-проби, документального оформлення процедури допінг-контролю тощо.

8. Організатори спортивних змагань по можливості у найкоротший термін інформують НАДЦ про всі виявлені випадки можливих порушень антидопінгових правил (використання, зберігання, призначення, розповсюдження заборонених речовин, втручання в процедури допінг-контролю тощо).

Директор департаменту  
масового спорту та здоров'я нації  
Міністерства молоді та спорту України

Лідія ЮЗВОВ

ПОГОДЖЕНО

Президент Національного комітету  
спорту інвалідів України



Валерій СУШКЕВИЧ

ПОГОДЖЕНО

Президент Української федерації  
спорту інвалідів з ураженнями  
опорно-рухового апарату



Олена ЗАЙЦЕВА

## ЗМІСТ

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| I. Загальні положення .....                                                  | 2  |
| II. Організація та проведення спортивних змагань .....                       | 3  |
| 1. Ранг спортивних змагань .....                                             | 3  |
| 2. Порядок і терміни подання заявок на спортивні змагання .....              | 4  |
| 3. Придатність та реєстрація учасників спортивних змагань .....              | 4  |
| 4. Правила розділу «Сила» .....                                              | 5  |
| 4.1. «Сила» – опис. ....                                                     | 5  |
| 4.2. Цілі .....                                                              | 5  |
| 4.3. Вагові категорії.....                                                   | 5  |
| 4.4. Опис обов'язків технічних посадових осіб на спортивних змаганнях: ..... | 6  |
| 5. Вікові групи .....                                                        | 8  |
| 5.1. Опис вікових груп .....                                                 | 8  |
| 6. Заявки .....                                                              | 9  |
| 6.1. Особисті змагання. ....                                                 | 9  |
| 6.2. Зміни в заявці на особисті змагання.....                                | 9  |
| 6.3. Життєздатність вагової категорії під час особистих змагань.....         | 9  |
| 6.4. Командні змагання .....                                                 | 10 |
| 6.5. Змішані командні змагання .....                                         | 10 |
| 6.6. Заміни в командних та змішаних командних змаганнях .....                | 10 |
| 7. Номер жеребу .....                                                        | 11 |
| 7.1. Особисті змагання .....                                                 | 11 |
| 7.2. Командні та змішані командні змагання .....                             | 11 |
| 8. Категорії та групи.....                                                   | 11 |
| 8.1. Особисті змагання .....                                                 | 11 |
| 8.2. Групи особистих змагань. ....                                           | 12 |
| 8.3. Групи в командних та змішаних командних змаганнях .....                 | 13 |
| 9. Зважування.....                                                           | 13 |
| 9.1. Процес зважування.....                                                  | 13 |
| 9.2. Особисті змагання .....                                                 | 14 |
| 9.3. Командні та змішані командні змагання .....                             | 14 |
| 10. Спортивна форма та особисте екіпірування.....                            | 14 |

|        |                                                                                          |    |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 10.1.  | Загальні правила, що стосуються форми та особистого екіпірування                         | 14 |
| 10.2.  | Трико .....                                                                              | 15 |
| 10.3.  | Футболка .....                                                                           | 15 |
| 10.4.  | Труси.....                                                                               | 15 |
| 10.5.  | Інший одяг .....                                                                         | 16 |
| 10.6.  | Спортивне взуття та шкарпетки .....                                                      | 16 |
| 10.7.  | Спортивний бюстгальтер .....                                                             | 16 |
| 10.8.  | Головний убір .....                                                                      | 17 |
| 10.9.  | Ремінь для лавки.....                                                                    | 17 |
| 10.10. | Пояс .....                                                                               | 17 |
| 10.11. | Пов'язки на зап'ястя .....                                                               | 18 |
| 10.12. | Пластирі та медичні стрічки.....                                                         | 18 |
| 10.13. | Капа .....                                                                               | 18 |
| 11.    | Перевірка комплекту екіпіровки.....                                                      | 18 |
| 11.1.  | Процес перевірки комплекту екіпіровки .....                                              | 18 |
| 12.    | Розминка.....                                                                            | 19 |
| 12.1.  | Загальне .....                                                                           | 19 |
| 12.2.  | Особисті змагання.....                                                                   | 19 |
| 12.3.  | Командні та змішані командні змагання .....                                              | 20 |
| 13.    | Офіційне представлення спортсмена та технічних офіційних осіб .....                      | 20 |
| 13.1.  | Процес представлення проводиться за необхідністю (визначається технічним делегатом)..... | 20 |
| 14.    | Особисті змагання .....                                                                  | 21 |
| 14.1.  | Процес особистих змагань .....                                                           | 21 |
| 14.2.  | Раунди і зміни спроб підйому штанги .....                                                | 21 |
| 15.    | Команда та змішана команда .....                                                         | 23 |
| 15.1.  | Командний та змішаний командний процес проведення змагань. ....                          | 23 |
| 16.    | Команди головного судді (рефері) .....                                                   | 24 |
| 16.1.  | Команда «Старт».....                                                                     | 24 |
| 16.2.  | Команда «Стійки» .....                                                                   | 24 |
| 17.    | Виконання підйому штанги.....                                                            | 25 |
| 17.1.  | Виконання підйому штанги «Зараховано».....                                               | 25 |
| 17.2.  | Виконання підйому штанги «Не зараховано».....                                            | 26 |

|       |                                                       |    |
|-------|-------------------------------------------------------|----|
| 17.3. | Рішення про вижимання штанги .....                    | 27 |
| 18.   | Помилки на місці проведення змагань.....              | 27 |
| 18.1. | Помилки на місці проведення.....                      | 27 |
| 19.   | Рекорди України.....                                  | 28 |
| 19.1. | Опис рекордів .....                                   | 28 |
| 20.   | Результати .....                                      | 29 |
| 20.1. | Особисті змагання.....                                | 29 |
| 20.2. | Командні та змішані командні змагання .....           | 29 |
| 21.   | Нагороди медалями.....                                | 30 |
| 21.1. | Опис нагород медалями.....                            | 30 |
| 22.   | Рейтинговий список .....                              | 31 |
| 22.1. | Описи рейтингів .....                                 | 31 |
| 23.   | Вимоги до місця проведення змагань .....              | 31 |
| 23.1. | Місце проведення змагань включає наступні зони: ..... | 31 |
| 23.2. | Зона проведення спортивних змагань.....               | 31 |
| 23.3. | Місце проведення:.....                                | 32 |
| 24.   | Керівництво спортивних змагань .....                  | 33 |
| 24.1. | Мінімальна кількість офіційних осіб (суддів): .....   | 33 |
| 25.   | Вимоги до обладнання .....                            | 33 |
| 25.1. | Кількість обладнання на спортивних змаганнях: .....   | 33 |
| 25.2. | Комплект дисків .....                                 | 33 |
| 25.3. | Вага дисків .....                                     | 33 |
| 25.4. | Розміри лави для змагань .....                        | 34 |
| 25.5. | Штанга.....                                           | 34 |
| 25.6. | Розміри дисків .....                                  | 35 |
| 25.7. | Ваги для зважування.....                              | 35 |
| III.  | Антидопінгові заходи .....                            | 36 |