

ЗАТВЕРДЖЕНО

Перший заступник Міністра
молоді та спорту України

_____ Юрій МУЗИКА

**Зміни до ПРАВИЛ
спортивних змагань з пауерліфтингу
серед осіб з порушеннями зору,
затверджених Мінмолодьспортом від 28.01.2025 № 6/4.1/25**

1. У розділі II. «Організація та проведення спортивних змагань»:

1) підпункт 6.2. пункту 6. «Технічне та організаційне забезпечення спортивних змагань» викласти у такій редакції:

«6.2. Місце проведення

6.2.1. Місце проведення спортивних змагань повинно бути достатньо просторим, щоб розмістити глядачів, спортсменів та команди, а також достатньо місця для розміщення помосту, суддів та журі тощо.

6.2.2. Перелік обладнання, яке використовується під час проведення спортивних змагань:

- гриф та замки¹;
- диски¹: 12х25 кг; 2х20 кг; 2х15 кг; 2х10 кг; 2х5 кг; 2х2,5 кг; 2х2кг; 2х1.5кг; 2х1 кг; 2х0,5 кг;
- стійки для присідання, лавка для жиму, підставки під ноги для жиму;
- п'єдестал для нагородження переможців;
- місткість із магnezією;
- віник, швабра, ганчірка, відро, щітка по металу, пилосос, ганчірка для протирання лавки і грифа (штанги);
- 10% розчин Clorex solution або аналогічний засіб для дезінфекції у випадку, якщо спортсмен поранився.

6.2.3. Місце (зона) для розминки складається з наступного обладнання:

- помости (не менше трьох), кожен з яких повинен бути оснащений: грифом із замками;
- дисками: 6х25 кг; 2х20 кг; 2х15 кг; 2х10 кг; 2х5 кг; 2х2,5 кг; 2х2кг; 2х1.5кг; 2х1 кг; 2х0,5 кг;
 - стійками для присідання і лавками для жиму;
 - місткістю із магnezією;
- гучномовець, монітори з порядком виходу спортсменів, протоколом та відео з помосту.



СЕД Megapolis.DocNet
Міністерство молоді та спорту України
№11/ДУ-ІС/26 від 25.02.2026
КЕП: Музика Ю. Л. 25.02.2026 18:48
3FAA9288358EC003040000030601F00708CE400

6.2.4. У кімнаті зважування повинні бути:

- перевірені ваги з сертифікатом на них;
- стіл і стільці для суддів.

6.2.5. У кімнаті допінг-контролю повинні бути:

- вода у закупореному вигляді;
- стіл і 2 стільці;
- холодильник для зберігання проб.

6.2.6. В кімнаті секретаріату повинно бути розташоване наступне обладнання:

- розмножувальний апарат;
- комп'ютер та принтер.

Примітка:

¹На всіх спортивних змаганнях дозволяється застосовувати схвалені головною судейською колегією грифи, замки та диски.»;

2) підпункт 7.1 пункту 7 «Зважування» викласти у такій редакції:

«7.1. Процедура зважування спортсменів може відбуватися за один день перед днем проведення спортивних змагань відповідної вагової категорії. Усі спортсмени повинні пройти процедуру зважування, яка проводиться в присутності призначених двох або трьох суддів.»;

3) підпункти 8.2., 8.2.4., 8.10., 8.17.2, 8.18., 8.20.1. пункту 8. «Порядок спортивних змагань (система раундів)» викласти у таких редакціях:

«8.2. Спортсмену видаються 18 (вісімнадцять) бланків-карток для замовлення спроб (див. Додаток 12) з метою їх подальшого використання у спортивних змаганнях:

- 6 (шість) для присідання;
- 6 (шість) для жиму;
- 6 (шість) для тяги.

8.2.4. У системі раундів відсутня необхідність у багатьох виконавчих особах, оскільки картка для замовлення спроб вручається прямо призначеній особі. Необхідно пам'ятати, що клітинки для 1 (першої) спроби, наявні в картці для замовлення спроб, яку має спортсмен, використовуються тільки, коли потрібно змінити 1 (першу) спробу. Аналогічно 3 (третя) використовується тільки, коли потрібно змінити 2 (другу) спробу і 5 (п'ята) та 6 (шоста) клітинки у відповідній картці для всіх вправ спортивних змагань використовуються тільки для двох змін ваги в 3 (третій) спробі.

8.10. Порядок підходів до штанги в кожному раунді відповідає замовленій спортсменами вазі для цього раунду – від меншої до більшої. У випадку, коли замовлена однакова вага, спортсмен із меншим номером жеребу має виходити 1 (першим). Відповідне правило стосується 3 (третьої) спроби в усіх вправах

спортивних змагань, коли вага штанги може бути зміненою двічі за умови, що раніше замовлену вагу не було встановлено, а секретар ще не викликав спортсмена на поміст. *Приклад, спортсмен А, який на жеребкуванні отримав жереб під номером 5, замовляє вагу 250,0 кг., а спортсмен Б, у якого жереб під номером 2 – замовляє вагу 255кг., однак спортсмен А не піднімає 250,0 кг. Відтак, чи може спортсмен Б перезамовити вагу на 250,0 кг, щоб стати переможцем?, відповідь – ні, адже послідовність виступів в таких випадках завжди залежить від номера жеребкування.*

8.17.2. Якщо впродовж 1 (однієї) хв. після зарахованої суддями спроби вага не замовлена, спортсмену автоматично замовляється вага на 1 кг більше попередньої, якщо спроба була невдалою, вага залишається та ж сама.

8.18. У 2 (другому) раунді у всіх 3 (трьох) вправах дозволяється змінити замовлену вагу 1 (один) раз, а саме можна збільшувати або зменшувати, однак це дозволяється за умови, якщо штанга ще не була навантажена, а спікер/секретар ще не викликав спортсмена на поміст до ваги, яку замовлено раніше.

8.20.1. У 3 (третьому) третьому раунді спортивних змагань з жиму лежачи спортсмен має право двічі міняти вагу (аналогічно, як у 3 (третьому) раунді кожної з вправ у спортивному змаганні з триборства). Для цього необхідні картки (усього 6), подібні до тих, що використовуються під час спортивних змагань з триборства.»;

4) у пункті 9. «Загальні вимоги проведення спортивних змагань»:
підпункти 9.4.1., 9.4.2., 9.5., 9.14. викласти у таких редакціях:

«9.4.1. Під час спортивних змагань вага штанги повинна бути кратною 1 кг.
9.4.2. Мінімальне збільшення ваги – 1 кг.

9.5. У рекордній спробі вага штанги повинна, як мінімум на 1 кг перевищувати існуючий рекорд. Якщо існуючий рекорд кратний 0,5 кг (наприклад 133,5 кг; 177,5 кг.) дозволяється перевищувати рекорд на 0,5 кг.»;

«9.14. Під час спортивних змагань усі протести та скарги, що стосуються їх ходу, повинні подаватися в журі у письмовому вигляді. Протест або скарга повинні передаватися представником (тренером) команди голові журі відразу ж за дією, на яку подається протест або скарга.

Представник (тренер) може подати протест на рішення суддів лише щодо виступу свого спортсмена.

Протести, подані проти рішень суддів стосовно виступів інших спортсменів, до уваги не братимуться.;

підпункти 9.6.1. та 9.6.2. видалити».

2. У розділі III. «Вимоги до спортсменів спортивних змагань»:

1) пункт 2. «Вагові категорії» викласти у такій редакції:

«2. Вагові категорії»

2.1. Усі спортивні змагання проводяться з розподілом спортсменів на такі вагові категорії (далі – в/к):

Чоловіки	Жінки
в/к 56 кг (до 56,00)	в/к 48 кг (до 48,00)
в/к 60 кг (від 56,01 – до 60,00)	в/к 52 кг (від 48,01 – до 52,00)
в/к 67,5 кг (від 60,01 – до 67,50)	в/к 56 кг (від 52,01 – до 56,00)
в/к 75 кг (від 67,51 – до 75,00)	в/к 60 кг (від 56,01 – до 60,00)
в/к 82,5 кг (від 75,01 – до 82,50)	в/к 67,5 кг (від 60,01 – до 67,50)
в/к 90 кг (від 82,51 – до 90,00)	в/к 75 кг (від 67,51 – до 75,00)
в/к 100 кг (від 90,01 – до 100,00)	в/к 82,5 кг (від 75,01 – до 82,50)
в/к 110 кг (від 100,01 – до 110,00)	в/к 90 кг (від 82,51 – до 90,00)
в/к 125 кг (від 110,01 – до 125,00)	в/к 100 кг (від 90,01 – до 100,00)
в/к 125 + кг (від 125,01 і вище без обмежень)	в/к 100 + кг (від 100,01 і вище без обмежень)

2.2. Вагові категорії спортсменів кожних спортивних змагань зазначаються у відповідному Положенні (Регламенті).».

3. У розділі IV. «Вимоги до обладнання»:

1) пункт 3. «Гриф та диски» викласти у такій редакції:

«3. Гриф та диски»

3.1. На всіх спортивних змаганнях дозволяється застосовувати грифи та диски, схвалені ГСК та/або Міжнародною федерацією спорту сліпих (IBSA).

3.2. При використанні дисків, що не відповідають вимогам, які зазначені нижче, спортивні змагання й рекорди, що встановлені на них, вважаються недійсними:

- усі диски, що застосовуються на спортивних змаганнях, можуть мати похибку ваги в межах 0,25% або 0,01 кг від ваги, вказаної на них:

Номінальна вага	Максимальна вага	Мінімальна вага
25,0 кг	25,062 кг	24,937 кг
20,0 кг	20,050 кг	19,950 кг
15,0 кг	15,037 кг	14,962 кг
10,0 кг	10,025 кг	9,975 кг
5,0 кг	5,012 кг	4,987 кг
2,5 кг	2,510 кг	2,490 кг

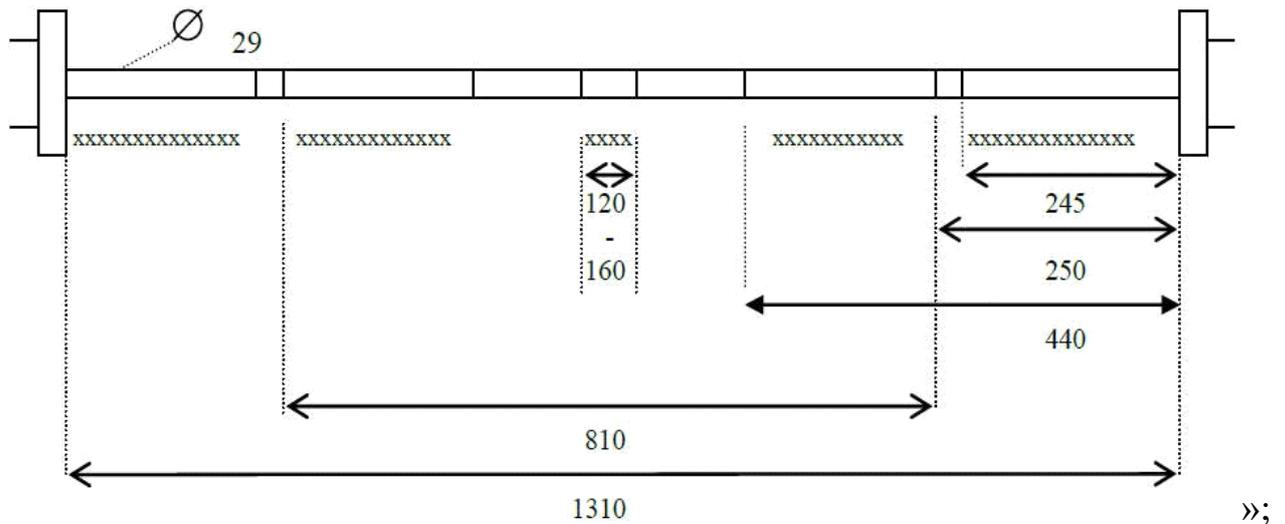
2 кг	2,005 кг	1,990 кг
1,5 кг	1,504 кг	1,496 кг
1 кг	1,003 кг	0,998 кг
0,5 кг	0,501 кг	0,499 кг

- діаметр отвору дисків не повинен бути більшим 53 мм та меншим 52 мм;
- диски мають складатися з такого набору: 0,5 кг; 1 кг; 1,5 кг; 2 кг; 2,5 кг; 5 кг; 10 кг; 15 кг; 20 кг; 25 кг;
- на спортивних змаганнях I – IV рангів диски повинні відповідати наступному колірному коду:
 - 10 кг і менше – будь-якого кольору;
 - 15 кг – жовтого;
 - 20 кг – синього;
 - 25 кг – червоного;
- на спортивних змаганнях V – VI рангів диски можуть бути будь-якого кольору;
- усі диски повинні мати чітке маркування своєї ваги і встановлюватися в певній послідовності: важчі – усередині, легші – в низхідному ваговому порядку, щоб судді могли бачити маркування кожного диска. Перші й найважчі диски встановлюються на гриф лицьовим боком до середини, інші – лицьовим боком назовні;
- діаметр найбільших дисків не повинен перевищувати 45 см;
- диски з гумовим покриттям допустимі, якщо при наборі залишається мінімум 10 см від замка до кінця грифа (для того, щоб асистент міг за необхідності вхопити гриф);
- для забезпечення змагань I – IV рангу необхідний набір дисків повинен бути загальною вагою не менше 400 кг.

3.3. Впродовж спортивних змагань не можна змінювати гриф, окрім тих випадків, коли він був пошкоджений (це вирішують члени журі та судді). Поверхня грифа на насічках не може бути хромованою (див. зображення № 1). При цьому, гриф має бути прямим, мати якісну насічку і відповідати таким вимогам:

- довжина не повинна перевищувати 2,2 м;
- відстань між втулками не повинна бути більшою 1,32 м і меншою 1,31 м;
- діаметр не повинен бути більшим 29 мм і меншим 28 мм;
- вага із замками повинна дорівнювати 25 кг;
- діаметр втулки повинен бути не більшим 52 мм і не меншим 50 мм;
- на відстані 81 см по всьому діаметру грифа симетрично від середини машинним способом або клейкою стрічкою повинні бути зроблені дві відмітки.

Зображення № 1. Насічка, яка повинна бути нанесена на ділянках грифу



2) підпункт 9.1. пункту 9. «Перевірка екіпіровки» викласти у такій редакції:
 «9.1. Перевірка особистої екіпіровки повинна проводитись безпосередньо перед початком спортивних змагань відповідної вагової категорії.».

4. У розділі VI. «Вимоги до виконання вправ у спортивних змаганнях»:

1) підпункт 1.2.2. пункту 1. «Присідання» викласти у такій редакції:
 «1.2.2. Сигналом служить рух руки донизу разом із чіткою командою «Старт!».»;

2) підпункти 2.5.1, 2.8. пункту 2. «Жим лежачи» викласти у таких редакціях
 «2.5.1. Після отримання сигналу спортсмен повинен – опустити штангу на груди або живіт, яка витримується у нерухомому положенні з видимою паузою. Після чого, старший суддя подає команду «Прес!», а спортсмен відразу повинен вижати штангу догори на прямі руки з однаковим за часом випрямленням обох рук і ліктів. Після фіксації штанги у такому положенні старший суддя повинен подати чітку команду «Рек!» з одночасним рухом руки назад.

2.8. Причини через які вага, що піднята жимі лежачи не зараховується:

- 1) гриф не опущений на груди чи живіт, тобто не досягає грудей чи живота або торкається пояса;
- 2) будь-який рух усієї штанги донизу під час виконання підйому;
- 3) зворотний рух штанги, втискування грифу в груди чи живіт після того, як вона була зафіксована в нерухомому положенні на грудях, що розцінюється як допомога при виконанні вправи-;
- 4) не виконання сигналів (команд) старшого судді на початку, під час та після завершення жиму;
- 5) будь-яка зміна вихідного положення під час виконання жиму (відрив голови, плечей, сідниць від лави або пересування кистей рук на грифі);

- 6) торкання штанги або спортсмена асистентами між сигналами судді, що розцінюється як допомога при жимі;
- 7) будь-яке торкання ніг спортсмена лави або її опор-;
- 8) навмисне торкання грифом стійок безпеки при виконанні підйому, що розцінюється як допомога;
- 9) жим штанги здійснюється без однакового за часом випрямлення обох рук і ліктів;
- 10) невиконання будь-якої з описаних у Правилах вимог жиму;
- 11) незавершена спроба.».

5. У розділі VII. «Суддівська колегія»:

1) підпункт 1. «Загальні вимоги» викласти у такій редакції :

«1. Загальні вимоги

1.1. Суддівська колегія спортивних змагань комплектується СФНУ не пізніше, ніж за 1 (один) місяць до початку їх проведення, до складу якої входять судді, які мають постійні або тимчасові посади.

1.2. Судді, які задіяні в суддівстві спортивних змагань повинні мати примірник Правил та відповідну форму:

– чорна футболка - поло, чорні брюки, взуття чорного кольору та шкарпетки такого ж кольору.

1.3. Судді повинні знаходитися на місці проведення спортивних змагань від початку (день приїзду) і до їх завершення (закриття спортивних змагань).

1.4. Присутність суддів на суддівських семінарах і щоденних суддівських нарадах – обов’язкова.

1.5. Склад суддівських бригад на кожен день в окремих вагових категоріях (або потоках) призначаються головним суддею спортивних змагань або його заступником.»;

2) підпункт 3.3.7. пункту 3. «Тимчасові суддівські посади» викласти у такій редакції:

«3.3.7. Сигнали та команди (подаються виключно англійською мовою) для трьох вправ наступні:

Вправа	Початок	Закінчення
Присідання	Видимий сигнал, що складається з руху руки зверху-вниз із виразною одночасною командою: «Старт!»	Видимий сигнал, що складається з руху руки вгору-назад із виразною одночасною командою «Рек!»
Жим	Видимий сигнал, що складається з руху руки зверху-вниз із виразною одночасною командою: «Старт!»	Видимий сигнал, що складається з руху руки вгору-назад із виразною

	Після торкання грифом грудей та видимої паузи спортсмену подається команда «Прес!» із одночасним сигналом вертикальним рухом руки вгору	одночасною командою: «Рек!»
Тяга	Сигналу не потрібно	Видимий сигнал, що складається з руху руки зверху-вниз із виразною одночасною командою: «Даун!»

6. У розділі VIII. «Рекорди»:

1) пункти 10, 12 викласти у таких редакціях:

«10. У разі, коли два спортсмени замовили однакову вагу для встановлення рекорду у вправі і спроба того, що має менший жереб, виявилась вдалою, то спортсмен може вирішити самостійно підвищувати йому вагу штанги, чи ні. У такому разі, замовити вагу для нової рекордної спроби потрібно шляхом подачі картки заявок.

12. Новий рекорд є дійсним лише, якщо він перевищує попередній на 1 кг.

У разі, якщо існуючий рекорд кратний 0,5 кг (наприклад 133,5 кг; 177,5 кг.) дозволяється перевищувати рекорд на 0,5 кг.»

7. Додатки 7, 8, 12 до Правил спортивних змагань з пауерліфтингу серед осіб з порушеннями зору викласти у таких редакціях:

«Додаток 7
до Правил спортивних змагань з
пауерліфтингу серед осіб з
порушеннями зору

КАРТКИ ПОМИЛОК

ПРИСІДАННЯ	ЖИМ	ТЯГА
1 (червона)	1 (червона)	1 (червона)
Помилка у глибині присідання, коли верхня частина поверхні стегна біля кульшового суглоба знаходиться вище, ніж верхівка колін.	Гриф не опущений на груди чи живіт, тобто не досягає грудей чи живота; або торкається пояса.	Неповне випрямлення ніг у колінних суглобах при завершенні тяги. Помилка при прийнятті вертикального положення з відведеними назад плечима.

2 (синя)	2 (синя)	2 (синя)
<p>Помилка у фіксації вертикального положення з повністю випростаними у колінних суглобах ногами як на початку, так і при завершенні присідання.</p> <p>Подвійне вставання (підскакування) із нижнього положення присіду або будь-який рух донизу під час підйому.</p>	<p>Будь-який рух усєї штанги донизу під час виконання підйому.</p> <p>Неповне випрямлення рук і не включення ліктів при завершенні жиму.</p> <p>Жим штанги здійснюється без однакового за часом випрямлення обох рук і ліктів</p>	<p>Будь-який рух штанги донизу перед тим, як вона дістанеться фінального (кінцевого положення). Якщо штанга рухається донизу при відведенні плечей, це не вважається помилкою.</p> <p>Підтримка штанги стегнами протягом виконання тяги. Якщо штанга торкається стегон, але не підтримується стегнами, це не вважається помилкою.</p>
3 (жовта)	3 (жовта)	3 (жовта)
<p>Кроки вперед-назад та зсування ступні вбік. Перекочування з п'ят на передню частину ступні дозволяється.</p> <p>Невиконання сигналів (команд) старшого судді на початку та після завершення присідання.</p> <p>Торкання штанги або спортсмена асистентом між сигналами судді, що розцінюється як допомога при вставанні.</p> <p>Торкання ніг ліктями або руками, що розцінюється як допомога при вставанні. Легкі дотики дозволяються.</p> <p>Будь-яке кидання або звалювання штанги на поміст після завершення присідання.</p> <p>Невиконання будь-якої з описаних у правилах вимог виконання присідання.</p>	<p>Зворотний рух штанги, втискування грифу в груди чи живіт після того, як вона була зафіксована в нерухомому положенні на грудях, що розцінюється як допомога при виконанні вправи.</p> <p>Невиконання сигналів (команд) старшого судді на початку, під час та після завершення жиму.</p> <p>Будь-яка зміна вихідного положення під час виконання жиму (відрив голови, плечей, сідниць від лави або пересування кистей рук на грифі).</p> <p>Торкання штанги або спортсмена асистентами між сигналами судді, що розцінюється як допомога при жимі.</p> <p>Будь-яке торкання ніг спортсмена лави або її опор.</p>	<p>Опускання штанги на поміст до сигналу (команди) старшого судді. Опускання штанги на поміст без контролю обома руками, випускання штанги з рук.</p> <p>Кроки вперед-назад та зсування ступні вбік (перекочування з п'ят на передню частину ступні дозволяється). Рухи стоп після команди «Даун» дозволяються.</p> <p>Невиконання будь-якої з описаних у правилах вимог виконання тяги.</p> <p>Незавершена спроба.</p>

Незавершена спроба.	<p>Навмисне торкання грифом стійок безпеки при виконанні підйому, що розцінюється як допомога.</p> <p>Невиконання будь-якої з описаних у правилах вимог виконання жиму.</p> <p>Незавершена спроба.</p>	
---------------------	--	--

Додаток 8
до Правил спортивних змагань з пауерліфтингу серед осіб з порушеннями зору

КАРТКА УЧАСНИКА СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ

(назва спортивних змагань)	
Ваг. кат.: _____ кг	
Прізвище, ім'я спортсмена _____	
Область:	Місто:
Дата народження.: _____	Розряд/звання: _____
ЖЕРЕБ № _____	ВЛАСНА ВАГА _____ Група _____
Тренер(и): _____	

Вправа	1	1-1	2	2-1	3	3-1	3-2	Сума 2-х вправ
Присідання								
Жим								
Тяга								
				Виконаний розряд/ звання	Сума 3-х вправ	Місце	Очки	
Підпис: спортсмена/тренера								
Старший суддя: Підпис				Секретар: Підпис		Голова журі: Підпис		

Додаток 12
до Правил спортивних змагань з
пауерліфтингу серед осіб з
порушеннями зору

КАРТКА ЗАМОВЛЕННЯ СПРОБ

Прізвище, ім'я _____

Вагова категорія _____ кг № жереба _____

Присідання Жим лежачи Тяга

1 2 2-1 3 3-1 3-2

Підпис _____

».

Начальник Українського центру
з фізичної культури і спорту осіб з
інвалідністю «Інваспорт»



Оксана СКУГАРЕВА

ПОГОДЖЕНО

Президент Національного комітету спорту інвалідів України



Валерій СУШКЕВИЧ
2026 року

ПОГОДЖЕНО

Президент Спортивної федерації незрячих України



Любов ЖИЛЬЦОВА
2026 року