

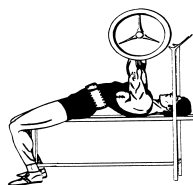
# МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ ПАУЕРЛІФТИНГУ



## ФЕДЕРАЦІЯ ПАУЕРЛІФТИНГУ УКРАЇНИ



### ПАУЕРЛІФТИНГ ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ



**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Президією  
Федерації пауерліфтингу  
України  
Президент ФПУ С.Г. Базаєв

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 р.

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Заступник  
Міністра  
молоді та спорту України

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 р.

**ПАУЕРЛІФТИНГ  
ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ**

**ББК 75.712.6+75.4**  
**УДК 796.88.093.1**  
**Авт. знак П21**

Пауерліфтинг. Правила змагань / За ред. Т.Г. Мельник, С.Г. Базаєва, Г.В. Бесарабчука. – Київ, 2018. – 88 с.

Правила змагань з пауерліфтингу відповідають виданню TECHNICAL RULES. IPF HANDBOOK, January, 2016 та адаптовані до системи спортивних змагань в Україні. Наводяться правила проведення змагань з пауерліфтингу, види суддівської та іншої документації, таблиця коефіцієнтів Вілкса, таблиця встановлення ваги на штангу.

Пауерліфтинг. Правила змагань

**ISBN**

## ЗМІСТ

<b>1. ПРОГРАМА, РАНГ І ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Програма та ранг змагань.....	6
1.2. Загальні положення.....	8
<b>2. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ПИТАННЯ.....</b>	<b>9</b>
2.1. Положення про змагання.....	9
2.2. Іменні заявки.....	9
2.3. Мандатна комісія.....	10
<b>3. УЧАСНИКИ ЗМАГАНЬ, ПРЕДСТАВНИКИ Й ТРЕНЕРИ КОМАНД.....</b>	<b>10</b>
3.1. Категорії спортсменів за статтю та віком.....	10
3.2. Вагові категорії.....	11
3.3. Загальні правила.....	12
<b>4. ОБЛАДНАННЯ.....</b>	<b>14</b>
4.1. Вага.....	14
4.2. Поміст.....	14
4.3. Гриф та диски.....	15
4.4. Замки.....	16
4.5. Стійки для присідання.....	17
4.6. Лавка для жиму.....	17
4.7. Сигналізація.....	17
4.8. Картки помилок.....	18
4.9. Інформаційне табло.....	20
<b>5. ЕКІПРОВКА.....</b>	<b>20</b>
5.1. Трико.....	20
5.2. Футболка та спеціальна сорочка.....	22
5.3. Спідня білизна.....	24
5.4. Шкарпетки.....	24
5.5. Пояс (ремінь).....	24
5.6. Взуття.....	25
5.7. Наколінники.....	25
5.8. Бинти.....	26

5.9. Перевірка екіпировки .....	27
5.10. Загальні положення.....	28
<b>6. ВПРАВИ ПАУЕРЛІФТИНГУ, ПРАВИЛА ТА ПОРЯДОК ЇХ ВИКОНАННЯ.....</b>	<b>29</b>
6.1. Присідання.....	29
6.2. Жим лежачи.....	31
6.3. Тяга.....	34
<b>7. ЗВАЖУВАННЯ.....</b>	<b>35</b>
<b>8. ПОРЯДОК ЗМАГАНЬ (система раундів).....</b>	<b>37</b>
<b>9. СУДДІВСЬКА КОЛЕГІЯ.....</b>	<b>40</b>
9.1. Обов'язки членів суддівської колегії.....	40
9.2. Головна суддівська колегія.....	42
9.3. Журі.....	43
9.4. Головний суддя та його заступники.....	44
9.5. Виконавчий директор.....	45
9.6. Головний секретар та його заступники (помічники).....	48
9.7. Секретар змагань та його помічник.....	49
9.8. Комп'ютерний секретар.....	50
9.9. Спікер.....	50
9.10. Суддя-хронометрист.....	51
9.11. Суддя при учасниках.....	51
9.12. Судді-асистенти.....	51
9.13. Судді на помості.....	52
9.14. Загальні вимоги.....	54
<b>10. ОБОВ'ЯЗКИ СУДДІВ.....</b>	<b>58</b>
10.1. Процедура зважування.....	58
10.2. Робочий протокол змагань.....	58
10.3. Картка учасника.....	58
10.4. Протокол перевірки екіпировки.....	58
10.5. Протокол асистентів.....	59
10.6. Процедура після зважування.....	59

<b>11. РЕКОРДИ.....</b>	<b>59</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>62</b>

# 1. ПРОГРАМА, РАНГ І ХАРАКТЕР ЗМАГАНЬ

## 1.1. Програма та ранг змагань

1.1.1. Змагання з пауерліфтингу проводяться у трьох вправах у такій послідовності: присідання, жим, тяга.

1.1.2. Крім змагань із триборства, проводяться змагання з жиму лежачи як окремого виду пауерліфтингу.

1.1.3. Змагання проводяться між спортсменами в категоріях, визначених відповідно до їх статі, ваги та віку.

1.1.4. Змагання проводяться у порядку зростання вагових категорій від найлегших до найважчих.

1.1.5. Вагові категорії можуть поділятися на групи. Якщо кількість спортсменів у ваговій категорії перевищує 15, учасники обов'язково поділяються на дві (або більше) групи. В окремих змаганнях з жиму лежачи в одну групу дозволяється включати до 20 учасників.

1.1.6. В одному потоці змагаються спортсмени однієї або кількох суміжних вагових категорій.

1.1.7. Розподіл спортсменів на групи (перша – слабша, друга – сильніша) проводить головний секретар змагань залежно від їх спортивних досягнень (протягом 12 місяців до початку змагань), поданих у попередніх заявках. Списки спортсменів, поділених на групи, оприлюднюються не пізніше ніж за 15 хв. до початку зважування у потоці.

1.1.8. Першими змагаються спортсмени найслабшої групи.

1.1.9. Якщо змагання проводяться в одній групі, то після закінчення присідання та жиму оголошується 20-хвилинна перерва для відпочинку та підготовки спортсменів до виконання наступної вправи. Якщо змагання проводяться у двох або більше групах, то між вправами має бути оголошена 5-хвилинна технічна перерва для підготовки помосту до виконання наступної вправи.

1.1.10. Кожному учасникові змагань надають три спроби в кожній вправі. Про винятки йдеться у відповідних розділах цих правил. Найбільша піднята вага в кожній вправі зараховується до суми триборства. Спортсмен, який показав кращу суму, стає переможцем у своїй ваговій категорії. Інші учасники класифікуються

відповідно до набраної суми. У змаганнях, в яких не розігруються медалі в окремих вправах, учасники, які не змогли набрати суму триборства, вибувають із змагань (дискваліфікуються). Якщо два учасники показують однаковий результат у сумі триборства або в окремій вправі, то перевагу має спортсмен, який має меншу масу власного тіла. Якщо два учасники показують однаковий результат у сумі триборства та мають однакову масу власного тіла, то нагороджується спортсмен, що першим підкорив вагу. Це саме стосується і результату в окремих вправах та встановлення світового рекорду.

1.1.11. Усі види змагань з пауерліфтингу, що проводяться на території України, за своїм масштабом поділяються на ранги<sup>1</sup>: I ранг – Ігри Олімпіад, зимові Олімпійські Ігри, Паралімпійські Ігри, Дефлімпійські Ігри, Всесвітні Ігри; II ранг – чемпіонати світу та Європи серед спортсменів усіх вікових груп, розіграші Кубків світу та Європи, Гран-Прі, Всесвітні Універсиади, інші міжнародні змагання, що включені до календарних планів міжнародних федерацій та федерацій інвалідів з відповідних нозологій; III ранг – чемпіонати України, розіграші Кубків України, інші офіційні всеукраїнські змагання, що включені до календарного плану спортивних змагань України, крім молодших вікових груп; IV ранг – чемпіонати України, інші офіційні всеукраїнські змагання серед спортсменів молодших вікових груп, що включені до календарного плану спортивних змагань України; V ранг – чемпіонати АР Крим, областей, міст Києва, Севастополя, ФСТ і відомств, крім молодших вікових груп, зональні змагання, що включені до календарного плану спортивних змагань; VI ранг – чемпіонати областей, ФСТ і відомств серед спортсменів молодших вікових груп, чемпіонати міст, районів, спортивних клубів, спортивних шкіл усіх типів, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та ін.

1.1.12. Змагання всіх рангів проводяться за чинними правилами Федерації пауерліфтингу України (далі – ФПУ), погодженими з правилами міжнародної федерації пауерліфтингу (далі – IPF).

1.1.13. Правила змагань ФПУ поширюються на змагання III-VI рангів.

1.1.14. ФПУ проводить:

---

<sup>1</sup> Наказ Міністра молоді та спорту України № 582 від 11 жовтня 2013 р. «Про затвердження Положення про Єдину спортивну класифікацію України».



- чемпіонати з пауерліфтингу – серед жінок, чоловіків, ветеранів, юніорок, юніорів, дівчат, юнаків;
- чемпіонати з класичного пауерліфтингу – серед жінок, чоловіків, юніорок, юніорів, дівчат, юнаків, студентської та учнівської молоді;
- чемпіонати з жиму лежачи – серед жінок і чоловіків, юніорок і юніорів, юнаків та дівчат, ветеранів;
- чемпіонати з класичного жиму лежачи – серед жінок і чоловіків, юніорок і юніорів, юнаків та дівчат, ветеранів;
- чемпіонат з класичного пауерліфтингу серед учнів ДЮСШ;
- комплексні заходи серед різних груп населення.

1.1.15. Якщо змагання проводяться паралельно в декількох вікових групах, то спортсмен має право виступати лише в одній з них.

## **1.2. Загальні положення**

1.2.1. Змагання з пауерліфтингу поділяються на особисті, командні та особисто-командні. В особистих змаганнях визначаються результати кожного окремого спортсмена, за які йому надається відповідне місце. У командних змаганнях підсумкові результати кожного спортсмена зараховуються до командного заліку. В особисто-командних змаганнях підсумкові результати кожного окремого спортсмена зараховуються як учаснику, так і команді.

1.2.2. У змаганнях можуть брати участь спортсмени поза конкурсом. Рішення про їх допуск ухвалює мандатна комісія. Якщо спортсмен змагається поза конкурсом, він не впливає ні на особисті, ні на командні підсумки, не встановлює рекорди. За результатами цих змагань йому не може бути присвоєно спортивне звання (розряд).

1.2.3. Якщо спортсмен змагається в особистому заліку, він не входить до складу команди, не впливає на її підсумкове досягнення, але втручається до розподілу особистих місць у даній ваговій категорії, може встановлювати рекорди. За результатами цих змагань йому може бути присвоєно спортивне звання (розряд). Під час підбиття підсумків за рік очки за зайняте місце в такому випадку не нараховуються.

1.2.4. Характер змагань у кожному конкретному випадку визначається їх регламентом.

## **2. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ПИТАННЯ**

### **2.1. Положення про змагання**

2.1.1. Змагання з пауерліфтингу проводяться на підставі регламенту, що розробляється організацією, яка їх проводить. Тільки вона має виняткове право вносити зміни або доповнення, але не пізніше ніж за 30 днів до початку змагань. Інформація про спортсменів (прізвище, ім'я, дата народження, представництво, спортивний розряд, прізвище тренера), що вказана в попередній заявці, не підлягає змінам у процесі змагань.

2.1.2. Регламент змагань не повинен суперечити чинним правилам.

2.1.3. Регламент надсилається відповідним спортивним організаціям не пізніше ніж за два місяці до початку змагань.

2.1.4. Регламент змагань складається з таких розділів: мета та завдання, керування проведенням, місце і термін проведення, програма та характер, умови заліку, нагородження, прийом учасників та суддів, заявки.

### **2.2. Іменні заявки**

2.2.1. Іменні заявки (див. Додаток 2) для участі у змаганнях подають до мандатної комісії у терміни, що визначені регламентом змагань. Попередні іменні заявки на змагання, що проводить ФПУ, надсилаються за вказаними адресами не пізніше, ніж за 30 днів до початку змагань (див. Додаток 1), а також вносяться в електронному вигляді на сайті ФПУ [ukrpowerlifting.com](http://ukrpowerlifting.com). З цього моменту протягом 15 днів можна змінювати вагові та вікові категорії спортсменів у системі. Після закриття остаточної номінації (за 15 днів до початку змагань) змінювати вагові та вікові категорії не дозволяється. Останній день вилучення спортсменів з номінації без застосування санкцій – за 10 днів до початку змагань.

2.2.2. Усі розділи іменної заявки заповнюються обов'язково друком. У них мають бути підпис лікаря та печатка лікарської установи з датою проходження медичного огляду кожного учасника. Документом, який може підтвердити рішення лікаря, є довідка медичного закладу.

2.2.3. Усі спортсмени, що беруть участь у змаганнях, повинні бути застраховані. Відповідні страхові поліси надаються під час проходження Мандатної комісії.

2.2.4. Спортсмен допускається до змагань Мандатною комісією, про що робиться відповідна позначка у заявці.

### **2.3. Мандатна комісія**

2.3.1. Остаточне рішення про участь спортсменів або команд у змаганнях ухвалює Мандатна комісія (далі – МК), яка створюється на місці їх проведення.

2.3.2. До складу МК входять: представник(-ки) організації (голова), що фінансує і проводить змагання, головний суддя, головний секретар змагань і лікар.

2.3.3. Після розгляду заявок МК ухвалює рішення щодо допуску команд та спортсменів до змагань. Відомості про кількісний склад учасників змагань заносяться в протокол МК (див. Додаток 4).

## **3. УЧАСНИКИ ЗМАГАНЬ, ПРЕДСТАВНИКИ Й ТРЕНЕРИ КОМАНД**

### **3.1. Категорії спортсменів за статтю та віком**

3.1.1. Змагання з пауерліфтингу проводяться серед спортсменів, розподілених за статтю, власною вагою та віком.

3.1.2. У змаганнях беруть участь спортсмени, які досягли такого віку: у змаганнях I-II рангу – 14 років; III-IV рангів – 13 років. Як виняток, до участі у змаганнях V-VI рангів можуть бути допущені спортсмени, яким ще не виповнилося 13 років, але не молодші за 11 років, та які мають достатній рівень фізичної та технічної підготовки, окремий дозвіл лікаря та письмову заяву батьків про те, що вони погоджуються з участю у змаганнях їхньої дитини.

3.1.3. Змагання III-IV рангів проводяться серед спортсменів, які розподіляються на такі вікові групи:

– **чемпіонат серед чоловіків та жінок** (відкрита вікова категорія) – 13 років і старші (для змагань I-II рангу – 14 років і старші) від дня, коли виповнюється 13 років;

– **чемпіонат серед юнаків та дівчат** – 13-18 років (від дня, коли виповнюється 13 років, включно весь календарний рік, у якому виповнюється 18 років) (для змагань I-II рангу – 14-18 років);

– **чемпіонат серед юніорів та юніорок** – 19-23 роки (з 01 січня календарного року, в якому виповнюється 19 років, включно весь календарний рік, у якому виповнюється 23 роки);

– **чемпіонат серед ветеранів:** 1 група – 40-49 років (з 01 січня календарного року, коли виповнюється 40 років, включно весь календарний рік, у якому виповнюється 49 років), 2 група – 50-59 років (з 01 січня календарного року, коли виповнюється 50 років, включно весь календарний рік, у якому виповнюється 59 років), 3 група – 60-69 років (з 01 січня календарного року, коли виповнюється 60 років, включно весь календарний рік, у якому виповнюється 69 років), 4 група – 70 років і старші (з 01 січня календарного року, коли виповнюється 70 років).

У змаганнях серед ветеранів чоловіки та жінки старші за 70 років (за календарним роком народження) нагороджуються окремо медалями в сумі триборства за формулою Вілкса. У командних заявках такі спортсмени включаються до третьої групи.

3.1.4. Участь спортсменів тієї або іншої вікової групи у змаганнях (разом або окремо) описується їх регламентом.

### **3.2. Вагові категорії**

3.2.1. Усі змагання III рангу проводяться з розподілом спортсменів на такі вагові категорії:

<b>Чоловіки</b>	<b>Жінки</b>
<b>в/к 59 кг</b> (до 59,00)	<b>в/к 47 кг</b> (до 47,00)
<b>в/к 66 кг</b> (від 59,01 – до 66,00)	<b>в/к 52 кг</b> (від 47,01 – до 52,00)
<b>в/к 74 кг</b> (від 66,01 – до 74,00)	<b>в/к 57 кг</b> (від 52,01 – до 57,00)
<b>в/к 83 кг</b> (від 74,01 – до 83,00)	<b>в/к 63 кг</b> (від 57,01 – до 63,00)
<b>в/к 93 кг</b> (від 83,01 – до 93,00)	<b>в/к 72 кг</b> (від 63,01 – до 72,00)
<b>в/к 105 кг</b> (від 93,01 – до 105,00)	<b>в/к 84 кг</b> (від 72,01 – до 84,00)
<b>в/к 120 кг</b> (від 105,01 – до 120,00)	<b>в/к 84+ кг</b> (понад 84,01)
<b>в/к 120+ кг</b> (понад 120,01)	

3.2.3. Змагання IV рангу проводяться з розподілом спортсменів на такі вагові категорії:

<b>Юніори, юнаки</b>	<b>Юніорки, дівчата</b>
<b>в/к 53 кг</b> (до 53,00)	<b>в/к 43 кг</b> (до 43,00)
<b>в/к 59 кг</b> (від 53,01 – до 59,00)	<b>в/к 47 кг</b> (від 43,01 – до 47,00)
<b>в/к 66 кг</b> (від 59,01 – до 66,00)	<b>в/к 52 кг</b> (від 47,01 – до 52,00)
<b>в/к 74 кг</b> (від 66,01 – до 74,00)	<b>в/к 57 кг</b> (від 52,01 – до 57,00)
<b>в/к 83 кг</b> (від 74,01 – до 83,00)	<b>в/к 63 кг</b> (від 57,01 – до 63,00)
<b>в/к 93 кг</b> (від 83,01 – до 93,00)	<b>в/к 72 кг</b> (від 63,01 – до 72,00)
<b>в/к 105 кг</b> (від 93,01 – до 105,00)	<b>в/к 84 кг</b> (від 72,01 – до 84,00)
<b>в/к 120 кг</b> (від 105,01 – до 120,00)	<b>в/к 84+ кг</b> (понад 84,01)
<b>в/к 120+ кг</b> (понад 120,01)	

3.2.4. Змагання IV-VI рангів серед юнаків та дівчат можна проводити у таких вагових категоріях:

<b>Юнаки</b>	<b>Дівчата</b>
<b>в/к 46 кг</b> (до 46,00)	<b>в/к 40 кг</b> (до 40,00)
<b>в/к 49 кг</b> (від 46,01 – до 49,00)	<b>в/к 43 кг</b> (від 40,01 – до 43,00)
<b>в/к 53 кг</b> (від 49,01 – до 53,00)	<b>в/к 47 кг</b> (від 43,01 – до 47,00)
<b>в/к 59 кг</b> (від 53,01 – до 59,00)	<b>в/к 52 кг</b> (від 47,01 – до 52,00)
<b>в/к 66 кг</b> (від 59,01 – до 66,00)	<b>в/к 57 кг</b> (від 52,01 – до 57,00)
<b>в/к 74 кг</b> (від 66,01 – до 74,00)	<b>в/к 63 кг</b> (від 57,01 – до 63,00)
<b>в/к 83 кг</b> (від 74,01 – до 83,00)	<b>в/к 72 кг</b> (від 63,01 – до 72,00)
<b>в/к 93 кг</b> (від 83,01 – до 93,00)	<b>в/к 72+ кг</b> (понад 72,01)
<b>в/к 105 кг</b> (від 93,01 – до 105,00)	
<b>в/к 105+ кг</b> (понад 105,01)	

*Примітка:* спортивні розряди у вагових категоріях понад 105 кг у юнаків та понад 72 кг у дівчат присвоюються відповідно тим категоріям, яким відповідає фактична вага спортсменів.

3.2.5. Вагові категорії спортсменів кожних змагань вказуються у відповідному регламенті.

### **3.3. Загальні правила**

3.3.1. Кожна команда може мати у складі максимум 8 учасників у всіх вагових категоріях серед чоловіків та чоловіків-ветеранів, 9 учасників серед юніорів та серед юнаків, 7 учасників серед жінок та жінок-ветеранів, 8 серед юніорок та серед дівчат. Кожна команда може заявити в одній ваговій категорії не більше двох спортсменів.

3.3.2. Кожній команді дозволяється включати до попередньої заявки максимум п'ятьох резервних спортсменів. Щоб мати можливість взяти участь у змаганнях, вони повинні бути заявлені у попередній номінації за 30 днів до початку змагань (див. Додаток 1) та виключені з неї або переведені до основного складу не пізніше ніж за 15 днів до початку змагань.

3.3.3. Нарахування командних очок на змаганнях усіх рангів проводиться у такому порядку: за 1 місце – 12 очок, 2 – 9, 3 – 8, 4 – 7, 5 – 6, 6 – 5, 7 – 4, 8 – 3, 9 – 2 очки. За інші місця кожен спортсмен, який закінчив змагання і має результат у сумі триборства, отримує 1 очко. У міжнародних змаганнях I-II рангів до командного заліку включаються результати 5 кращих спортсменів від кожної команди. У всеукраїнських змаганнях до заліку включаються результати всіх спортсменів. Інші варіанти нарахування очок регламентуються окремими положеннями.

3.3.4. Кожен регіональний підрозділ ФПУ повинен надіслати номінацію для участі у всеукраїнських змаганнях із зазначенням найкращих результатів (в окремих вправах і сумі), які було показано спортсменами за останні 12 місяців в офіційних змаганнях саме у тій ваговій категорії, у якій його заявлено. Також необхідно вказати назву та дату проведення змагань, на яких цей результат було показано. Усе, вищезазначене також стосується резервних спортсменів. Заявка має бути подана секретареві змагань ФПУ не пізніше ніж за 30 днів до початку змагань. Якщо результат у тій ваговій категорії, у якій заявлений спортсмен, не вказано, під час розподілу учасників змагань на групи він автоматично відноситься до слабшої групи. Відсутність попередньої заявки або помилки при поданні інформації в заявці можуть призвести до дискваліфікації команди (спортсмена) чи до інших санкцій. Якщо спортсмен був дискваліфікований, то результат, який він показав у період дискваліфікації на інших змаганнях, не може бути внесений до заявки для участі у всеукраїнських змаганнях.

3.3.5. Команди нагороджуються за перші три місця. Якщо дві або більше команд мають однакову суму очок, першість отримує та команда, яка має більше перших місць. Якщо кількість перших місць однакова, то першість має команда, яка має більше других і т.д. місць. Якщо всі показники однакові, то команда, що набрала в сумі більшу кількість балів за формулою Вілкса, посяде вище місце.

3.3.6. На всіх змаганнях визначається абсолютний переможець та призери в абсолютній першості серед усіх учасників змагань, які показали кращі результати за формулою Вілкса.

3.3.7. На всіх змаганнях вручаються медалі за перше, друге і третє місце у кожній ваговій категорії відповідно до набраної суми триборства. Додатково до цих нагород можуть вручатися медалі або дипломи за місце в окремих вправах у кожній ваговій категорії. У разі, коли два або більше учасників показали однаковий результат, переможцем оголошується спортсмен, який має меншу власну вагу. За однакової ваги перевагу має той спортсмен, який показав цей результат першим.

3.3.8. Якщо спортсмен не зміг виконати жодної успішної спроби в присіданнях чи жимі лежачи, то він/вона може продовжити змагатись у вправах, що залишилися до кінця змагань, та боротись за медалі в цих вправах. Щоб отримати ці медалі, спортсмен повинен зробити спроби підняття очевидно максимальної ваги у всіх трьох вправах.

3.3.9. До участі у церемонії нагородження спортсмени та тренери допускаються у відповідній спортивній формі. Відповідальність покладається на суддю при учасниках відповідного потоку. У разі відсутності на церемонії нагородження спортсмен усувається від отримання медалей, хоча його місце у змаганнях залишається за ним. Його результат не входить до командного заліку. Виняток – отримання спортсменом важкої травми.

3.3.10. Забороняється ляскати та бити спортсмена на очах публіки та мас-медіа.

## **4. ОБЛАДНАННЯ**

### **4.1. Ваги**

Ваги повинні бути електронного типу та реєструвати показники до сотих. Вона має реєструвати вагу до 180 кг. Сертифікат на ваги повинен бути виданий не раніше, ніж за 1 рік до змагань, на яких вона використовується.

### **4.2. Поміст**

Усі вправи виконуються на помості розміром мінімум 2,5 x 2,5 м і максимум 4,0 x 4,0 м. Поверхня помосту має бути рівною, твердою, неслизькою, горизонтальною. Поміст повинен бути піднесеним не більше ніж на 10 см від рівня сцени або підлоги. Не дозволяються незакріплені гумові або подібні листові матеріали. Поміст накривається неслизьким ковроліном, який повинен бути прикріплений до помосту. Такий поміст повинен бути схвалений ГСК. У випадках,

коли спортсмен не дістає до стійок для присідання, можуть застосовуватися спеціальні блоки/підставки.

### 4.3. Гриф та диски

На всіх змаганнях із пауерліфтингу, що проводяться за правилами ФПУ, дозволяється застосовувати грифи та диски, що схвалені ГСК. При використанні дисків, що не відповідають нижчезазначеним вимогам, змагання й рекорди, що встановлені на них, вважаються недійсними. Упродовж 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. У змаганнях, які проводяться ФПУ, можуть бути застосовані грифи та диски, що офіційно схвалені Президією колегії суддів ФПУ, зокрема:

1. 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 грифа не повинен бути більшим 29 мм і меншим 28 мм;
- вага грифа із замками повинна дорівнювати 25 кг;
- діаметр втулки грифа 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.

машинним способом або клейкою стрічкою повинні бути зроблені дві відмітки.

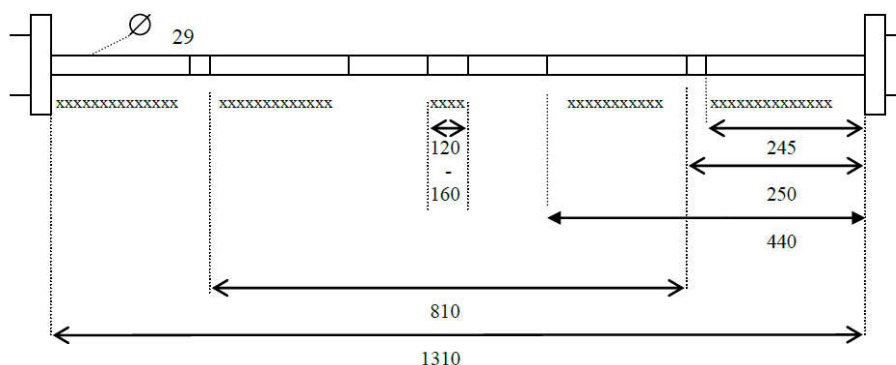


Рис. 1. Насічка, яка повинна бути нанесена на ділянках грифу

2. Диски повинні бути такими:

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



<b>Номінальна вага</b>	<b>Максимальна</b>	<b>Мінімальна</b>
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
1,25 кг	1,260 кг	1,240 кг
1,0 кг	1,025 кг	0,975 кг
0,5 кг	0,510 кг	0,490 кг
0,25 кг	0,260 кг	0,240 кг

- діаметр отвору дисків не повинен бути більшим 53 мм та меншим 52 мм;
- диски мають складатися з такого набору: 1,25; 2,5; 5; 10; 15; 20; 25; 50 кг;
- для поліпшення рекорду застосовують також диски 0,25; 0,5; 1 кг;
- диски вагою 20 кг і більше не повинні бути товщими, ніж 6 см.; диски вагою 15 кг і менші не повинні бути товщими, ніж 3 см;
- 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. У 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 нисхідному 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;
- гумові диски або диски з гумовим покриттям допустимі, якщо при наборі на втулку грифа залишається місце для замка (мінімум 10 см);
- для забезпечення змагань I-IV рангу необхідний набір дисків повинен бути загальною вагою не менше 500 кг.

#### **4.4. Замки**

На змаганнях завжди мають використовуватись замки, кожен з яких повинен мати вагу по 2,50 кг.

#### **4.5. Стійки для присідання**

Стійки для присідання повинні бути прямими і забезпечувати максимальну стійкість. Основа їх конструкції повинна бути такою, щоб не заважала спортсмену та асистентам виконувати свої завдання.

Конструкція стійок повинна передбачати можливість регулювання їх висоти – у нижньому положенні від 1,0 м і підніматися на висоту до 1,7 м з кроком у 5 см.

Використання гідравлічних стійок має бути безпечними при підйомі на потрібну висоту. Використання фіксаторів є обов'язковим.

На змаганнях, що проводяться ФПУ, можуть бути використані тільки ті стійки для присідань, які офіційно схвалені Президією колегії суддів ФПУ.

#### **4.6. Лава для жиму**

Лава для жиму має бути стійкою, рівною, горизонтальною і відповідати таким розмірам:

- довжина – не менше 1,22 м;
- ширина – не більше 32 см і не менше 29 см;
- висота – не менше 42 см і не більше 45 см, вимірюючи від підлоги до верху м'якої частини лави; висота вертикальних стійок на регульованих і нерегульованих лавах повинна бути мінімум 75 см і максимум 110 см, вимірюючи від підлоги до грифа на стійках;
- мінімальна відстань між стійками вимірюється по внутрішній частині грифа, що розташований на стійках, і повинна бути 1,1 м;
- початок лави розташовується на відстані  $22 \pm 5$  см від вертикальної проекції грифа, що встановлений на стійках;
- стійки безпеки повинні бути приєднані до лави і використовуватися в усіх підходах.

На змаганнях, що проводяться ФПУ, може бути використана тільки та лава для жиму лежачи, яка офіційно схвалена Президією колегії суддів ФПУ.

#### **4.7. Сигналізація**

Світлова сигналізація повинна бути такою, щоб судді могли бачити своє рішення. Кожний суддя має білу, червону, синю та жовту кнопки на своєму пульті. Ці кольори означають відповідно: «вагу взято» і «вагу не взято» з індикацією

допущеної помилки під час виконання вправи. Лампи світлової сигналізації розташовуються горизонтально відносно розташування суддівської трійки. Світлова сигналізація влаштовується так, щоб лампи запаливалися одночасно, а не окремо, коли їх умикають судді. У разі необхідності, наприклад, якщо сигналізація вийшла з ладу, судді повинні мати прапорці білого та червоного кольорів. Прапорці повинні підніматися одночасно, коли старший суддя подає команду «Флегз!».

#### 4.8. Картки помилок

Після оцінки підйому за допомогою прапорців, у випадку, коли ця оцінка була негативною, суддя має підняти картку, яка має колір (або цифри 1, 2, 3), що відповідає тій чи іншій групі помилок для кожної вправи. Картки помилок є обов'язковими для всіх змагань.

#### КАРТКИ ПОМИЛОК

##### Колір карток помилок:

- помилка №1 – червона картка;
- помилка №2 – синя картка;
- помилка №3 – жовта картка.

ПРИСІДАННЯ	ЖИМ	ТЯГА
<b>1 (червона)</b>	<b>1 (червона)</b>	<b>1 (червона)</b>
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
<b>2 (синя)</b>	<b>2 (синя)</b>	<b>2 (синя)</b>
Помилка у фіксації вертикального положення з повністю випростаними у колінних суглобах ногами як на початку, так і при завершенні присідання.	Будь-який рух усієї штанги донизу під час виконання підйому.  Неповне випрямлення рук і невключення ліктів при завершенні жиму.	Будь-який рух штанги донизу перед тим, як вона дістанеться фінального (кінцевого положення). Якщо штанга рухається донизу при відведенні плечей, це не вважається помилкою.  Підтримка штанги стегнами протягом виконання тяги. Якщо штанга торкається стегон, але не підтримується стегнами, це не вважається

		ПОМИЛКОЮ.
<b>3 (жовта)</b>	<b>3 (жовта)</b>	<b>3 (жовта)</b>
Кроки вперед-назад та зсування ступні вбік. Перекочування з п'ят на передню частину ступні дозволяється.	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.	Опускання штанги на поміст до сигналу (команди) старшого судді.  Опускання штанги на поміст без контролю обома руками, випускання штанги з рук.
Невиконання сигналів (команд) старшого судді на початку та після завершення присідання.	Невиконання сигналів (команд) старшого судді на початку, під час та після завершення жиму.	Кроки вперед-назад та зсування ступні вбік. (перекачування з п'ят на передню частину ступні дозволяється). Рухи стоп після команди «Даун» дозволяються.
Подвійне вставання (підскакування) із нижнього положення присіду або будь-який рух донизу під час підйому.	Будь-яка зміна вихідного положення під час виконання жиму (відрив голови, плечей, сідниць від лави або пересування кистей рук на грифі).	Невиконання будь-якої з описаних у правилах вимог виконання тяги.
Торкання штанги або спортсмена асистентом між сигналами судді, що розцінюється як допомога при вставанні.	Торкання штанги або спортсмена асистентами між сигналами судді, що розцінюється як допомога при жимі.	
Торкання ніг ліктями або руками, що розцінюється як допомога при вставанні. Легкі дотики дозволяються.	Будь-яке торкання ніг спортсмена лави або її опор.	
Будь-яке кидання або звалювання штанги на поміст після завершення присідання.	Навмисне торкання грифом стійок безпеки при виконанні підйому, що розцінюється як допомога.	
Невиконання будь-якої з описаних у правилах вимог виконання присідання.	Невиконання будь-якої з описаних у правилах вимог виконання жиму.	

На всеукраїнських змаганнях використовується Автоматизована суддівська сигналізація (АССП), у якій передбачено автоматичну фіксацію номера помилки на моніторі.

#### 4.9. Інформаційне табло

На всіх змаганнях має бути інформаційне табло, яке розміщується так, щоб його було видно всім глядачам та офіційним особам. Прізвища спортсменів на табло

розташовуються відповідно до порядку жеребкування для кожної групи (див. Додаток 7).

## 5. ЕКІПРОВКА

Лише та екіпіровка, що була офіційно зареєстрована та дозволена Технічним Комітетом IPF повинна використовуватись під час змагань з пауерліфтингу та жиму лежачи.

### 5.1. Трико

**Звичайні трико.** Це трико з еластичних матеріалів типу комбінезона, що використовуються у важкій атлетиці, у боротьбі та гімнастиці спортивній.

**Спеціальні трико.** Це спеціально розроблені трико для пауерліфтингу тільки тих фірм-виробників, які зареєстровані та затверджені технічним комітетом IPF. Це спеціальне трико спортсмена має бути суцільним і виготовленим із матеріалу, що має один шар. Воно мусить розтягуватися, мати однакову товщину по всій поверхні, без будь-яких додаткових латок, підкладок або смуг. Трико з будь-якими швами, накладками, іншими деталями, що, на думку суддів, вставлені виключно для зміцнення, забороняються для використання у змаганнях. Лямки знаходяться на плечах під час виконання всіх вправ.

Спеціальне трико має відповідати таким вимогам:

- може бути будь-якого кольору або кольорів;
- на трико може бути емблема, фірмовий знак, назва країни, назва національної або обласної (міської і подібне) федерації (асоціації), клубу, спонсора (за окремим рішенням федерації, під егідою якої проводяться змагання). На трико або інших речах екіпіровки може бути ім'я спортсмена. Образливі написи заборонені;

- ширина швів і рубців не повинна перевищувати 3 см, а товщина – 0,5 см. Тільки спеціальне трико для пауерліфтингу, що не є підтримуючим, та інші трико (борцівські, важкоатлетичні) можуть мати шви ширше 3 см. Такі ж трико можуть мати прокладку (ущільнення) у районі промежини з того ж матеріалу, розміром не більше, ніж 12 x 24 см;

- шви можуть покриватися або зміцнюватися вузькою смужкою тканини або матеріалу, але його ширина не може перевищувати 2 см, а товщина – 0,5 см;

- штанина трико повинна бути не коротша, ніж 3 см і не довша 15 см від середини промежини. Вимір проводиться від тієї лінії, що проходить через вершину шва промежини до низу по її внутрішній частині. У звичайних еластичних трико довжина штанини може бути до 25 см;
- усі трико, що не відповідають вищезазначеним вимогам, мають бути забороненими для використання у змаганнях;
- ушивати трико для кращого облягання дозволяється, але складки мають бути вздовж фабричних швів. Будь-яка правка чи маніпуляція з нагрудною частиною трико не дозволена;
- ушивати трико можна лише всередину. Не можна підвертати та пришивати зайвий матеріал до нього. Довжина вшитих лямок трико не повинна перевищувати 3 см. Якщо їх довжина перевищує 3 см, то вони повинні бути вшиті всередину. Обрізати зайвий матеріал забороняється.

## **5.2. Футболка та спеціальна сорочка**

### **5.2.1. Футболка**

Спортсмени повинні носити футболку під час виконання присідань та жиму лежачи, а жінки ще й під час тяги. Чоловікам дозволяється не одягати футболку під час виконання тяги. Футболка може замінитись на спеціальну сорочку піл час виконання будь-якої вправи. Комбінація зі спеціальної сорочки та футболки заборонена. Спеціальна сорочка повинна входити до списку дозволеної екіпіровки, затвердженого Технічним Комітетом IPF.

Футболка повинна відповідати наступним характеристикам:

- сорочка повинна бути повністю виготовлена з натуральної чи синтетичної тканини і не повинна містити жодних гумоподібних чи стретч-матеріалів, а також не може мати армованих швів або кишень, ґудзиків, блискавок тощо. Горловина повинна бути круглої форми.
- футболка повинна мати рукави. Ці рукави повинні закінчуватися нижче дельтоподібних м'язів спортсменів і не повинні закривати його лікті. Рукава не можна підсувати чи закривати на дельтоподібні м'язи під час виступу.
- футболка може бути однотонною, тобто одного кольору і без логотипів та емблем або може містити герб України, ім'я спортсмена, назву змагань, що

проходять, логотип спонсора (згідно рішення Технічного Комітету (ТК) ФПУ), логотип ФПУ чи логотип клубу.

### 5.2.2. Спеціальна сорочка

Спеціальна сорочка, внесена до «Затвердженого переліку екіпіровки та обладнання для використання на змаганнях ІРФ» може використовуватись тільки на змаганнях з екіпірувального пауерліфтингу.

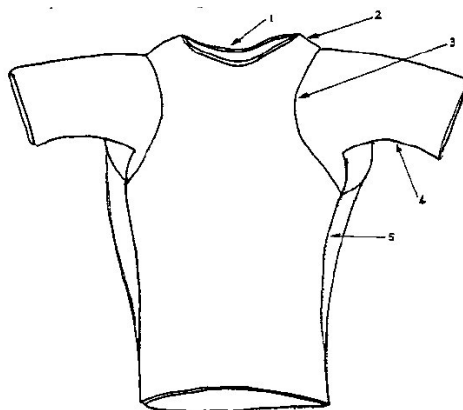
Спеціальна сорочка повинна відповідати наступним характеристикам:

– сорочка повинна бути повністю виготовлена з натуральної чи синтетичної тканини і не повинна містити жодних гумоподібних чи стретч-матеріалів, а також не може мати армованих швів або кишень, ґудзиків, блискавок тощо. Горловина повинна бути круглої форми;

– футболка повинна мати рукави. Ці рукави повинні закінчуватися нижче дельтоподібних м'язів спортсменів і не повинні закривати його лікті. Рукава не можна підсувати чи закручувати на дельтоподібні м'язи під час виступу;

– футболка може бути однотонною, тобто одного кольору і без логотипів та емблем або може мати логотип чи герб України; імені спортсмена; змагань, що проходять; логотип спонсора (згідно рішення Технічного Комітету (ТК) ФПУ); логотип ФПУ; логотип клубу.

Будь-яке втручання або маніпуляції з будь-якою частиною спеціальної сорочки, що змінюють її оригінальний дизайн, заборонені, тому така спеціальна сорочка не повинна допускатися до використання під час змагань. Матеріал сорочки повинен повністю покривати область дельтоподібного м'язу, як вказано на рисунку стрілкою 2. Стрілками 1-5 вказано на оригінальні шви.



### **5.3. Спідня білизна**

Під трико спортсмена повинні бути одягнена звичайна білизна типу плавок (не боксери) із суміші бавовни, нейлону або поліестеру (але не плавки плавця, що містять компоненти гуми або подібного матеріалу, за виключенням прогумованої тесьми для трусів на талії). Жінки можуть також одягнути звичайний або спортивний бюстгальтер. Нижня білизна, що має підтримуючий ефект, не дозволена на змаганнях.

### **5.4. Шкарпетки**

Спортсмену, який бере участь у змаганнях можна одягати шкарпетки, які можуть бути будь-якого кольору чи забарвлення й мати фабричний логотип; бути такої довжини, щоб не торкатися бинтів, намотаних на колінах, або наколінників.

Панчохи (колготки), що повністю закривають ноги, тугі пов'язки або рейтузи, що щільно облягають ноги, суворо забороняються. Довжина шкарпеток для виконання тяги має бути такою, щоб закривати та захищати гомілки спортсмена від травмування грифом штанги під час виконання вправи.

### **5.5. Пояс (ремінь)**

Спортсмен на змаганнях може використовувати пояс (ремінь), який треба одягати поверх трико. Пояс (ремінь) має бути виготовлений з таких матеріалів та мати таку конструкцію:

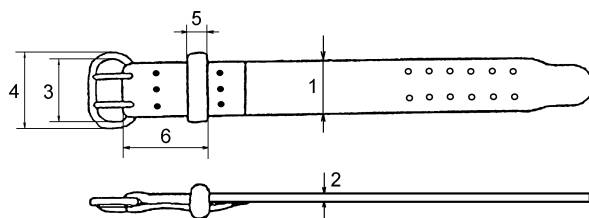
- виготовляється зі шкіри або вінілу, або іншого подібного матеріалу, що не тягнеться, з одного або декількох шарів, склеєних або прошитих;
- не повинен мати додаткових м'яких прокладок, скріплень або будь-якого опорного матеріалу зовні або всередині;
- пряжка кріпиться до одного кінця пояса за допомогою кнопок і/або пришивається;
- може мати пряжку з одним або двома зубцями (виделками) або спеціальний карабін;
- петля для язика кріпиться до ременя з пряжкою кнопками або пришивається;



– на зовнішньому боці пояса може бути написано: Україна; ім'я спортсмена; логотип спонсора (згідно рішення Технічного Комітету (ТК) ФПУ); логотип ФПУ; логотип клубу.

#### Розміри:

- Ширина – максимум 10 см (1).
- Товщина в основній частині максимум 13 см (2).
- Внутрішня ширина пряжки максимум 11 см (3).
- Зовнішня ширина пряжки максимум 13 см (4).
- Ширина петлі на поясі максимум 5 см (5).
- Відстань між переднім кінцем пояса біля пряжки і дальшим боком петлі для язика пояса – максимум 25 см (6).



### 5.6. Взуття

Допускається тільки спортивне взуття у вигляді кросівок, спеціального взуття для важкої атлетики або пауерліфтингу. Ботинки не допускаються. Підшва має бути не вища за 5 см. Підшва взуття повинна бути рівною, тобто жодних виступів, нерівностей чи змін стандартного дизайну. Товщина внутрішніх устілок, якщо вони не є частиною фабрично виготовленого взуття, не може перевищувати 1 см.

### 5.7. Наколінники

Наколінники у вигляді неопренових циліндрів спортсмен може одягати лише на коліна під час виконання будь-якої вправи на змаганнях; наколінники не можна носити на будь-якій іншій частині тіла, окрім колін. Комбінація наколінників та колінних бинтів заборонена.

Всі наколінники повинні відповідати всім технічним вимогам. Наколінники, які їх порушують, не можуть бути дозволеним для використання на змаганнях ФПУ.

Наколінники повинні відповідати наступним характеристикам:

– повинні бути виготовлені повністю з одного шару неопрену, або в основі з одного шару неопрену та не підтримуючий одиничний шар тканини над неопреном. На наколінникові можуть біти шви, що скріплюють тканину і / або тканину та неопрен. Вся конструкція наколінників не може бути такою, щоб забезпечувати будь-яку суттєву підтримку у колінах спортсмена;

– максимальна товщина наколінників складає 7 мм, а максимальна довжина – 30 см;

– наколінники не можуть мати лямок, липучок, шнурків, підкладок або подібних допоміжних засобів на них. Наколінники повинні бути цілісними циліндрами, без отворів у неопрені або в будь-якому покривному матеріалі;

– під час змагань наколінники не повинні контактувати з трико чи шкарпетками спортсмена та повинні бути розміщені посередині колінного суглоба.

### **5.8. Бинти**

Дозволяється застосовувати бинти або пов'язки з еластичних фабричних матеріалів, що мають один шар із поліестеру, бавовни або їх комбінації з медичним крепом. Тільки бинти від комерційних виробників, офіційно зареєстрованих та затверджених Технічним комітетом ІРФ, дозволені у змаганнях з пауерліфтингу.

**Бинти на зап'ястя.** Можна використовувати бинти, довжина яких разом із фіксаторами не повинна перевищувати 1 м, а ширина – 8 см. Такі бинти можуть мати петлю для великого пальця. Під час виконання вправи петля не повинна бути накинутаю на пальці. Ширина обмотки від середини зап'ястку догори – не більше 10 см, донизу (на кисть) – не більше 2 см. Загальна ширина – не більше 12 см.

**Бинти на коліна.** Колінні бинти довжиною 2 м і шириною 8 см можна використовувати тільки на екіпірувальних змаганнях. Колінна намотка не повинна перевищувати 15 см вище колінного суглоба і 15 см нижче нього, в загальному – 30 см. Бинти не повинні контактувати з шкарпетками чи трико. Бинти не можуть бути використані на інших частинах тіла.

**Медичний пластир.** Два шари медичного пластиру можна накладати на великі пальці, але вона не повинна використовуватися як засіб для утримання штанги. Забороняється використовувати медичну стрічку або її аналог на будь-якій іншій частині тіла без офіційного дозволу журі або старшого судді. Із дозволу журі або

старшого судді офіційний лікар або фельдшер змагань можуть накладати медичний пластир на травмовані місця тіла спортсмена. При цьому він не повинен допомагати при підйомі штанги. На тих змаганнях, де відсутнє журі, юрисдикцію на використання медичного пластиру має старший суддя.

## **5.9. Перевірка екіпіровки**

5.9.1. Перевірка особистої екіпіровки може проводитись у будь-який час виділений для змагань (може бути оголошений на технічній нараді), але не пізніше, ніж за 20 хв. до початку змагань у відповідній ваговій категорії. Якщо в змаганнях одного потоку бере участь велика кількість учасників, процедура контролю екіпіровки може розпочинатися за 0,5-1 годину раніше часу, передбаченого регламентом. Для цього Президія колегії суддів ФПУ може призначити додаткових суддів.

5.9.2. Для виконання цієї процедури призначаються мінімум двоє суддів. Усі предмети мають перевірятися до того, як на них поставлять відмітку (маркують). З того моменту вони є дозволеними для виступу у змаганнях.

5.9.3. Бинти, що перевищують дозволену довжину можуть бути вкорочені протягом часу, відпущеного для перевірки екіпіровки. Обрізати бинти – обов'язок спортсмена.

5.9.4. Будь-яка річ вважається непридатною, якщо вона брудна або порвана (пошкоджена).

5.9.5. Коментарі щодо перевіреної екіпіровки кожного спортсмена заносяться суддями в офіційний протокол перевірки екіпіровки та засвідчуються підписом спортсмена. Після закінчення перевірки екіпіровки протокол надається голові журі.

5.9.6. Якщо після перевірки екіпіровки спортсмен з'явиться на помості одягнутим у заборонену річ (за винятком такої, що була випадково допущена суддями), або використає предмет, який не був представлений на перевірці екіпіровки, він негайно дискваліфікується й вибуває зі змагань.

5.9.7. Усі предмети, згадані раніше в розділі «ЕКІПРОВКА», повинні бути перевірені до змагань. Головні убори суворо заборонені. Такі предмети, як годинники, ювелірні прикраси, окуляри і жіночі гігієнічні засоби не потребують перевірки.

5.9.8. Перед тим, як вийти на рекордну спробу, спортсмен повинен бути оглянутий Технічним Диспетчером. Якщо на спортсмені виявиться будь-яка заборонена річ, крім такої, яку випадково допустили при перевірці екіпіровки, то він повинен бути дискваліфікованим зі змагань.

5.9.9. Спортсмени, які бажають носити фірмовий знак спонсора на екіпіровці, повинні звернутися до керівництва ФПУ за дозволом. Заява повинна бути зроблена щонайменше за три місяці до оголошеної дати перших змагань.

5.9.10. У разі виникнення сумнівів щодо екіпіровки, суддя повинен консультиватися з членами Технічного Комітету ФПУ, або, в їх відсутності, із суддею вищої категорії серед тих суддів, які присутні на змаганнях.

### **5.10. Загальні положення**

5.10.1. Суворо заборонено використовувати олію, мазі або інші мастила на тілі, костюмі або особистих речах.

5.10.2. Дитяча присипка (тальк), крейда, рідка крейда, каніфоль або магnezія можуть застосовуватися на тілі спортсмена або на його екіпіровці, за винятком бинтів.

5.10.3. Забороняються змащувати підошви взуття, будь-яким видом липких матеріалів, це ж стосується будь-яких пристосувань, тобто накладок із наждачного паперу, шкурки тощо. Заборонені також каніфоль та магnezія на підошві взуття. Дозволяється лише змочування підошви водою.

5.10.4. Забороняється наносити будь-які речовини на обладнання для пауерліфтингу, за винятком тих речовин, що періодично використовуються для стерилізації та очищення грифа, лави для жиму та помосту.

### **Спортсмен зобов'язаний:**

- дотримуватися норм поведінки й етики на місці змагань та поза ними;
- знати й виконувати правила змагань та положення про них;
- брати участь у церемоніях відкриття змагань і нагородження;
- негайно з'являтися до суддів за їх викликом, виконувати їх розпорядження щодо правил змагань;
- якщо на змаганнях передбачений антидопінговий контроль, бути присутніми на місці розміщення спортсменів із дня приїзду до закінчення змагань;

- своєчасно з'являтися для проходження допінг-контролю;
- знаходитися на місці змагань своєї вагової категорії до їх закінчення.

### **Спортсмену заборонено:**

- змагатися більше, ніж в одній ваговій категорії;
- користуватися будь-якими пристроями, що дозволяють додатково обхоплювати гриф штанги.

### **Згідно з рішенням ГСК або журі спортсмени усуваються від змагань, а результати анулюються при умові:**

- відсутності на процедурах нагородження або передчасне їх залишення;
- повторного порушення (після попередження) правил змагань, етичних норм на місці змагань та поза ними;
- відмови від проходження допінг-контролю.

## **6. ВПРАВИ ПАУЕРЛІФТИНГУ ТА ПРАВИЛА ЇХ ВИКОНАННЯ**

### **6.1. Присідання**

6.1.1. Спортсмен повинен стояти обличчям до передньої частини помосту, зайняти вертикальну позицію. При цьому гриф має лежати горизонтально на плечах спортсмена, пальці рук повинні обхоплювати гриф. Пальці рук можуть знаходитись на грифі у будь-якому місці між втулками і навіть торкатись їх внутрішнього боку.

6.1.2. Після того як спортсмен зніме штангу зі стійок (асистенти можуть надати допомогу спортсменові при знятті штанги), він повинен відійти назад, щоб зайняти стартове положення. Після того як спортсмен набув нерухомого положення з випрямленими у колінах ногами, тулуб має вертикальну позицію (дозволений легкий нахил), старший суддя повинен дати сигнал для початку присідання. Сигналом служить рух руки донизу разом із чіткою командою «Сквот!»<sup>2</sup>. До моменту отримання сигналу про початок виконання вправи спортсмену дозволено робити будь-які рухи, що не призводять до порушень правил прийняття стартової позиції. З метою безпеки старший суддя повинен змусити спортсмена повернути штангу на стійки, подавши чітку команду «Ріплейс!» з одночасним рухом руки назад, якщо минуло 5 секунд після зняття штанги зі стійок, а спортсмен не зміг

<sup>2</sup> На змаганнях V-VI рангів команди старшого судді можуть проголошуватися українською або російською мовою (див. додаток, с.83).

зайняти правильну стартову позицію. Потім старший суддя повинен пояснити причину.

6.1.3. Отримавши сигнал старшого судді для початку вправи, спортсмен повинен зігнути ноги у колінах і опустити тулуб так, щоб верхня частина поверхні ніг біля кульшових суглобів була нижчою, ніж верхівка колін. Дозволено зробити лише одну спробу для руху донизу. Спроба вважається використаною, якщо коліна спортсмена були зігнуті.

6.1.4. Спортсмен повинен самостійно повернутися до вертикального положення з повністю випрямленими у колінах ногами. Подвійне вставання (підскакування) із нижнього положення присіду або будь-який рух донизу під час устанавлення, заборонені. Коли спортсмен, завершивши вправу, прийме нерухоме положення, старший суддя повинен дати команду повернути штангу на стійки.

6.1.5. Сигнал на повернення штанги на стійки складається з руху руки догори-назад і чіткої команди «Рек!». Відтоді спортсмен повинен зробити рух уперед та повернути штангу на стійки. З метою безпеки він може скористатись допомогою асистентів в поверненні штанги на стійки. При цьому штанга має залишатись на плечах спортсмена.

6.1.6. Під час виконання присідання на помості повинні знаходитися не більше п'яти, але не менше двох асистентів. Кількість асистентів на помості визначає старший суддя.

**Причини, за яких вага, що піднята у присіданні, не зараховується:**

1. Помилка щодо виконання сигналів старшого судді для початку або завершення вправи.

2. Подвійне вставання з нижнього положення присіду або будь-який рух донизу під час підйому.

3. Помилка щодо прийняття вертикального положення з повністю випрямленими в колінах ногами на початку та наприкінці вправи.

4. Кроки назад або вперед, або бокові рухи ступнями ніг. Перекочування ступнею з носка на п'яту дозволяються.

5. Помилка щодо згинання ніг у колінах і опускання тулуба до такого положення, коли верхня частина поверхні стегон біля кульшових суглобів знаходиться нижче, ніж верхівка колін, як це показано на рисунку.

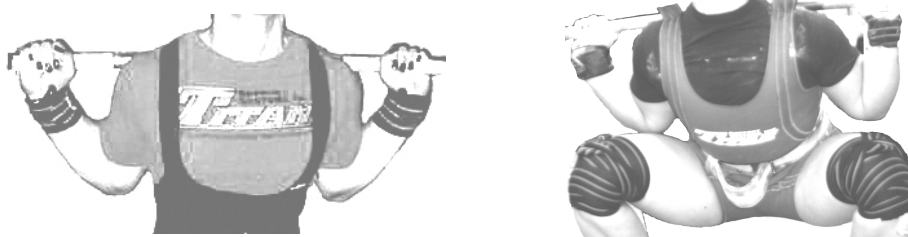
6. Торкання штанги або спортсмена асистентами між сигналами старшого судді, якщо це допомагає виконанню присідання.

7. Торкання ніг ліктями чи передпліччями. Дозволяється легкий дотик, якщо він не допомагає підйому штанги.

8. Будь-яке кидання або звалювання штанги на поміст після завершення присідання.

9. Невиконання будь-яких вимог до виконання присідання.

На рисунках показано типове (але не обов'язкове) положення грифа на плечах і необхідну глибину присідання.



## **6.2. Жим лежачи**

6.2.1. Лава для жиму лежачи повинна бути розташована на помості передньою (головною) частиною паралельно або під кутом не більше 45° відносно до передньої частини помосту.

6.2.2. Спортсмен має лежати на спині, головою, плечима й сідницями торкаючись до поверхні лави. Підшви й каблуки його взуття повинні бути притиснуті до поверхні помосту або блоків/підставок настільки, наскільки дозволяє конфігурація його взуття. Пальці рук повинні обхоплювати гриф, що лежить на стійках, при цьому великі пальці обов'язково обхоплюють гриф. Таке положення тіла має зберігатися під час виконання вправи. Рух стоп дозволено, якщо вони не відриваються від помосту.

6.2.3. Для забезпечення твердої опори ніг спортсмен може використовувати блоки/підставки мінімальним розміром 40x60 см та висотою не більше 30 см від поверхні помосту. На усіх турнірах організатори повинні надати для змагань такі блоки висотою 5, 10, 20 і 30 см.

6.2.4. Під час виконання жиму на помості має знаходитися не більше трьох та не менше двох асистентів. Після того як спортсмен самостійно прийме правильне положення для старту, він може попросити асистентів допомогти йому зняти штангу зі стійок. У цьому випадку штанга подається на випрямлені руки, але спортсмен повинен супроводжувати штангу руками.

6.2.5. Відстань між руками на грифі, що вимірюється між вказівними пальцями, не повинна перевищувати 81 см (обидва вказівні пальці мають бути в межах відміток 81 см). Брати штангу зворотним хватом заборонено.

6.2.6. Після зняття штанги зі стійок, з допомогою асистентів або без неї, спортсмен повинен чекати на сигнал старшого судді. При цьому руки спортсмена повинні бути випрямлені у ліктях. Сигнал для початку жиму повинен бути поданий відразу, як тільки спортсмен прийме нерухоме положення й штанга буде знаходитись у правильній позиції. З метою безпеки старший суддя повинен змусити спортсмена повернути штангу на стійки, подавши чітку команду «Ріплейс!» з одночасним рухом руки назад, якщо минуло 5 секунд після зняття штанги зі стійок, а спортсмен не зміг зайняти правильну стартову позицію. Потім старший суддя повинен пояснити причину повернення штанги на стійки.

6.2.7. Сигналом для початку вправи є рух руки донизу разом із чіткою командою «Старт!».

6.2.8. Після отримання сигналу спортсмен повинен опустити штангу на груди або живіт. Штанга витримується у нерухомому положенні з видимою паузою. Після чого старший суддя подає команду «Прес!». Спортсмен відразу повинен вижати штангу догори на прямі руки. Після фіксації штанги у такому положенні старший суддя повинен подати чітку команду «Рек!» з одночасним рухом руки назад. Якщо гриф не був опущений на груди чи живіт або опущений на пояс, старший суддя повинен дати команду «Рек!».

### **Правила для людей з обмеженими можливостями, що змагаються в чемпіонаті з жиму лежачи.**

Чемпіонати з жиму лежачи повинні бути організовані без спеціального підрозділу для ліфтерів з інвалідністю, таких як: сліпі, слабозорі, з пошкодженнями рухового апарату. Їм можна допомогти дістатися лави та покинути поміст. Це



означає, використання допомоги тренера /милиць, палиць/ тростини або інвалідного візка. Правила змагань є однакими для всіх спортсменів. У спортсменів, які мають ампутовану нижню кінцівку, протезний пристрій прирівнюється до природної кінцівки. Спортсмен повинен бути зважений без пристрою, з доданою компенсаційною вагою відповідно до встановленої фракційної діаграми (див. розділ «Зважування»). Для ліфтерів з дисфункціональними нижніми кінцівками, які потребують фіксації ноги або подібних пристроїв для ходьби, пристрій слід розглядати як частину природної кінцівки. Зважування спортсмен повинен проходити одягненим у пристрій.

**Причини, за яких вага, що піднята в жимі лежачи, не зараховується:**

1. Гриф не опущений на груди чи живіт, тобто не досягає грудей чи живота, або торкається пояса.
2. Помилка щодо виконання сигналів старшого судді для початку та завершення вправи.
3. Будь-які зміни стартового положення під час виконання вправи, у тому числі підйом (відривання) голови, плечей, сідниць від поверхні лави, відривання ступней ніг (незначний рух ступней ніг дозволено але без відриву від помосту або блоків), або пересування рук по грифу.
4. Підняття або опускання, підскакування або рух донизу (вдавлювання в груди) штанги після того, як вона була зафіксована у нерухомому стані, що полегшило виконання вправи.
5. Будь-який рух усієї штанги донизу під час виконання жиму.
6. Неспроможність вижимання штанги на повністю випрямлені руки при завершенні вправи.
7. Торкання штанги або спортсмена асистентами між сигналами старшого судді, якщо це полегшило підйом штанги.
8. Будь-яке торкання ступнями спортсмена ніг лави або її опір.
9. Навмисний контакт між штангою і стійками.
10. Невиконання будь-якої з вимог щодо змісту правил із жиму лежачи.

## 6.3. Тяга

6.3.1. Спортсмен має стояти обличчям до передньої частини помосту. Штанга розташована горизонтально перед ногами спортсмена. Спортсмен бере гриф штанги довільним хватом двома руками і піднімає її догори, поки сам не займе вертикального положення.

6.3.2. При завершенні підйому штанги ноги в колінах мають бути повністю випрямлені, плечі відведені назад.

6.3.3. Сигнал старшого судді для завершення вправи складається з руху руки донизу й чіткої команди «Даун!». Сигнал не дається до тих пір, поки штанга не буде утримуватися у нерухомому стані, а спортсмен не буде знаходитися у безперечно фінальній позиції.

6.3.4. Будь-який підйом штанги або будь-яка видима спроба підняти її вважаються використаною спробою. Від початку підйому не дозволяються ніякі рухи штанги донизу до тих пір, доки спортсмен не досягне вертикального положення з повністю випрямленими колінами. Якщо штанга опускається після відведення плечей назад, це не є причиною для того, щоб не зараховувати підняту вагу.

### **Причини, за яких вага, що піднята в тязі, не зараховується:**

1. Будь-який рух штанги донизу раніше, ніж вона досягне фінального положення.

2. Помилка у прийнятті вертикального положення з відведеними назад плечима.

3. Неповне випрямлення ніг у колінах при завершенні вправи.

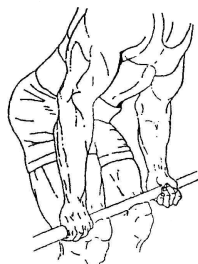
4. Підтримка штанги стегнами під час підйому (див. рисунок). Якщо штанга ковзає по стегнах під час підйому догори, але при цьому не підтримується ними, це не є причиною для того, щоб не зараховувати підняту вагу. У разі наявності сумніву, суддівське рішення має бути прийняте на користь спортсмена.

5. Кроки назад або вперед, або бокові рухи ступнею ніг. Погойдування ступні із носка на п'яту дозволяються.

6. Опускання штанги до отримання сигналу старшого судді.

7. Опускання (кидання) штанги на поміст без контролю обома руками, тобто випускання штанги з рук.

8. Невиконання будь-якої з вимог щодо змісту правил виконання тяги.



## 7. ЗВАЖУВАННЯ

7.1. Зважування учасників повинне проводитися не раніше, ніж за дві години до оголошеного часу початку змагань у відповідній ваговій категорії/категоріях. Усі спортсмени повинні пройти процедуру зважування, що проводиться в присутності призначених двох або трьох суддів. У разі необхідності вагові категорії можуть бути об'єднані в один змагальний потік.

7.2. Для встановлення порядку зважування має бути проведене жеребкування. Якщо жеребкування не було проведене заздалегідь, воно проводиться перед початком зважування. Жеребкування також установлює порядок виходу спортсменів на поміст під час змагань у разі замовлення спортсменами для своїх спроб однакової ваги.

7.3. Зважування триває не більше півтори години.

7.4. Зважування кожного учасника проводиться в кімнаті із зачиненими дверима, де знаходяться спортсмен, його тренер або представник і два (три) судді. З гігієнічних міркувань на ногах спортсмена мають бути одягнені шкарпетки, або платформа ваг має бути вкрита паперовим рушником.

7.5. Спортсмени можуть зважуватися оголеними або в нижній білизні, що відповідає правилам та не змінює значно вагу спортсмена. Якщо виникає питання щодо ваги білизни, може бути призначене повторне зважування без неї. На змаганнях за участю жінок процедура зважування може бути змінена для забезпечення зважування спортсменів суддями тієї ж статі. З цією метою можуть бути додатково призначені офіційні особи жіночої статі (не обов'язково судді). До

власної ваги інвалідів (спортсменів з ампутованими кінцівками), що змагаються у жимі лежачи, буде додано:

- за кожен ампутацію нижче щиколотки –  $1/54$  власної ваги спортсмена;
- за кожен ампутацію нижче коліна –  $1/36$  власної ваги спортсмена;
- за кожен ампутацію вище коліна –  $1/18$  власної ваги спортсмена;
- за кожен ампутацію на рівні стегна –  $1/9$  власної ваги спортсмена.

Спортсмени з не функціональними нижніми кінцівками, що потребують використання протезів при ходьбі, повинні зважуватись з ними, а протез має вважатись частиною тіла.

7.6. Кожен спортсмен може зважуватись тільки один раз. Повторне зважування дозволене лише спортсменам, у яких власна вага більша або менша ліміту категорії. Вони мають повернутися на зважування і пройти його в межах 1,5 години, інакше не будуть допущені до змагань. Спортсмен знову може зважитись тільки після того, як усі учасники цієї вагової категорії будуть викликані на ваги. Спортсмени, які намагаються підігнати свою вагу, можуть зважуватись повторно кілька разів, але в межах часу, відведеного на зважування, і в порядку жеребкування. Спортсмен може бути зважений і після того, як півтори години вичерпано, але тільки в тому випадку, якщо він з'явився на повторне зважування своєчасно, але через велику кількість спортсменів, які намагаються підігнати вагу, він не може встати на ваги. Судді можуть дозволити йому зважитись, але тільки один раз. Власну вагу учасника, що зафіксовано на зважуванні, не може бути оголошено до того, поки всі учасники не будуть зважені. Якщо спортсмен не пройшов процедуру зважування у ваговій категорії, в якій він був заявлений, він автоматично вибуває зі змагань.

7.7. Спортсмен може виступати тільки у тій ваговій категорії, в якій він був заявлений за 15 днів до початку змагань. У випадку, коли формуються групи певної вагової категорії, 2 і 3 групи можуть виступати окремо і раніше, ніж 1 група. Якщо групи змагаються окремо, то в 1 групі повинно бути мінімум 8 учасників.

7.8. Спортсменам необхідно до початку змагань замовити висоту стійок для присідання та жиму лежачи, а також, у разі необхідності, блоки/підставки для ніг. Відповідний протокол (див. Додаток 11) підписується спортсменом або його

тренером. Це в їх інтересах. Копії цього документу мають бути передані журі, диктору (секретарю) і керівнику асистентів на помості.

## **8. ПОРЯДОК ЗМАГАНЬ (система раундів)**

8.1. Під час зважування спортсмен або його тренер зобов'язані замовити початкову вагу для всіх трьох вправ, що вноситься у відповідні клітинки спроб у картці учасника (див. Додаток 8), підписані спортсменом або його тренером. Спортсмену видаються одинадцять бланків-карток для використання у змаганнях (див. Додаток 12): три для присідання, три для жиму і п'ять для тяги. Зробивши свій перший підхід, спортсмен або його тренер мають вирішити, якою буде вага для другої спроби. Цю вагу необхідно внести в картку у відповідну клітинку, пред'явити секретарю або іншій призначеній офіційній особі впродовж 1 хв. Така ж процедура передбачається для другого й третього підходів у всіх трьох вправах. Відповідальність за заявку на наступну спробу впродовж відведеного для цього часу покладається виключно на спортсмена або його тренера. У системі раундів відсутня необхідність у багатьох виконавчих особах, оскільки картка заявки вручається прямо назначеній особі. Необхідно пам'ятати, що клітинки для першої спроби, наявні в картці, яку має спортсмен, використовуються тільки, коли потрібно змінити першу спробу. Аналогічно четверта і п'ята клітинка в картці для тяги використовуються тільки для двох змін ваги в третій спробі. У змаганнях із жиму лежачи, що проводяться окремо, використовуються картки, які є аналогічними для тяги.

8.2. Якщо у певній ваговій категорії заявлено щонайменше 10 спортсменів, то з їх числа можуть формуватися групи з приблизно однаковою кількістю учасників. Якщо в потоці наявні 15 чи більше спортсменів, то групи повинні бути сформовані обов'язково. Потік може формуватися як з однієї вагової категорії, так і з будь-якої комбінації декількох. Рішення про це приймає Голова Технічного Комітету в інтересах покращення презентації. У змаганнях з жиму лежачи як окремі вправі можуть бути сформовані групи до 20 осіб.

8.3. Групи визначаються на основі даних про кращі результати спортсменів, що показані на офіційних змаганнях за останні 12 місяців. Спортсмени з меншою сумою утворюють першу групу, і далі відповідно до зростання сум триборства

формується наступні групи. Якщо спортсмен не показав результату за останні 12 місяців, він автоматично включається до першої (найслабшої) групи.

8.4. Кожний спортсмен має зробити першу спробу в першому раунді, другу – у другому й третю – у третьому.

8.5. Якщо у групі менше, ніж 6 спортсменів, додається час наприкінці кожного раунду; для 5 спортсменів – 1 хв., для 4 спортсменів – 2 хв., для 3 спортсменів – 3 хв. 3 хв. додаткового часу – це максимум. У змаганнях спортсменів, які поділені на групи, після останньої спроби в раунді оголошується додатковий час у разі необхідності. Коли додатковий час вичерпано, штанга розвантажується, після чого встановлюється нова вага і надається 1 хв. черговому спортсмену для початку спроби.

8.6. Під час кожного раунду вага штанги поступово зростає. Випадків зменшення ваги штанги не повинно бути, крім помилок, описаних у пункті 8.9, і тільки в кінці раунду.

8.7. Порядок підходів до штанги в кожному раунді відповідає замовленій спортсменами вазі для цього раунду. У випадку, коли замовлена однакова вага, спортсмен із меншим номером жеребкування має виходити першим. Саме таке правило стосується третьої спроби в тязі, коли вага штанги може бути зміненою двічі за умови, що раніше замовлену вагу не було встановлено.

Наприклад, спортсмен А, який на жеребкуванні отримав жереб номер 5, замовляє вагу 250,0 кг. Спортсмен Б, у якого жереб номер 2, замовляє вагу 252,5 кг. Спортсмен А не піднімає 250,0 кг. Чи може спортсмен Б перезамовити вагу на 250,0 кг, щоб стати переможцем? Ні, послідовність виступів в таких випадках завжди залежить від номера жеребкування.

8.8. Якщо спортсмен не підкорив вагу, він чекає наступного раунду, для того, щоб використати свою наступну спробу.

8.9. Якщо спроба виявилася невдалою через помилково встановлену вагу штанги з вини асистентів або через несправність обладнання, спортсмену має бути надана додаткова спроба вийти до правильної ваги. Але цей підхід може бути надано тільки в кінці раунду, в якому допущена помилка. Якщо встановлено неправильну вагу і це виявлено до початку спроби спортсмена, він може

продовжити цю спробу після того, коли вагу встановлять правильно, або попросити додаткову спробу в кінці раунду. У будь-яких інших випадках спортсмену надається додаткова спроба в кінці раунду. Якщо в цьому раунді спортсмен виступає останнім, йому надається 3 хв. відпочинку для виконання додаткової спроби. Передостанньому спортсмену в раунді надається 2 хв., а третьому з кінця в цьому раунді – 1 хв. У випадках, коли спортсмен виходить двічі підряд, йому надається додатковий час для відпочинку, вага на штангу встановлюється відразу ж, як тільки надається нова спроба. Додатковий час, таким чином, плюсується до 1 хв., що надається для виконання спроби. Таймер часу вмикається, і спортсмен має у своєму розпорядженні цей час для початку спроби. Спортсмен, який робить дві спроби підряд, отримує 4 хв.; якщо він був передостаннім – 3 хв.; якщо третім у раунді – 2 хв. Решті спортсменів буде надано по 1 хв. для початку спроби.

8.10. Спортсмену дозволяється тільки один раз змінити вагу в першій спробі кожної вправи. Вагу можна збільшити або зменшити від раніше замовленої, і порядок виклику спортсменів на поміст у першому раунді буде змінений відповідно. Якщо спортсмен змагається в першій групі, то змінити вагу він може не пізніше, ніж за 3 хв. до початку першого раунду в цій вправі. Наступні групи користуються цією можливістю не пізніше, ніж за 3 підходи, що залишаються в кінці раунду попередньої групи в цій вправі. Секретар повинен оголошувати попередньо про наближення завершення часу прийому перезаявок. У випадку, якщо це оголошення не було зроблено своєчасно, необхідно його зробити, після чого дається 1 хв. на перезаявку.

8.11. Спортсмен повинен замовити вагу для своєї другої та третьої спроби впродовж 1 хв. після закінчення попереднього підходу. Таймер вмикається після того, як спалахнуть лампочки суддівської сигналізації. Якщо впродовж 1 хв. вага не замовлена, спортсмену автоматично замовляється вага на 2,5 кг більше попередньої; якщо спроба була невдалою, вага залишається та ж сама.

8.12. Вагу, замовлену для спроби у другому раунді у всіх трьох вправах, не може бути змінено. Спроби у третьому раунді в присіданні та жимі також не можуть змінюватися. Згідно цього правила будь-яка заявка для виконання спроби не може

бути взятою назад і заміненою. Штанга має бути навантажена відповідно до цієї заявки й таймер увімкнутий.

8.13. У третьому раунді в тязі дозволяється двічі міняти замовлену вагу. Її 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.

8.14. Під час проведення змагань окремо з жиму лежачи використовуються загальні правила. У третьому раунді спортсмен має право двічі міняти вагу (аналогічно, як у пункті 8.13). Для цього необхідні картки (усього 5), подібні до тих, що використовуються для тяги.

8.15. Якщо змагальний потік складається з однієї групи, між вправами встановлюється 20-хвилинна перерва. Під цей час проводиться розминка й підготовка помосту.

8.16. Коли дві або більше групи беруть участь у потоці на одному помості, то змагання повинні бути організовані на основі повторень груп. Інтервали між раундами не дозволяються, окрім тих, що необхідні для підготовки помосту.

Наприклад, в потоці беруть участь дві групи, перша група виступає в трьох раундах у присіданні. Потім друга група відразу ж змагається в трьох раундах у присіданні. Потім поміст готується для жиму, і перша група змагається в жимі. Потім усе повторюється у тязі. Ця система виключає втрату часу для підготовки спортсменів між вправами.

## 9. СУДДІВСЬКА КОЛЕГІЯ

### 9.1. Обов'язки членів суддівської колегії

9.1.1. Суддівська колегія всеукраїнських змагань комплектується і затверджується Президією колегії суддів ФПУ не пізніше, ніж за 30 днів до початку змагань.

9.1.2. Судді, які викликані на суддівство, повинні бути членами ФПУ, мати примірник правил, відповідну форму:

**чоловіки** – синій піджак, сірі брюки, біла сорочка, відповідна до суддівської категорії краватка та шеврон IPF/ФПУ на лівому боці піджака;



**жінки** – синій піджак, сіра спідниця (брюки), біла сорочка (блуза), відповідна до суддівської категорії краватка/ шарф та шеврон ІРФ/ФПУ на лівому боці піджака.

Влітку за рішенням Президії колегії суддів ФПУ встановлюється літня форма: сірі брюки/спідниця, біла сорочка/блуза з короткими рукавами, на лівому боці сорочки розміщується відповідний шеврон, краватка/ шарф. Судді повинні бути взутими у класичне взуття чорного кольору.

Судді повинні знаходитися на місці змагань від початку і до їх завершення.

9.1.3. До змагань V-VI рангів можуть залучатися судді, які не мають суддівської категорії, але до складу суддів на помості допускається не більше, ніж один такий суддя.

9.1.4. Судді, які прибули на змагання, до початку технічної наради проходять реєстрацію.

9.1.5. Присутність суддів на суддівських семінарах і щоденних суддівських нарадах – обов'язкова.

9.1.6. Склади суддівських бригад на кожен день в окремих вагових категоріях (або потоках) призначаються головою Технічного Комітету ФПУ, головним суддею змагань, або його заступником.

9.1.7. До складу суддівської колегії входять судді, які мають постійні або тимчасові посади:

а) постійними суддівськими посадами є головний суддя та його заступники, головний секретар змагань та його заступники, судді з нагородження та офіцери допінг-контролю;

б) тимчасовими суддівськими посадами (для суддівства змагань окремого потоку) є члени журі, судді на помості, секретар змагань та його помічники, суддя-інформатор, суддя-хронометрист, судді на дублюючому протоколі (інформаційному табло), суддя при учасниках, асистенти.

9.1.8. Склад суддівської трійки на помості під час змагань групи або потоку є постійним і в ньому не повинно бути суддів з однієї організації або міста.

9.1.9. Заміна судді на резервного може здійснюватися: у зв'язку з його хворобою, у випадку отримання незадовільної оцінки за суддівство, у разі

замовлення спортсменом рекордної ваги (якщо його суддівська категорія не відповідає вимогам правил).

9.1.10. Судді займають робочі місця за 5 хв. до початку змагань. Старший суддя повинен пересвідчитися у працездатності сигналізації, а також переконатися у наявності суддівських карток помилок, прапорців та дисків для встановлення рекордів, які знаходяться на столі журі.

9.1.11. Картки помилок судді повинні підіймати після того, як на табло сигналізації буде висвітлена оцінка.

9.1.12. Судді повинні утримувати оцінку спроби протягом трьох секунд (картки помилок також). У разі телевізійної трансляції змагань, час утримування збільшується до п'яти секунд.

9.1.13. Відповідальним за прийняття рішення при помилковому встановленні ваги є старший суддя. Його рішення передаються секретареві, котрий робить відповідне оголошення.

9.1.14. Якщо суддя сумнівається чи успішною була спроба, його оцінка має бути на користь спортсмена.

9.1.15. Судді, члени журі та асистенти, які знаходяться на помості, не повинні вживати їжу, пити й жувати гумку. Члени журі можуть вживати безалкогольні напої.

9.1.16. Мобільні телефони суддів, асистентів та членів журі мають бути вимкненими впродовж робочого часу.

## **9.2. Головна суддівська колегія (ГСК)**

9.2.1. До складу ГСК входять: голова Технічного Комітету ФПУ, головний суддя змагань і його заступники, головний секретар змагань і його заступники. Головою ГСК є Голова Технічного Комітету ФПУ.

9.2.2. Головний суддя та головний секретар прибувають на місце змагань за добу до дня приїзду учасників та суддів.

9.2.3. Члени ГСК мають право:

– вносити зміни до розкладу змагань;

– затримати початок змагань або відмінити їх зовсім, якщо відсутній медичний персонал, устаткування та інвентар не готові до змагань або вийшли з ладу;

– усувати від змагань спортсменів, представників, тренерів, суддів через порушення ними положень та правил, що регламентовані.

9.2.4. Члени ГСК не мають права змінювати регламент змагань.

### 9.3. Журі

9.3.1. Контроль за суддівством змагань I-VI рангів в окремому потоці від початку до закінчення процедури нагородження здійснює журі.

9.3.2. До складу журі входять судді міжнародної або національної категорії (для змагань V-VI рангів — першої категорії). Головою журі може бути Голова ТК, або член КС, або головний суддя змагань, або найдосвідченіший суддя серед членів журі.

9.3.3. Журі має складатися із трьох суддів з різних регіонів (не поширюється на членів ТК ФПУ).

9.3.4. Функція журі – забезпечувати виконання технічних правил.

9.3.5. Під час змагань журі більшістю голосів може замінити будь-якого суддю, якщо його рішення є некомпетентними. До заміни цей суддя має бути попереджений.

Якщо в один день спортсмени потоку змагаються на двох помостах, то для кожної групи (на кожний поміст) призначається окремий склад журі.

9.3.6. Рішення суддів не може ставитись під сумнів, хоча помилки в суддівстві можуть допускатись. У цьому випадку суддя має дати пояснення щодо свого рішення, яке є предметом попередження.

9.3.7. Якщо проти дій судді подано протест, суддя може бути попереджений про це. Журі не повинно без необхідності тиснути на суддів на помості.

9.3.8. Якщо в суддівстві допущено серйозну помилку, що суперечить правилам, журі може прийняти відповідне рішення для виправлення помилки. Журі може надати спортсмену додаткову спробу.

9.3.9. Тільки як виняток, журі одногосно може змінити суддівське рішення, після консультації із суддями, якщо в суддівстві було допущено грубу очевидну

помилку. Але таке може відбутися лише за умови, якщо суддями прийнято рішення 2:1.

9.3.10. Члени журі розміщуються недалеко від змагального помосту так, щоб вони могли без перешкод бачити хід змагань. За столом журі сидять тільки його члени. Стіл журі має бути обладнаний мікрофоном. У розпорядження журі надаються: лист призначення суддів, таблиця рекордів, стартовий протокол потоку.

9.3.11. Перед початком змагань голова журі повинен провести інструктаж та пересвідчитися, що усі члени журі повністю знають свої функції та всі зміни чи доповнення у діючій редакції правил.

9.3.12. Якщо змагання супроводжуються музикою, журі визначає гучність звучання. Музика повинна бути приглушена у той момент, коли спортсмен береться за гриф штанги.

9.3.13. Після закінчення змагань у ваговій категорії (потоці) голова журі підписує картки учасників. Члени журі підписують протокол з оцінками суддів. Голова журі вносить помітки до суддівських квитків.

#### **9.4. Головний суддя та його заступники**

9.4.1. Головний суддя несе відповідальність за якість проведення змагань і суддівство перед організацією, яка проводить змагання та перед ФПУ (регіональними відокремленими підрозділами ФПУ).

9.4.2. Обов'язки головного судді:

##### **перед початком змагань:**

- перевірка готовності місця змагань, допоміжних приміщень, обладнання та інвентарю;
- проведення технічної наради суддівської колегії разом із представниками, тренерами;

##### **для проведення технічної наради головний суддя повинен:**

- підготувати відповідне місце для технічної наради;

##### **після технічної наради ТС головний суддя повинен:**

- розмістити інформацію про призначення суддів на дошці оголошень;
- провести інструктаж з лікарем змагань, асистентами, обслуговуючим персоналом.

#### 9.4.3. Обов'язки головного судді в ході змагань:

- разом із головою Технічного комітету ФПУ затвердження складів суддівських бригад;
- проведення після кожного дня змагань нарад представників, тренерів і суддів із метою затвердження результатів змагань.

9.4.4. Обов'язком головного судді після закінчення змагань є підготовка звіту про змагання та передача його (упродовж 3-х днів) до ФПУ і спортивної установи, яка проводила змагання.

9.4.5. За відсутності головного судді його обов'язки виконує один із його заступників (як правило 2-3 особи).

### 9.5. Виконавчий директор

9.5.1. Виконавчий директор призначається на змаганнях I-IV рангів обов'язково, на інших змаганнях – за узгодженням. Його функції може виконувати головний суддя змагань. Виконавчий директор відповідає за технічне та організаційне забезпечення змагань.

9.5.2. **Технічний контрольний лист.** Технічний контрольний лист повинен бути заповнений Виконавчим директором. Такий контрольний лист повинен бути надісланий голові Технічного комітету ФПУ. Перелічені нижче вимоги до Виконавчого директора змагань, вважаються мінімальними. У разі виникнення ускладнень з виконанням цих вимог, організатору потрібно повідомити про них голову Технічного комітету ФПУ.

9.5.3. **Місце проведення змагання.** Місце проведення змагання повинно бути достатньо просторим, щоб розмістити глядачів і учасників. На сцені повинно бути досить місця для суддів, журі, помосту, тощо. Обладнання, на якому буде проводитися змагання, повинне бути схвалене IPF/ФПУ та складатися з наступного:

- Гриф та замки.
- Диски: 18x25 кг; 2x20 кг; 2x15 кг; 2x10 кг; 2x5 кг; 2x2,5 кг; 2x1,25 кг. Також повинні бути диски 2x1 кг; 2x0,5 кг; 2x0,25 кг, які знаходяться на столі журі.  
*Примітка:* обліті гумою диски дозволені, якщо вони відповідають вимогам.
- 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.
- Розчин Clorex solution, 10% або аналогічний засіб для дезінфекції грифа штанги у випадку, якщо спортсмен поранився.

#### **9.5.4. Технічне оснащення змагань.**

1. Комп'ютери – 6 шт. (інформаційне табло, порядок виходу, дубль протокол, таблиця змагань, суддівська сигналізація, трансляція змагань в глядацький зал). В якості комп'ютерів можна використовувати як ноутбуки (переважніше бо є WiFi), так и стаціонарні комп'ютери (системний блок, монітор, клавіатура, «мишка», кабелі). На кожному з комп'ютерів повинна бути встановлена працездатна операційна система сімейства Windows.

2. Телевізор з великою діагоналлю (інформаційне табло).

3. Телевізор чи комп'ютерний монітор с діагоналлю від 19 дюймів (суддівська сигналізація).

4. Мультимедійні проектори – 2 шт. (таблиця змагань, трансляція змагань в глядацький зал).

5. Екрани для проекторів – 2 шт.

6. VGA чи HDMI кабелі (в залежності від типу роз'ємів на телевізорах та під'єднаних до них комп'ютерах) для підключення телевізорів з пунктів 2 і 3 до комп'ютерів.

7. Подовжувачі потрібної довжини з розетками:

- стіл секретаря – 4 розетки;
- стіл жури – 1 розетка;
- стіл з інформаційним табло – 2 розетки;
- стіл з суддівською сигналізацією – 2 розетки;
- стіл с порядком виходу і дубль протоколом 2/4 розетки;
- столи для двох мультимедійних проекторів – 2 розетки на кожен.

8. Пальчикові батарейки розміру AA – 6 шт. (для пультів суддівської сигналізації).

*Примітка.* Якщо зал для розминки розташовується далеко від зони змагань, то потрібно встановити два додаткових комп'ютера для порядку виходу і дубль протоколу (окремо потрібно потурбуватись про підключення їх до мережі GoodLift).

**9.5.5. Місце для розминки.** Місце для розминки повинне бути не меншим 30 м x 10 м. Воно повинне мати наступне обладнання:

- помости (не менше чотирьох);
- кожен поміст повинен бути оснащений: грифом із замками, дисками (10x25 кг, 2x20 кг, 2x15 кг, 2x10 кг, 2x5 кг, 2x2,5 кг, 2x1,25 кг);
- на кожному помості повинні бути стійки для присідання і лава для жиму, місткість із магnezією;
- у кімнаті для розминки повинен бути гучномовець, монітори з порядком виходу спортсменів, протоколом та відео з помосту.

**9.5.6. Кімната зважування.** У кімнаті зважування повинні бути:

- перевірені ваги, сертифікат на ваги;
- стіл і стільці для суддів.

Головний секретар змагань або його заступник передає старшому судді конверт із картками учасників, картками заявок, протоколом перевірки екіпіровки, протоколом асистентів, стартовим протоколом, списком фірм-виробників екіпіровки, продукція яких дозволена IPF для використання на змаганнях.

**9.5.7.** У таких приміщеннях як: **кімната перевірки екіпіровки; роздягальня для спортсменів; кімната масажиста-хіропрактика (бажано); кімната допінг-контролю** повинні бути:

- напої (вода і под.) у закупореному вигляді;
- стіл і 2 стільці;
- холодильник для зберігання проб.

**9.5.8. Офіс змагань.** В офісі повинно бути розташоване наступне обладнання:

- а) розмножувальний апарат;
- б) комп'ютер та принтер.

**9.5.9. Посадові особи.** Виконавчий директор повинен призначити виконавців у достатній кількості, щоб забезпечити ефективну роботу. Список посадових осіб:

- суддя церемонії нагородження;
- суддя-хронометрист;

– асистенти, які встановлюють вагу штанги (бажані 2 взаємозамінні бригади).

Асистенти повинні бути одягнуті в однаковий спортивний одяг і спортивне взуття.

Організатор (Виконавчий директор) зобов'язаний підтвердити (по вищезгаданих пунктах) готовність до змагань і надати голові Технічного комітету ФПУ не пізніше, ніж за 6 місяців (для всеукраїнських змагань по окремому розпорядженню), наступний документ:

Я, ....., підтверджую, що вищезгадані вимоги будуть дотримані мною під час проведення змагання .....

Підпис організатора. .... Дата. ....

Адреса..... Тел.....

### **9.6. Головний секретар змагань та його заступники (помічники)**

9.6.1. Головний секретар змагань працює під керівництвом головного судді та виконує такі обов'язки:

- а) бере участь у роботі мандатної комісії;
- б) готує, опрацьовує й розповсюджує суддівську документацію;
- в) інструктує й керує роботою секретарів змагань та працівників секретаріату;
- г) контролює якість оформлення протоколів змагань та проводить підрахунки командних результатів;
- г) надає інформацію про хід змагань судді-інформатору, представникам команд, представникам засобів масової інформації;
- д) оформляє матеріали до звіту про змагання, затверджує своїм підписом витяги з протоколів;
- е) перед початком змагань кожної вагової категорії готує для журі примірники стартових протоколів та лист призначення суддів.

9.6.2. Головний секретар працює із суддівською документацією, яку умовно поділяють на підготовчу, основну і заключну.

До **підготовчої** документації входять: регламент змагань, іменні заявки (див. Додаток 3), заяви представників команд або спортсменів, особисті картки спортсменів (картки учасників) (див. Додаток 8), таблиці оцінки командних результатів (див. Додаток 15), правила змагань.



До **основної** документації входять: протоколи жеребкування (див. Додаток 7), робочий протокол змагань (див. Додаток 10), картки спроб (див. Додаток 12), довідки лікаря, спортивна класифікація, таблиця рекордів, письмові протести та рішення стосовно них.

До **заключної** відповідно: витяги з протоколів (див. Додатки 16, 17), підсумковий протокол змагань (див. Додаток 14), звіт головного судді про змагання (див. Додаток 18), звіт лікаря змагань.

9.6.3. Обов'язки заступників (помічників) головного секретаря в кожному конкретному випадку визначає сам головний секретар.

## **9.7. Секретар та його помічник.**

### 9.7.1. Обов'язки секретаря:

а) Перед початком змагань у ваговій категорії (потоці) одержати в секретаріаті заповнені картки учасників, таблицю рекордів, стартові (робочі) протоколи.

б) Одразу ж після звершення процедури зважування передати картки учасників комп'ютерному секретареві для введення інформації до системи;

б) Вести змагання відповідно до вимог розділу "Система раундів" та чинних правил змагань, оголошувати вагу чергової спроби й прізвище спортсмена. Коли вагу встановлено, старший суддя сигналізує про це секретарю, який, у свою чергу, негайно оголошує, що вагу встановлено, і називає спортсмена, який повинен виконувати спробу, та наступних двох спортсменів, які готуються. Водночас із проголошенням секретарем прізвища спортсмена, який має вийти на поміст, вмикається секундомір із відліком 1 хв. Вага для спроби, яку оголосив секретар, повинна бути висвітлена на табло.

в) Після закінчення змагань у потоці опрацювати картки учасників, подати їх на підпис старшому судді, голові журі та підписати самому і передати документацію головному секретареві.

г) Перед початком змагань секретар повинен оголошувати час, що залишився до початку змагань (3 хв., 2 хв., 1 хв.). Вага встановлюється після початку змагань.

9.7.2. Помічник секретаря повинен одержати від секретаря робочий протокол змагань у потоці, вести його охайно, брати в учасників або тренерів картки

замовлення спроб, заносити замовлену вагу до протоколу та передавати їх секретареві.

## **9.8. Комп'ютерний секретар.**

9.8.1. За день до початку змагань налаштовує разом із технічним персоналом інформаційно-статистичну комп'ютерну програму «Goodlift».

9.8.2. За результатами номінації на технічному засіданні корегує інформацію про спортсменів у програмі.

9.8.3. Разом із Головним секретарем змагань готує робочу документацію змагань.

9.8.4. Одразу ж після завершення процедури зважування кожного змагального потоку отримує від секретаря картки учасників та вводить відповідну інформацію з них у програму «Goodlift».

9.8.5. Своєчасно вводить зміни щодо замовленої ваги до програми Goodlift".

9.8.6. Забезпечує висвітлення поточної інформації про хід змагання на моніторах та мультимедійних екранах, що зумовлено функціональними можливостями програми «Goodlift».

9.8.7. У ході та по завершенню змагань у потоці перевіряє разом із секретарем інформацію, занесену в програму «Goodlift».

9.8.8. Одразу ж по завершенню змагань у потоці надає судді з нагородження інформацію про переможців та призерів.

9.8.9. Виводить на друк результати змагань кожного потоку.

9.8.10. По завершенню змагань разом із головним секретарем готує звітну документацію.

## **9.9. Спікер.**

9.9.1. Для більш цікавого проведення змагань може призначатися спікер, який інформує глядачів, суддів, учасників і тренерів щодо програми, ходу змагань, рекордів, проміжних та кінцевих результатів спортсменів, представлення призерів змагань у ході процедури нагородження, а також осіб, які її проводять. Спікер призначається з осіб, які вільно володіють українською мовою, мають здібності диктора.

9.9.2. Оголошення спікера не повинні заважати роботі секретаря чи спортсменам.

**9.10. Суддя-хронометрист.** Відповідає за правильну реєстрацію проміжку часу між оголошенням про готовність штанги й початком виконання вправи спортсменом, за реєстрацію проміжку часу для звільнення спортсменом помосту, тощо. Коли секундомір для спортсмена працює, він може бути зупинений тільки після закінчення часу, початку вправи або команди старшого судді. Отже, дуже важливо, щоб спортсмен або його тренер перевірили висоту стійок для присідання до того, як спортсмена буде викликано на поміст, тому що після оголошення, що штанга готова, секундомір повинен уникатися. Будь-яке регулювання стійок повинне бути зроблене впродовж 1 хв., що дозволена спортсмену на виконання вправи. Спортсмену надається 1 хв. на початок спроби після виклику його на поміст. Якщо він не почав спроби впродовж цього часу, старший суддя оголошує: «Тайм!» і судді показують помилку №3. Коли спортсмен почав вправу в межах відпущеного часу, секундомір зупиняється. Визначення початку спроби залежить від вправи. У присіданні й жимі початок співпадає із сигналом старшого судді на початок вправи (див. розд. «СУДДІВСТВО», пункт 3). У тязі початком вправи вважається явна спроба спортсмена підняти штангу.

**9.11. Суддя при учасниках.** Суддя при учасниках (СУ) призначається з числа досвідчених суддів. У його обов'язки входить участь у процедурі перевірки екіпіровки, контроль за дотриманням порядку в залі розминки, на місці підготовки учасників змагань до виходу на поміст. СУ контролює вихід на поміст саме того спортсмена, якого викликано, та використання ним тільки тієї екіпіровки, яка пройшла перевірку. Перед виходом до рекордної ваги СУ повинен ретельно оглянути спортсмена на предмет виявлення заборонених предметів екіпіровки.

**9.12. Судді-асистенти.** Судді-асистенти відповідають за встановлення ваги штанги, регулювання необхідної висоти стійок для присідання й жиму, очищення грифа або помосту за вказівкою старшого судді, забезпечують порядок на помості. Весь час має бути не більше п'яти і не менше трьох асистентів на помості. Коли спортсмен готовий виконати вправу, асистенти можуть надати йому допомогу в переміщенні штанги зі стійок або для повернення штанги на стійки. Однак, вони не

повинні торкатися спортсмена або штанги під час виконання вправи, тобто впродовж часу між початковими й завершальними сигналами судді. Винятком із цього правила може бути те, що вправа викликає небезпеку і може травмувати спортсмена. Тоді асистенти по команді старшого судді надають допомогу у поверненні штанги на стійки. Спортсмен при цьому повинен супроводжувати її.

### 9.13. Судді на помості.

9.13.1. До складу суддів на помості входять: старший суддя і два бокових. Їх суддівські посвідчення повинні лежати на столі журі.

9.13.2. Старший суддя відповідальний за виголошення всіх команд на помості. 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 командою: "Сквот!"	Видимий сигнал, що складається з руху руки вгору-назад із виразною командою "Рек!"
Жим	Видимий сигнал, що складається з рушення руки зверху-вниз із виразною командою: "Старт!". Після торкання грифом грудей та видимої паузи подається команда "Прес!".	Видимий сигнал, що складається з руху руки вгору-назад із виразною командою: "Рек!"
Тяга	Сигналу не потрібно	Видимий сигнал, що складається з руху руки зверху-вниз із виразною командою: "Даун!"

У випадку, коли спортсмен не спроможний виконати спробу у присіданнях або жимі лежачи, подається команда «Рек!».

Якщо вихідне положення спортсмена невірне, старший суддя подає команду «Ріплейс!».

9.13.3. Після того, як спортсмен завершить спробу, судді повинні виголосити своє рішення шляхом натискання відповідної кнопки на пульті суддівської сигналізації. Біла кнопка – у випадку успішної спроби; у випадку невдалої на думку судді спроби, він повинен натиснути кнопку того, кольору, якому відповідає помилка, яку допустив спортсмен під час виконання вправи.

9.13.4. Судді можуть займати будь-яке зручне для них положення на помості, при цьому старший суддя повинен пам'ятати, що його повинен чітко бачити спортсмен, а бокові судді повинні бути в полі зору старшого судді.

9.13.5. Перед початком змагань суддівська трійка сумісно повинна впевнитись у тому, що:

а) поміст і змагальне обладнання відповідає правилам, вага грифів і дисків перевірена, інвентар, що має дефекти, вилучений;

б) ваги працюють точно;

в) спортсмени зважуються в межах часу, відведеного для їхньої категорії;

г) екіпіровка перевірена та відповідає всім вимогам правил. Спортсмен відповідає за те, щоб всі предмети екіпіювання, які він бажає використати на помості, були представлені на перевірці екіпіровки (далі – ПЕ). Якщо виявиться, що спортсмен використав предмет екіпіювання, який не був представлений на ПЕ, то спробу з його використанням буде відмінено;

9.13.6. Під час змагань суддівська трійка сумісно повинна впевнитись у тому, що:

а) вага штанги відповідає тій, що оголошена секретарем. Для цієї мети судді можуть бути забезпечені таблицями встановлення ваги;

б) екіпіровка спортсмена відповідає правилам. Якщо хтось із суддів має сумніви щодо цього, він повинен повідомити про це старшого суддю після завершення спроби. Голова журі повинен тоді перевірити форму спортсмена. Якщо виявиться, що спортсмен використовує заборонений предмет екіпірування, крім такого, що був помилково допущений під час ПЕ, то спортсмен буде негайно дискваліфікований. Якщо спортсмен в успішному підході використав заборонене екіпірування з вини суддів, які помилково допустили його на ПЕ, то результат повинен бути скасований у цій спробі, а спортсменові надано додатковий підхід у кінці раунду без використання забороненого предмету екіпіювання. Якщо суддя при учасниках помітить заборонену річ до початку спроби, він одразу повинен про це повідомити старшого суддю, і спортсмен буде оглянутий перед підходом.

9.13.7. У присіданні та жимі бокові судді повинні утримувати руку піднятою до того моменту, поки спортсмен не займе коректного (правильного) стартового

положення, після чого старший суддя може давати сигнал для початку виконання вправи. Якщо більшість суддів визначають, що спортсмен не зайняв правильне положення, старший суддя не повинен давати команду для початку вправи. Спортсмену за час, що залишається, дозволяється виправити стартове положення. Після початку вправи судді не повинні сигналізувати старшому судді, виявивши помилку. Про причину незарахованої спроби судді інформують підніманням відповідних карток помилок або натисканням відповідних кнопок на пульті АССП.

9.13.8. Судді повинні стримуватися від коментарів і не отримувати будь-які документи або словесні пояснення, що стосуються ходу змагань.

9.13.9. Суддя не повинен робити спроби вплинути на рішення інших суддів.

9.13.10. Старший суддя може радитися з боковими суддями, із журі або іншими офіційними особами, якщо це необхідно в порядку ведення змагань.

9.13.11. За своїм розсудом старший суддя може дати вказівки асистентам прибрати поміст і протерти гриф. Тренер або спортсмен може звернутися з таким проханням до старшого судді, а не до асистентів. У третьому раунді в тязі гриф потрібно чистити після кожного підходу.

9.13.12. Після змагань старший суддя повинен підписати протокол змагань та інші документи, де потрібний його підпис.

9.13.13. На міжнародних та всеукраїнських змаганнях судді призначаються головою Технічного комітету.

9.13.14. Суддя може бути призначений на будь-яку посаду.

9.13.15. Якщо вагова категорія розділена на групи, то всі групи повинні мати одних і тих самих суддів. Якщо виникає необхідність заміни суддів, то її потрібно зробити між вправами, так, щоб усі спортсмени вагової категорії мали однакових суддів в одній і тій же вправі.

9.13.16. Суддям ФПУ відповідно до їх кваліфікації присвоюються суддівські категорії. Вимоги та умови присвоєння суддівських категорій викладені в Положенні про суддів ФПУ.

#### **9.14. Загальні вимоги.**

9.14.1. Під час змагань знаходитись на помості або на сцені дозволяється тільки спортсмену і його тренеру (в обмеженій зоні), членам журі, суддям, судді при

учасниках і асистентам. Під час виконання вправи тільки спортсмену, асистентам і суддям дозволяється знаходитись на помості. Тренери залишаються в межах місця, визначеного для них ГСК. Таке місце повинне давати можливість тренеру добре бачити свого спортсмена для щоб надавати йому інструкції щодо виконання вправи. Тренер обов'язково повинен бути одягнений в спортивний одяг.

9.14.2. Спортсмену не можна бинтуватися або поправляти екіпіровку на помості. Єдине виключення — пояс.

9.14.3. Вага штанги повинна оголошуватися в кілограмах. Під час змагань вага штанги повинна бути кратною 2,5 кг. Мінімальне збільшення ваги – 2,5 кг.

а) У рекордній спробі вага штанги повинна як мінімум на 0,5 кг перевищувати існуючий рекорд.

б) Якщо протягом змагань спортсмен зафіксує рекордний результат, який не є кратним 2,5, то цей результат без заокруглень буде додано до суми триборства спортсмена.

в) Спроба встановити рекорд може бути надана спортсменові у будь-якій з трьох спроб.

г) Спортсмен може замовляти рекордну вагу не кратну 2,5 тільки на відповідних змаганнях, тобто спортсмен-ветеран, беручи участь у відкритому чемпіонаті, не може замовляти таку вагу для встановлення рекорду серед ветеранів.

г) У випадку, коли на наступний раунд один спортсмен замовив вагу, яка не кратна 2,5, а при цьому інший спортсмен у попередньому раунді показав більш високий результат, то вага, яка була замовлена першим спортсменом має бути змінена до найближчої ваги, яка кратна 2,5.

*Приклад 1:* Поточний рекорд становить 302,5 кг. Спортсмен **А** у присіданні в першому раунді подолав 300 кг, потім замовив 303,5 кг у другому раунді. Спортсмен **В** у присіданні в першому раунді подолав 305 кг. Заявка спортсмена **А** у другій спробі повинна бути зменшена до 302,5 кг.

*Приклад 2:* Поточний рекорд становив 300 кг. Спортсмен **А**, впоравшись в першому раунді з вагою 300 кг, замовив у другому раунді 301 кг, що на 1 кг перевищує рекорд. Спортсмен **В** подолав у першому раунді 305 кг, тобто рекордною вже буде саме ця вага. Спортсменові **А** потрібно змінити вагу (301 кг) у другому

раунді на вагу, що є найближчою, кратною 2,5, що становить у даному випадку 302,5 кг.

9.14.4. Відповідальність за рішення, що приймаються у разі помилки у встановленні ваги штанги або неправильного оголошення, зробленого секретарем, лежить виключно на старшому судді. Його рішення повідомляється секретареві, який робить відповідне оголошення.

*Приклади помилок при встановленні ваги штанги:*

а) Якщо вага штанги виявилася легшою, ніж була замовлена і спроба успішна, спортсмен може погодитись з цим підходом або зробити додатковий підхід до ваги, що була замовлена. Якщо підхід невдалий, спортсмену повинна бути гарантована додаткова спроба. В обох випадках додаткові спроби можуть виконуватися тільки в кінці раунду, в якому допущена помилка.

б) Якщо вага штанги виявилася більшою замовленої і підхід вдалий, вага спортсмену зараховується. Однак, вага штанги повинна бути зменшена, якщо потрібно для наступних спортсменів. Якщо спроба виявилася невдалою, спортсмену повинна гарантуватися спроба до замовленої раніше ваги в кінці раунду, в якому допущена помилка.

в) Якщо вага штанги неоднакова на кінцях її або зміна ваги штанги сталася під час виконання вправи, або поміст прийшов у непридатність, але підхід був удалий, – спортсмен може погодитися з успішною спробою чи віддати перевагу спочатку замовленій вазі. Якщо спроба виявилася невдалою, спортсмену повинна гарантуватися подальша спроба до замовленої раніше ваги в кінці раунду, в якому допущена помилка.

г) Якщо секретар допустив помилку при оголошенні ваги штанги (вона виявилася легшою або важчою, ніж замовлена спортсменом), старший суддя ухвалює те ж рішення, що й при помилково встановленій вазі.

г) Якщо з якої-небудь причини спортсмену або його тренеру неможливо було залишатися поблизу помосту та стежити за ходом змагань і спортсмен пропустив свій підхід, або секретар не викликав його до замовленої ваги, тоді вага повинна бути знижена до необхідного спортсмену і йому дозволяється зробити підхід, але в кінці раунду.



9.14.5. Три невдалі спроби у будь-якій вправі автоматично виключають спортсмена від змагань. Якщо на змаганнях, у яких визначаються переможці в окремих вправах, спортсмен отримує нульову оцінку в одній із вправ, він може продовжувати змагатися, щоб посісти певне місце або вибороти медаль в окремій вправі (вправах). Але при цьому спортсмен повинен намагатися долати вагу, яка відповідає його можливостям. Якщо виникають сумніви, остаточне рішення виносить журі.

9.14.6. Асистенти не повинні допомагати спортсмену у встановленні початкового положення для будь-якої вправи, крім первинного переміщення штанги зі стійок.

9.14.7. Після завершення підходу спортсмен повинен покинути поміст протягом 30 секунд. Недотримання цього правила призводить до того, що спроба не зараховується. Це правило не розповсюджується на спортсменів, які отримали травму під час виконання вправи та спортсменів з інвалідністю наприклад, незрячих.

9.14.8. Якщо під час розминки чи змагань спортсмен скаржиться на травму або його здоров'ю загрожує небезпека, черговий лікар має право на огляд спортсмена. Якщо лікар вважає, що спортсмену не варто продовжувати змагання, він повинен повідомити свою думку журі й представнику команди. Лікар повинен навести докази, перш, ніж вилучити (зняти) спортсмена зі змагань.

9.14.9. Будь-який спортсмен або тренер, який порушує порядок біля змагального помосту, що призводить до дискредитації спорту, повинні офіційно попереджатися. Якщо порушення продовжується, журі, а в його відсутність — судді, можуть дискваліфікувати спортсмена або тренера і примусити їх покинути змагання. Представник команди повинен бути офіційно проінформований про попередження й дискваліфікацію.

9.14.10. Журі й судді мають право негайно дискваліфікувати спортсмена, якщо вони вважають, що було серйозне порушення правил. Представник команди повинен негайно бути про це проінформований.

9.14.11. На змаганнях усі протести проти суддівських рішень, скарги, що стосуються ходу змагань або проти будь-яких осіб, які беруть участь у змаганнях,

повинні подаватися в журі у письмовому вигляді. Протест або скарга повинні передаватися представником (тренером) команди голові журі. Це повинно бути зроблено відразу ж за дією, на яку подається протест або скарга.

9.14.12. Якщо необхідно, журі може припинити змагання і розглянути заяву для прийняття рішення. Після розгляду й досягнення вердикту більшістю голосів членів журі голова інформує про нього. Вердикт журі остаточний і не дає права звертатися з апеляцією до іншого органу. Призупинені змагання поновлюються після того, як наступному спортсменові надається для підготовки 3 хвилини. Якщо скарга спрямована проти спортсмена або офіційної особи команди, то вноситься застава (сума визначається окремим положенням). При винесенні вердикту журі бере до уваги зміст заяви: якщо він безглуздий або зловмисний, то вся сума або її частина вноситься журі на рахунок ФПУ (відокремленого регіонального підрозділу ФПУ).

Встановлення ваги починається після закінчення додаткового часу, що може надаватися в кінці раунду.

## 10. ОBOB'ЯЗКИ СУДДІВ

**10.1. Процедура зважування.** Перед зважуванням старший суддя повинен пересвідчитися в наявності всіх необхідних документів у конверті: список учасників, робочий протокол змагань, протокол контролю екіпіровки, протокол асистентів, картки учасників, картки заявок ваги. Судді повинні з'явитися на зважування не пізніше, ніж за 15 хв. до початку зважування.

**10.2. Робочий протокол змагань (див. Додаток 10).** Судді на зважуванні заповнюють власну вагу спортсменів та вагу їх початкових спроб у кожній вправі. Надалі протягом змагань робочий протокол змагань заповнюється помічником секретаря.

**10.3. Картка учасника (див. Додаток 8).** Заповнюється секретарем потоку. У картку учасника заноситься власна вага спортсмена та вага початкових підходів у всіх вправах. На звороті картки записуються кращі досягнення спортсмена.

**10.4. Протокол перевірки екіпіровки (див. Додаток 13).** Кожна деталь екіпіровки повинна бути перевірена, зауваження записані в протокол ПЕ.

**10.5. Протокол асистентів.** В протокол асистентів заноситься висота стійок на присідання та жим для кожного спортсмена.

**10.6. Процедура після зважування.** Після зважування картки учасників зразу ж після зважування передаються комп'ютерному секретареві. Робочі протоколи тиражуються й видаються помічнику секретаря, а також тренерам. Протокол перевірки екіпіровки передається в журі.

## **11. РЕКОРДИ**

11.1. На чемпіонатах, визнаних IPF та ФПУ, рекорди повинні реєструватися без зважування штанги й спортсмена за умови, що спортсмен зважений за правилами перед змаганнями, і що судді перевірили вагу штанги перед змаганнями.

Рекорди, що встановлені спортсменами у віковій групі чоловіків 50-59 років і перевищують рекорди, встановлені у віковій групі 40-49 років, включаються в рекорди вікової групи 40-49 років. Рекорди, встановлені спортсменами у віковій групі чоловіків 60-69 років і перевищують рекорди, встановлені у віковій групі 50-59 років, включаються в рекорди вікової групи 50-59 років. Рекорди, встановлені спортсменами у віковій групі чоловіків 70 років і старше та перевищують рекорди, що встановлені у віковій групі 60-69 років, включаються в рекорди вікової групи 60-69 років. Рекорди, встановлені спортсменами у віковій групі жінок 50-59 років і перевищують рекорди, встановлені у віковій групі 40-49 років, включаються в рекорди вікової групи 40-49 років. Рекорди, встановлені спортсменами у віковій групі жінок 60 років і старше та перевищують рекорди, встановлені у віковій групі 50-59 років, включаються в рекорди вікової групи 50-59 років. Аналогічно, рекорди, встановлені у категорії юнаків 14-18 років і перевершують рекорди, встановлені юніорами у віковій категорії 19-23 років, будуть включені в цю групу.

11.2. Вимоги для офіційного визнання рекорду:

а) Змагання повинні бути санкціоновані IPF/ФПУ.

б) Для встановлення світового/ континентального рекорду кожний суддя, який виносить рішення, повинен бути суддею міжнародної категорії IPF, мати дійсну акредитацію та бути членом національної федерації, що входить у IPF.

в) Для встановлення національного рекорду кожний суддя, який виносить рішення, повинен бути суддею ФПУ та мати дійсну акредитацію. Для фіксації

національних рекордів для чоловіків і жінок судді на помості повинні мати кваліфікацію не нижче національної категорії; юніорів і юніорок – не нижче національної категорії (допускається один суддя 1-ї категорії); юнаків, дівчат, ветеранів – старший суддя не нижче національної категорії, бокові судді не нижче 1-ї категорії;

г) Для встановлення рекорду можуть використовуватись лише такі штанги, диски та стійки, які входять до списку схваленого обладнання та екіпіровки для використання на змаганнях ІРФ.

г) Для фіксації світового/ континентального рекорду судді на помості повинні бути з різних країн; для фіксації національного рекорду – з різних областей.

11.3. Рекорди в окремих вправах повинні супроводжуватись сумою триборства. Рекорд в жимі лежачи як окремії дисципліні, встановлений на чемпіонаті з пауерліфтингу, не вимагає суми, але спортсмен повинен показати очевидно свої максимальні результати в присіданні та тязі.

11.4. Якщо два спортсмени замовили однакову вагу для встановлення рекорду у вправі, і спроба того, що має менший жереб, виявилась вдалою, то наступний спортсмен повинен додати 0,5 кг до замовленої ваги для того, щоб встановити новий рекорд.

11.5. У разі, коли два або більше учасників показали однаковий результат у сумі триборства, що є новим рекордом, рекордсменом оголошується той спортсмен, який має меншу власну вагу. За однакової ваги рекордсменом буде той спортсмен, який показав цей результат першим.

11.6. Новий рекорд є дійсним лише, якщо він перевищує попередній на 0,5 кг.

11.7. Якщо спортсмен намагається встановити рекорд в тязі та через протест йому надано додаткову спробу в кінці раунду, то всім спортсменам, які після нього будуть робити рекордну спробу, буде додано 0,5 кг.

11.8. Якщо спортсмен встановив новий рекорд у жимі лежачи, як окремії дисципліні, на чемпіонаті з пауерліфтингу (триборства), то його рекорд буде зафіксовано і в жимі лежачи як окремії дисципліні, і в жимі лежачи як вправі триборства.

11.9. Якщо спортсмен встановив новий рекорд в жимі лежачи як вправі триборства на змаганнях з жиму лежачи, його рекорд зафіксовано не буде.

11.10. Якщо спортсмен встановив новий рекорд в жимі лежачи як окремій дисципліні на змаганнях з жиму лежачи, цей рекорд не буде перенесено на жим лежачи як вправу триборства.

11.11. Рекорд, встановлений спортсменом-ветераном, що перевищує рекорд і для молодшої вікової групи ветеранів, має бути захищений для обох вікових груп. Рекорд для юнаків (дівчат), що перевищує рекорд для юніорів (юніорок), має бути захищений як для юнаків (дівчат), так і для юніорів (юніорок).

11.12. Будь-яка зафіксована вага в окремих вправах захищується до суми триборства.

11.13. Чесність і компетентність суддів поза підозрою.

Форма заповнюється друком обов'язково  
 Попередні заявки надсилаються виключно  
 електронною поштою на адресу, що вказує  
 Президія колегії суддів ФПУ

### ПОПЕРЕДНЯ ІМЕННА ЗАЯВКА

на участь у \_\_\_\_\_ з пауерліфтингу  
 (назва змагань)

команди \_\_\_\_\_

Дата проведення \_\_\_\_\_ 201\_р. Місце проведення м. \_\_\_\_\_

№ з/п	П.І.П. спортсмена	Дата народження	Спорт. розряд	Місто	Спортивне товариство	Спортивний клуб ДЮСШ	Вагова категорія, кг	Кращі результати П+Ж+Т=С	П.І.П. тренера (-рів)
<b>ЧОЛОВІКИ</b>									
1.	ПЕТРЕНКО СЕРГІЙ	21.11.1985 р.	1	КИЇВ	УКРАЇНА	ПАУЕРКЛУБ ДЮСШ «Вікторія»	66	150+112,5+222,5=475	
2.									
<b>ЖІНКИ</b>									
1.									
2.									
<b>В ОСОБИСТОМУ ЗАЛІКУ</b>									
1.									

Керівник регіонального осередку ФПУ \_\_\_\_\_  
 (підпис)

(\_\_\_\_\_)  
 (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_  
 (дата)

## НОМІНАЦІЯ

учасників змагань станом на «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_ р.

\_\_\_\_\_  
(назва змагань)\_\_\_\_\_  
(дата)\_\_\_\_\_  
(місто)

№	Прізвище, ім'я	Область	Присідання	Жим	Тяга	Сума
<b>жінки</b>						
Вагова категорія до ___ кг						
1.						
2.						
<b>чоловіки</b>						
Вагова категорія до ___ кг						
1.						
2.						

Форма заповнюється друком обов'язково**ІМЕННА ЗАЯВКА**на участь у \_\_\_\_\_ з пауерліфтингу  
команди \_\_\_\_\_

Дата проведення \_\_\_\_\_ 201\_р. Місце проведення \_\_\_\_\_

№ з/п	П.І.П. спортсмена	Дата народження	Спорт. розряд	Місто	Спортивне товариство	Спортивний клуб ДЮСШ	Вагова категорія, кг	Кращі результати П+Ж+Т=С	П.І.П. тренера (-рів)	Віза лікаря
<b>ЧОЛОВІКИ</b>										
1.										М.П.
2.										М.П.
<b>ЖІНКИ</b>										
1.										М.П.
2.										М.П.
<b>В ОСОБИСТОМУ ЗАЛІКУ</b>										
1.										М.П.
2.										М.П.

Усього до змагань допущено \_\_\_\_\_ осіб  
(прописом)Лікар \_\_\_\_\_ М.П. \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали) (дата)Керівник регіонального відокремленого підрозділу ФПУ \_\_\_\_\_ М.П. \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)Керівник регіонального управління з питань фізичної культури і спорту \_\_\_\_\_ М.П. \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)Представник команди \_\_\_\_\_ М.П. \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)



## ПРОТОКОЛ МАНДАТНОЇ КОМІСІЇ

\_\_\_\_\_

(назва змагань)

\_\_\_\_\_

(дата)

\_\_\_\_\_

(місто)

### жінки/дівчата

№	Команда	Вагові категорії, кг										Всього		
1.														
<b>Разом</b>														

### чоловіки/юнаки

№ з/п	Команда	Вагові категорії, кг										Всього		
1.														
<b>Разом</b>														

## РОЗПОДІЛ РОБОТИ СУДДІВ

(назва змагань)

(дата)

(місто)

Жінки									
№ з/П	П.І.П. судді	Місто	Суддівська категорія	Вагові категорії, кг					
Чоловіки									
№ з/П	П.І.П. судді	Місто	Суддівська категорія	Вагові категорії, кг					

## ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТ призначення суддів та членів журі змагань

Вагова(-і) категорія(-ї) до \_\_\_\_\_ кг

Дата \_\_\_\_\_ Початок зважування \_\_\_\_\_ Початок змагань \_\_\_\_\_

Старший суддя	_____ (прізвище, ініціали)	_____ (місто)	Суд. кат. _____
Боковий суддя	_____ (прізвище, ініціали)	_____ (місто)	Суд. кат. _____
Боковий суддя	_____ (прізвище, ініціали)	_____ (місто)	Суд. кат. _____
Секретар	_____ (прізвище, ініціали)	_____ (місто)	Суд. кат. _____
Комп'ютерний секретар	_____ (прізвище, ініціали)	_____ (місто)	Суд. кат. _____
Суддя при учасниках	_____ (прізвище, ініціали)	_____ (місто)	Суд. кат. _____
Помічник секретаря / Хронометрист	_____ (прізвище, ініціали)	_____ (місто)	Суд. кат. _____

### ЖУРІ:

1.	_____ (прізвище, ініціали)	_____ (місто)	Суд. кат. _____
2.	_____ (прізвище, ініціали)	_____ (місто)	Суд. кат. _____
3.	_____ (прізвище, ініціали)	_____ (місто)	Суд. кат. _____

**ПРОТОКОЛ ЖЕРЕБКУВАННЯ**\_\_\_\_\_  
(назва змагань)\_\_\_\_\_  
(дата)\_\_\_\_\_  
(місто)

чоловіки/жінки

Учасників: \_\_ Дата: \_\_\_\_ Початок зважування \_\_ Початок змагань \_\_

Жереб	П.І.П. спортсмена	Область	Місто	Примітка
Вагова категорія до ____ кг				
1.				
2.				

## ІНФОРМАЦІЙНЕ ТАБЛО

(назва змагань)																
Вагова категорія: Група:					Присідання			Жим			Сума 2-х вправ	Тяга			Сума	Місце
№ жереба	П.І.П. спортсмена	Область	Місто	Власна вага	1	2	3	1	2	3		1	2	3		
1																
14																

## КАРТКА УЧАСНИКА ЗМАГАНЬ

Федерація пауерліфтингу України						
			(назва змагань)			
Ваг. кат.: ___ кг				Прізвище, ім'я спортсмена _____		
Область: _____				Місто: _____		
Дата народж.: _____				Розряд: _____		
ДСТ: _____				Клуб: _____		ДЮСШ: _____
Тренер(и): _____		ЖЕРЕБ № __	ВЛАСНА ВАГА _____	Група: __		
Вправа	1	2	3	Сума 2-х вправ		Тяга (перезаявки)
Присідання						1-а
Жим						2-а
Тяга						
			Виконаний розряд	Сума 3-х вправ	Місце	Очки
Підпис: _____						
Секр-р:			Ст. суддя:			Гол. журі
	(підпис)	(П.І.П.)		(підпис)	(П.І.П.)	
						(підпис)
						(П.І.П.)

**РОБОЧИЙ ПРОТОКОЛ ЗМАГАНЬ**

**Міністерство молоді та спорту України  
Федерація пауерліфтингу України**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(назва змагань)

(дата)

(місто)

**ЧОЛОВІКИ/ЖІНКИ**

№ жереба	Прізвище / Ім'я	Дата народж.	Розряд	Область	Місто	Сл. товар-во	Клуб	Власна вага	Коеф. Віліса	Присідання				Жим				За сумою 2-х вправ	Тяга				Сума	Місце	Викон. розряд	Сума КУ	Очки	Тренер (и)		
										1	2	3	4	1	2	3	4		1	2	3	4								
										1	2	3	4	1	2	3	4		1	2	3	4								

Вагова категорія до \_\_\_ кг (\_\_\_\_)  
(дата)

1.																											
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<b>Старший суддя</b>	_____	_____	Суд. кат. ____
	(прізвище, ініціали)	(місто)	
<b>Боковий суддя</b>	_____	_____	Суд. кат. ____
	(прізвище, ініціали)	(місто)	
<b>Боковий суддя</b>	_____	_____	Суд. кат. ____
	(прізвище, ініціали)	(місто)	
<b>Секретар</b>	_____	_____	Суд. кат. ____
	(прізвище, ініціали)	(місто)	
<b>Пом. секретаря</b>	_____	_____	Суд. кат. ____
	(прізвище, ініціали)	(місто)	

*Примітка: У змаганнях, де визначаються переможці в окремих вправах триборства та (або) передбачено нарахування очок у командний залік, у підсумкових протоколах необхідно спортсменам проставляти місця, які вони посіли у кожній вправі триборства.*

## ПРОТОКОЛ АСИСТЕНТІВ

Вагова категорія \_\_\_\_ Дата \_\_\_\_ Поч. зважування \_\_\_\_ Поч. змагань \_\_\_\_

№ з/п	П.І.П. спортсмена	Присідання		Жим				Підпис спортсмена
		висота стійок	стійки всередину / назовні	висота стійок	висота стійок для страхування	подавати по центру/ по боках	Блоки / підставки під ноги	
1.								
14.								

## КАРТКИ ЗАМОВЛЕННЯ СПРОБ

Ваг. кат. __	Присідання		
Прізвище _____			
1	2	3	
Підпис тренера або учасника змагань ____			

Ваг. кат. __	ЖИМ		
Прізвище _____			
1	2	3	
Підпис тренера або учасника змагань ____			

Ваг. кат. __	ТЯГА				
Прізвище _____					
1	2	3			
	4	5			
Підпис тренера або учасника змагань ____					



## ПРОТОКОЛ ОБСТЕЖЕННЯ ЕКІПРОВКИ

Назва змагань			
Дата		Місто	
№ з/п	Вагова категорія до _____ кг		
	П.І.Б. спортсмена	Помітки	Підпис спортсмена / тренера
1.			
2.			
3.			
Старший суддя, кат. _____ ( _____ ) <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <span>Підпис</span> <span>Прізвище, ініціали</span> </div>			
Боковий суддя, кат. _____ ( _____ ) <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <span>Підпис</span> <span>Прізвище, ініціали</span> </div>			
Боковий суддя, кат. _____ ( _____ ) <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <span>Підпис</span> <span>Прізвище, ініціали</span> </div>			

**Міністерство молоді та спорту України  
Федерація пауерліфтингу України**

**ПІДСУМКОВИЙ ПРОТОКОЛ**

\_\_\_\_\_

**(назва змагань)**

\_\_\_\_\_

**(дата)**

\_\_\_\_\_

**(місто)**

**ЧОЛОВІКИ/ЖІНКИ**

Місце	Прізвище, ім'я	Дата народження	Спорт. розряд	Область	Місто	Спорт. товариство	Клуб	Вл. вага	Коеф. Вількса	Присідання	Жим	Тяга	Сума	Сума коеф. Вількса	Викон. спорт. розр.	Очки	Тренер(и)
Вагова категорія до ___ кг (_____)																	
(дата)																	

Старший суддя	_____	_____	Суд. кат. ___
	(прізвище, ініціали)	(місто)	
Боковий суддя	_____	_____	Суд. кат. ___
	(прізвище, ініціали)	(місто)	
Боковий суддя	_____	_____	Суд. кат. ___
	(прізвище, ініціали)	(місто)	
Секретар	_____	_____	Суд. кат. ___
	(прізвище, ініціали)	(місто)	
Пом. секретаря	_____	_____	Суд. кат. ___
	(прізвище, ініціали)	(місто)	
Гол. суддя	_____	_____	Суд. кат. ___
	(прізвище, ініціали)	(місто)	
Гол. секретар	_____	_____	Суд. кат. ___
	(прізвище, ініціали)	(місто)	

МП

**Міністерство молоді та спорту України  
Федерація пауерліфтингу України**

**КОМАНДНИЙ ПРОТОКОЛ**

\_\_\_\_\_ (назва змагань)

\_\_\_\_\_ (дата)

\_\_\_\_\_ (місто)

жінки

№	Команди	Вагові категорії, кг										Всього очок	Місце
1.													

чоловіки

№	Команди	Вагові категорії, кг										Всього очок	Місце
1.													

Гол. суддя

\_\_\_\_\_ (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (місто)

Суд. кат. \_\_\_\_

Гол. секретар

\_\_\_\_\_ (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (місто)

Суд. кат. \_\_\_\_

**Міністерство молоді та спорту України  
Федерація пауерліфтингу України**

**ВИТЯГ  
з протоколу змагань**

\_\_\_\_\_

(назва змагань)

\_\_\_\_\_

(дата)

\_\_\_\_\_

(місто)

П.І.П. спортсмена	Дата народження	Область	Ваг. кат.	Присідан ня	Жим	Тяга	Сума	Викон. розряд	Місце	П.І.П. тренера (-ів)
	Розряд	Місто								
	Власна вага	ДСТ / Спортклуб								

Старший суддя \_\_\_\_\_ Суд. кат. \_\_\_\_  
 (прізвище, (місто)  
 ініціали)

МП

Гол. суддя \_\_\_\_\_ Суд. кат. \_\_\_\_  
 (прізвище, (місто)  
 ініціали)

Гол. секретар \_\_\_\_\_ Суд. кат. \_\_\_\_  
 (прізвище, (місто)  
 ініціали)

**КОМАНДНИЙ ПРОТОКОЛ (ВИТЯГ)**

**Міністерство молоді та спорту України  
Федерація пауерліфтингу України**

**КОМАНДНИЙ ПРОТОКОЛ (витяг)**

\_\_\_\_\_ (назва змагань)

\_\_\_\_\_ (дата)

\_\_\_\_\_ (місто)

команди \_\_\_\_\_

П.І.П. спортсмена	Місто	Ваг. катег.	Спорт. розряд	ДСТ / ДЮСШ	Спорт. клуб	Присідання	Жим	Тяга	Сума триборства	Викон. спорт. розряд	Місце	Очки	П.І.П. тренера (-рів)

Гол. суддя \_\_\_\_\_ Суд. кат. \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали) (місто)  
МП

Гол. секретар \_\_\_\_\_ Суд. кат. \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали) (місто)

**ЗВІТ**  
головного судді змагань

1. Назва змагань: \_\_\_\_\_
2. Дата проведення: з \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ Усього днів: \_\_
3. Місце проведення: \_\_\_\_\_
4. У змаганнях взяли участь: чоловічих команд: \_\_  
жіночих команд: \_\_
- З кількістю спортсменів: чоловіки: \_\_  
жінки: \_\_
5. Головний суддя змагань: \_\_\_\_\_
6. Головний секретар змагань: \_\_\_\_\_
7. Зведення про учасників: \_\_\_\_\_ та \_\_\_\_\_ суддів:

За званнями / розрядами	За заявками	Виконали
ЗМС		
МСМК		
МС		
КМС		
1		
2		
3		
1 юн		
2 юн		
б/р		
Отримали 0		
Знято лікарем		
Всього:		

Судді за категоріями	Кількість
МК1	
МК2	
НК	
1	
2	
Судді по спорту	

8. Було глядачів (приблизно): \_\_\_\_\_ осіб
9. Кількість протестів: \_\_\_\_\_ із них задоволено \_\_\_\_\_
10. Підготовленість місця змагання, інвентар, знаряддя: \_\_\_\_\_
11. Коротка характеристика роботи суддівської колегії: \_\_\_\_\_

**12. Переможці в особистому заліку:**

чоловіки				
Вагова категорія	Прізвище, ім'я	Результат	Команда	Розряд
жінки				
Вагова категорія	Прізвище, ім'я	Результат	Команда	Розряд

**13. Командні результати:**

чоловіки			жінки		
Місце	Команда	Очки	Місце	Команда	Очки
1			1		

**14. Рекорди:**

Результат	Вправа	Прізвище, ім'я	Місто	Область	Вл.вага

**15. Пропозиції та зауваження головного судді змагань: \_\_\_\_\_**

**16. Склад суддівської колегії:**

№	Прізвище, ім'я	Суд.кат.	Місто	Вагова категорія	Кількість учасників	Посада на змаганнях
1.						

Головний суддя змагань \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) м. \_\_\_\_\_ Суддівська категорія \_\_  
(підпис) (П.І.П.) (Місто)

\_\_\_\_\_  
(дата)

## ФОРМУЛА ВІЛКСА

Формула Вілкса – офіційна формула для визначення кращих спортсменів серед чемпіонів («чемпіона чемпіонів») серед усіх вагових категорій. Вона подана у вигляді таблиці коефіцієнтів. Кожний спортсмен має коефіцієнт, що визначається його власною вагою. Для визначення результату спортсмена за формулою Вілкса необхідно результат у кілограмах помножити на відповідний коефіцієнт.

*Приклад.* Для спортсмена вагою 85,5 кг коефіцієнт дорівнює 0,6562. Якщо цей спортсмен набрав у сумі триборства 722,5 кг, то його результат за формулою Вілкса буде дорівнювати 474,10 очка.

Оскільки таблиця має градацію з інтервалом в одну десяту кілограма, у випадках, коли вага спортсмена визначена з точністю до 50 г, використовується інтерполяція.

*Приклад.* Для спортсменів вагою 91,50 та 91,60 їх коефіцієнти за формулою Вілкса будуть відповідно 0,6331 та 0,6328, тоді як для спортсмена вагою 91,55 кг його коефіцієнт буде 0,63295, тобто середнє між двома сусідніми табличними даними.

### Формула Вілкса для чоловіків

Вага	0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9
40	1.3354	1.3311	1.3268	1.3225	1.3182	1.3140	1.3098	1.3057	1.3016	1.2975
41	1.2934	1.2894	1.2854	1.2814	1.2775	1.2736	1.2697	1.2658	1.2620	1.2582
42	1.2545	1.2507	1.2470	1.2433	1.2397	1.2360	1.2324	1.2289	1.2253	1.2218
43	1.2183	1.2148	1.2113	1.2079	1.2045	1.2011	1.1978	1.1944	1.1911	1.1878
44	1.1846	1.1813	1.1781	1.1749	1.1717	1.1686	1.1654	1.1623	1.1592	1.1562
45	1.1531	1.1501	1.1471	1.1441	1.1411	1.1382	1.1352	1.1323	1.1294	1.1266
46	1.1237	1.1209	1.1181	1.1153	1.1125	1.1097	1.1070	1.1042	1.1015	1.0988
47	1.0962	1.0935	1.0909	1.0882	1.0856	1.0830	1.0805	1.0779	1.0754	1.0728
48	1.0703	1.0678	1.0653	1.0629	1.0604	1.0580	1.0556	1.0532	1.0508	1.0484
49	1.0460	1.0437	1.0413	1.0390	1.0367	1.0344	1.0321	1.0299	1.0276	1.0254
50	1.0232	1.0210	1.0188	1.0166	1.0144	1.0122	1.0101	1.0079	1.0058	1.0037
51	1.0016	0.9995	0.9975	0.9954	0.9933	0.9913	0.9893	0.9873	0.9853	0.9833
52	0.9813	0.9793	0.9773	0.9754	0.9735	0.9715	0.9696	0.9677	0.9658	0.9639
53	0.9621	0.9602	0.9583	0.9565	0.9547	0.9528	0.9510	0.9492	0.9474	0.9457
54	0.9439	0.9421	0.9404	0.9386	0.9369	0.9352	0.9334	0.9317	0.9300	0.9283
55	0.9267	0.9250	0.9233	0.9217	0.9200	0.9184	0.9168	0.9152	0.9135	0.9119
56	0.9103	0.9088	0.9072	0.9056	0.9041	0.9025	0.9010	0.8994	0.8979	0.8964
57	0.8949	0.8934	0.8919	0.8904	0.8889	0.8874	0.8859	0.8845	0.8830	0.8816
58	0.8802	0.8787	0.8773	0.8759	0.8745	0.8731	0.8717	0.8703	0.8689	0.8675
59	0.8662	0.8648	0.8635	0.8621	0.8608	0.8594	0.8581	0.8568	0.8555	0.8542
60	0.8529	0.8516	0.8503	0.8490	0.8477	0.8465	0.8452	0.8439	0.8427	0.8415
61	0.8402	0.8390	0.8378	0.8365	0.8353	0.8341	0.8329	0.8317	0.8305	0.8293
62	0.8281	0.8270	0.8258	0.8246	0.8235	0.8223	0.8212	0.8200	0.8189	0.8178



Bara	0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9
63	0.8166	0.8155	0.8144	0.8133	0.8122	0.8111	0.8100	0.8089	0.8078	0.8067
64	0.8057	0.8046	0.8035	0.8025	0.8014	0.8004	0.7993	0.7983	0.7973	0.7962
65	0.7952	0.7942	0.7932	0.7922	0.7911	0.7901	0.7891	0.7881	0.7872	0.7862
66	0.7852	0.7842	0.7832	0.7823	0.7813	0.7804	0.7794	0.7785	0.7775	0.7766
67	0.7756	0.7747	0.7738	0.7729	0.7719	0.7710	0.7701	0.7692	0.7683	0.7674
68	0.7665	0.7656	0.7647	0.7638	0.7630	0.7621	0.7612	0.7603	0.7595	0.7586
69	0.7578	0.7569	0.7561	0.7552	0.7544	0.7535	0.7527	0.7519	0.7510	0.7502
70	0.7494	0.7486	0.7478	0.7469	0.7461	0.7453	0.7445	0.7437	0.7430	0.7422
71	0.7414	0.7406	0.7398	0.7390	0.7383	0.7375	0.7367	0.7360	0.7352	0.7345
72	0.7337	0.7330	0.7322	0.7315	0.7307	0.7300	0.7293	0.7285	0.7278	0.7271
73	0.7264	0.7256	0.7249	0.7242	0.7235	0.7228	0.7221	0.7214	0.7207	0.7200
74	0.7193	0.7186	0.7179	0.7173	0.7166	0.7159	0.7152	0.7146	0.7139	0.7132
75	0.7126	0.7119	0.7112	0.7106	0.7099	0.7093	0.7086	0.7080	0.7074	0.7067
76	0.7061	0.7055	0.7048	0.7042	0.7036	0.7029	0.7023	0.7017	0.7011	0.7005
77	0.6999	0.6993	0.6987	0.6981	0.6975	0.6969	0.6963	0.6957	0.6951	0.6945
78	0.6939	0.6933	0.6927	0.6922	0.6916	0.6910	0.6905	0.6899	0.6893	0.6888
79	0.6882	0.6876	0.6871	0.6865	0.6860	0.6854	0.6849	0.6843	0.6838	0.6832
80	0.6827	0.6822	0.6816	0.6811	0.6806	0.6800	0.6795	0.6790	0.6785	0.6779
81	0.6774	0.6769	0.6764	0.6759	0.6754	0.6749	0.6744	0.6739	0.6734	0.6729
82	0.6724	0.6719	0.6714	0.6709	0.6704	0.6699	0.6694	0.6689	0.6685	0.6680
83	0.6675	0.6670	0.6665	0.6661	0.6656	0.6651	0.6647	0.6642	0.6637	0.6633
84	0.6628	0.6624	0.6619	0.6615	0.6610	0.6606	0.6601	0.6597	0.6592	0.6588
85	0.6583	0.6579	0.6575	0.6570	0.6566	0.6562	0.6557	0.6553	0.6549	0.6545
86	0.6540	0.6536	0.6532	0.6528	0.6523	0.6519	0.6515	0.6511	0.6507	0.6503
87	0.6499	0.6495	0.6491	0.6487	0.6483	0.6479	0.6475	0.6471	0.6467	0.6463
88	0.6459	0.6455	0.6451	0.6447	0.6444	0.6440	0.6436	0.6432	0.6428	0.6424
89	0.6421	0.6417	0.6413	0.6410	0.6406	0.6402	0.6398	0.6395	0.6391	0.6388
90	0.6384	0.6380	0.6377	0.6373	0.6370	0.6366	0.6363	0.6359	0.6356	0.6352
91	0.6349	0.6345	0.6342	0.6338	0.6335	0.6331	0.6328	0.6325	0.6321	0.6318
92	0.6315	0.6311	0.6308	0.6305	0.6301	0.6298	0.6295	0.6292	0.6288	0.6285
93	0.6282	0.6279	0.6276	0.6272	0.6269	0.6266	0.6263	0.6260	0.6257	0.6254
94	0.6250	0.6247	0.6244	0.6241	0.6238	0.6235	0.6232	0.6229	0.6226	0.6223
95	0.6220	0.6217	0.6214	0.6211	0.6209	0.6206	0.6203	0.6200	0.6197	0.6194
96	0.6191	0.6188	0.6186	0.6183	0.6180	0.6177	0.6174	0.6172	0.6169	0.6166
97	0.6163	0.6161	0.6158	0.6155	0.6152	0.6150	0.6147	0.6144	0.6142	0.6139
98	0.6136	0.6134	0.6131	0.6129	0.6126	0.6123	0.6121	0.6118	0.6116	0.6113
99	0.6111	0.6108	0.6106	0.6103	0.6101	0.6098	0.6096	0.6093	0.6091	0.6088
100	0.6086	0.6083	0.6081	0.6079	0.6076	0.6074	0.6071	0.6069	0.6067	0.6064
101	0.6062	0.6060	0.6057	0.6055	0.6053	0.6050	0.6048	0.6046	0.6044	0.6041
102	0.6039	0.6037	0.6035	0.6032	0.6030	0.6028	0.6026	0.6024	0.6021	0.6019
103	0.6017	0.6015	0.6013	0.6011	0.6009	0.6006	0.6004	0.6002	0.6000	0.5998
104	0.5996	0.5994	0.5992	0.5990	0.5988	0.5986	0.5984	0.5982	0.5980	0.5978
105	0.5976	0.5974	0.5972	0.5970	0.5968	0.5966	0.5964	0.5962	0.5960	0.5958
106	0.5956	0.5954	0.5952	0.5950	0.5948	0.5946	0.5945	0.5943	0.5941	0.5939
107	0.5937	0.5935	0.5933	0.5932	0.5930	0.5928	0.5926	0.5924	0.5923	0.5921
108	0.5919	0.5917	0.5916	0.5914	0.5912	0.5910	0.5909	0.5907	0.5905	0.5903
109	0.5902	0.5900	0.5898	0.5897	0.5895	0.5893	0.5892	0.5890	0.5888	0.5887
110	0.5885	0.5883	0.5882	0.5880	0.5878	0.5877	0.5875	0.5874	0.5872	0.5870
111	0.5869	0.5867	0.5866	0.5864	0.5863	0.5861	0.5860	0.5858	0.5856	0.5855
112	0.5853	0.5852	0.5850	0.5849	0.5847	0.5846	0.5844	0.5843	0.5841	0.5840
113	0.5839	0.5837	0.5836	0.5834	0.5833	0.5831	0.5830	0.5828	0.5827	0.5826
114	0.5824	0.5823	0.5821	0.5820	0.5819	0.5817	0.5816	0.5815	0.5813	0.5812
115	0.5811	0.5809	0.5808	0.5806	0.5805	0.5804	0.5803	0.5801	0.5800	0.5799
116	0.5797	0.5796	0.5795	0.5793	0.5792	0.5791	0.5790	0.5788	0.5787	0.5786
117	0.5785	0.5783	0.5782	0.5781	0.5780	0.5778	0.5777	0.5776	0.5775	0.5774

Bara	0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9
118	0.5772	0.5771	0.5770	0.5769	0.5768	0.5766	0.5765	0.5764	0.5763	0.5762
119	0.5761	0.5759	0.5758	0.5757	0.5756	0.5755	0.5754	0.5753	0.5751	0.5750
120	0.5749	0.5748	0.5747	0.5746	0.5745	0.5744	0.5743	0.5742	0.5740	0.5739
121	0.5738	0.5737	0.5736	0.5735	0.5734	0.5733	0.5732	0.5731	0.5730	0.5729
122	0.5728	0.5727	0.5726	0.5725	0.5724	0.5723	0.5722	0.5721	0.5720	0.5719
123	0.5718	0.5717	0.5716	0.5715	0.5714	0.5713	0.5712	0.5711	0.5710	0.5709
124	0.5708	0.5707	0.5706	0.5705	0.5704	0.5703	0.5702	0.5701	0.5700	0.5699
125	0.5698	0.5698	0.5697	0.5696	0.5695	0.5694	0.5693	0.5692	0.5691	0.5690
126	0.5689	0.5688	0.5688	0.5687	0.5686	0.5685	0.5684	0.5683	0.5682	0.5681
127	0.5681	0.5680	0.5679	0.5678	0.5677	0.5676	0.5675	0.5675	0.5674	0.5673
128	0.5672	0.5671	0.5670	0.5670	0.5669	0.5668	0.5667	0.5666	0.5665	0.5665
129	0.5664	0.5663	0.5662	0.5661	0.5661	0.5660	0.5659	0.5658	0.5658	0.5657
130	0.5656	0.5655	0.5654	0.5654	0.5653	0.5652	0.5651	0.5651	0.5650	0.5649
131	0.5648	0.5647	0.5647	0.5646	0.5645	0.5644	0.5644	0.5643	0.5642	0.5642
132	0.5641	0.5640	0.5639	0.5639	0.5638	0.5637	0.5636	0.5636	0.5635	0.5634
133	0.5634	0.5633	0.5632	0.5631	0.5631	0.5630	0.5629	0.5629	0.5628	0.5627
134	0.5627	0.5626	0.5625	0.5624	0.5624	0.5623	0.5622	0.5622	0.5621	0.5620
135	0.5620	0.5619	0.5618	0.5618	0.5617	0.5616	0.5616	0.5615	0.5614	0.5614
136	0.5613	0.5612	0.5612	0.5611	0.5610	0.5610	0.5609	0.5609	0.5608	0.5607
137	0.5607	0.5606	0.5605	0.5605	0.5604	0.5603	0.5603	0.5602	0.5602	0.5601
138	0.5600	0.5600	0.5599	0.5598	0.5598	0.5597	0.5597	0.5596	0.5595	0.5595
139	0.5594	0.5593	0.5593	0.5592	0.5592	0.5591	0.5590	0.5590	0.5589	0.5589
140	0.5588	0.5587	0.5587	0.5586	0.5586	0.5585	0.5584	0.5584	0.5583	0.5583
141	0.5582	0.5582	0.5581	0.5580	0.5580	0.5579	0.5579	0.5578	0.5578	0.5577
142	0.5576	0.5576	0.5575	0.5575	0.5574	0.5573	0.5573	0.5572	0.5572	0.5571
143	0.5571	0.5570	0.5570	0.5569	0.5568	0.5568	0.5567	0.5567	0.5566	0.5566
144	0.5565	0.5564	0.5564	0.5563	0.5563	0.5562	0.5562	0.5561	0.5561	0.5560
145	0.5560	0.5559	0.5558	0.5558	0.5557	0.5557	0.5556	0.5556	0.5555	0.5555
146	0.5554	0.5554	0.5553	0.5552	0.5552	0.5551	0.5551	0.5550	0.5550	0.5549
147	0.5549	0.5548	0.5548	0.5547	0.5547	0.5546	0.5546	0.5545	0.5544	0.5544
148	0.5543	0.5543	0.5542	0.5542	0.5541	0.5541	0.5540	0.5540	0.5539	0.5539
149	0.5538	0.5538	0.5537	0.5537	0.5536	0.5536	0.5535	0.5535	0.5534	0.5533
150	0.5533	0.5532	0.5532	0.5531	0.5531	0.5530	0.5530	0.5529	0.5529	0.5528
151	0.5528	0.5527	0.5527	0.5526	0.5526	0.5525	0.5525	0.5524	0.5524	0.5523
152	0.5523	0.5522	0.5522	0.5521	0.5521	0.5520	0.5520	0.5519	0.5519	0.5518
153	0.5518	0.5517	0.5516	0.5516	0.5515	0.5515	0.5514	0.5514	0.5513	0.5513
154	0.5512	0.5512	0.5511	0.5511	0.5510	0.5510	0.5509	0.5509	0.5508	0.5508
155	0.5507	0.5507	0.5506	0.5506	0.5505	0.5505	0.5504	0.5504	0.5503	0.5503
156	0.5502	0.5502	0.5501	0.5501	0.5500	0.5500	0.5499	0.5499	0.5498	0.5498
157	0.5497	0.5497	0.5496	0.5496	0.5495	0.5495	0.5494	0.5494	0.5493	0.5493
158	0.5492	0.5492	0.5491	0.5491	0.5490	0.5490	0.5489	0.5489	0.5488	0.5488
159	0.5487	0.5487	0.5486	0.5486	0.5485	0.5485	0.5484	0.5484	0.5483	0.5483
160	0.5482	0.5482	0.5481	0.5481	0.5480	0.5480	0.5479	0.5479	0.5478	0.5478
161	0.5477	0.5477	0.5476	0.5476	0.5475	0.5475	0.5474	0.5474	0.5473	0.5472
162	0.5472	0.5471	0.5471	0.5470	0.5470	0.5469	0.5469	0.5468	0.5468	0.5467
163	0.5467	0.5466	0.5466	0.5465	0.5465	0.5464	0.5464	0.5463	0.5463	0.5462
164	0.5462	0.5461	0.5461	0.5460	0.5460	0.5459	0.5459	0.5458	0.5458	0.5457
165	0.5457	0.5456	0.5456	0.5455	0.5455	0.5454	0.5454	0.5453	0.5453	0.5452
166	0.5452	0.5451	0.5451	0.5450	0.5450	0.5449	0.5449	0.5448	0.5448	0.5447
167	0.5447	0.5446	0.5446	0.5445	0.5445	0.5444	0.5444	0.5443	0.5443	0.5442
168	0.5442	0.5441	0.5441	0.5440	0.5440	0.5439	0.5439	0.5438	0.5438	0.5437
169	0.5436	0.5436	0.5435	0.5435	0.5434	0.5434	0.5433	0.5433	0.5432	0.5432
170	0.5431	0.5431	0.5430	0.5430	0.5429	0.5429	0.5428	0.5428	0.5427	0.5427
171	0.5426	0.5426	0.5425	0.5425	0.5424	0.5424	0.5423	0.5423	0.5422	0.5422
172	0.5421	0.5421	0.5420	0.5420	0.5419	0.5419	0.5418	0.5418	0.5417	0.5417

Bara	0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9
173	0.5416	0.5416	0.5415	0.5415	0.5414	0.5414	0.5413	0.5413	0.5412	0.5412
174	0.5411	0.5411	0.5410	0.5410	0.5409	0.5409	0.5408	0.5408	0.5407	0.5407
175	0.5406	0.5406	0.5405	0.5405	0.5404	0.5404	0.5403	0.5403	0.5402	0.5402
176	0.5401	0.5401	0.5400	0.5400	0.5399	0.5399	0.5398	0.5398	0.5397	0.5397
177	0.5396	0.5396	0.5395	0.5395	0.5394	0.5394	0.5393	0.5393	0.5392	0.5392
178	0.5391	0.5391	0.5390	0.5390	0.5389	0.5389	0.5388	0.5388	0.5387	0.5387
179	0.5387	0.5386	0.5386	0.5385	0.5385	0.5384	0.5384	0.5383	0.5383	0.5382
180	0.5382	0.5381	0.5381	0.5380	0.5380	0.5379	0.5379	0.5378	0.5378	0.5377
181	0.5377	0.5377	0.5376	0.5376	0.5375	0.5375	0.5374	0.5374	0.5373	0.5373
182	0.5372	0.5372	0.5371	0.5371	0.5371	0.5370	0.5370	0.5369	0.5369	0.5368
183	0.5368	0.5367	0.5367	0.5366	0.5366	0.5366	0.5365	0.5365	0.5364	0.5364
184	0.5363	0.5363	0.5362	0.5362	0.5362	0.5361	0.5361	0.5360	0.5360	0.5359
185	0.5359	0.5359	0.5358	0.5358	0.5357	0.5357	0.5356	0.5356	0.5356	0.5355
186	0.5355	0.5354	0.5354	0.5353	0.5353	0.5353	0.5352	0.5352	0.5351	0.5351
187	0.5351	0.5350	0.5350	0.5349	0.5349	0.5349	0.5348	0.5348	0.5347	0.5347
188	0.5347	0.5346	0.5346	0.5345	0.5345	0.5345	0.5344	0.5344	0.5344	0.5343
189	0.5343	0.5342	0.5342	0.5342	0.5341	0.5341	0.5341	0.5340	0.5340	0.5340
190	0.5339	0.5339	0.5338	0.5338	0.5338	0.5337	0.5337	0.5337	0.5336	0.5336
191	0.5336	0.5335	0.5335	0.5335	0.5334	0.5334	0.5334	0.5333	0.5333	0.5333
192	0.5332	0.5332	0.5332	0.5332	0.5331	0.5331	0.5331	0.5330	0.5330	0.5330
193	0.5329	0.5329	0.5329	0.5329	0.5328	0.5328	0.5328	0.5327	0.5327	0.5327
194	0.5327	0.5326	0.5326	0.5326	0.5326	0.5325	0.5325	0.5325	0.5325	0.5324
195	0.5324	0.5324	0.5324	0.5323	0.5323	0.5323	0.5323	0.5322	0.5322	0.5322
196	0.5322	0.5322	0.5321	0.5321	0.5321	0.5321	0.5321	0.5320	0.5320	0.5320
197	0.5320	0.5320	0.5319	0.5319	0.5319	0.5319	0.5319	0.5319	0.5318	0.5318
198	0.5318	0.5318	0.5318	0.5318	0.5318	0.5317	0.5317	0.5317	0.5317	0.5317
199	0.5317	0.5317	0.5317	0.5317	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316
200	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315
201	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315
202	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315
203	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316
204	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5317	0.5317	0.5317
205	0.5317	0.5317	0.5317	0.5317	0.5318	0.5318	0.5318	0.5318	0.5318	0.5318

### Формула Вілкса для жінок

Bara	0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9
40	1.4936	1.4915	1.4894	1.4872	1.4851	1.4830	1.4809	1.4788	1.4766	1.4745
41	1.4724	1.4702	1.4681	1.4660	1.4638	1.4617	1.4595	1.4574	1.4552	1.4531
42	1.4510	1.4488	1.4467	1.4445	1.4424	1.4402	1.4381	1.4359	1.4338	1.4316
43	1.4295	1.4273	1.4252	1.4231	1.4209	1.4188	1.4166	1.4145	1.4123	1.4102
44	1.4081	1.4059	1.4038	1.4017	1.3995	1.3974	1.3953	1.3932	1.3910	1.3889
45	1.3868	1.3847	1.3825	1.3804	1.3783	1.3762	1.3741	1.3720	1.3699	1.3678
46	1.3657	1.3636	1.3615	1.3594	1.3573	1.3553	1.3532	1.3511	1.3490	1.3470
47	1.3449	1.3428	1.3408	1.3387	1.3367	1.3346	1.3326	1.3305	1.3285	1.3265
48	1.3244	1.3224	1.3204	1.3183	1.3163	1.3143	1.3123	1.3103	1.3083	1.3063
49	1.3043	1.3023	1.3004	1.2984	1.2964	1.2944	1.2925	1.2905	1.2885	1.2866
50	1.2846	1.2827	1.2808	1.2788	1.2769	1.2750	1.2730	1.2711	1.2692	1.2673
51	1.2654	1.2635	1.2616	1.2597	1.2578	1.2560	1.2541	1.2522	1.2504	1.2485
52	1.2466	1.2448	1.2429	1.2411	1.2393	1.2374	1.2356	1.2338	1.2320	1.2302
53	1.2284	1.2266	1.2248	1.2230	1.2212	1.2194	1.2176	1.2159	1.2141	1.2123
54	1.2106	1.2088	1.2071	1.2054	1.2036	1.2019	1.2002	1.1985	1.1967	1.1950
Bara	0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9
55	1.1933	1.1916	1.1900	1.1883	1.1866	1.1849	1.1832	1.1816	1.1799	1.1783
56	1.1766	1.1750	1.1733	1.1717	1.1701	1.1684	1.1668	1.1652	1.1636	1.1620
57	1.1604	1.1588	1.1572	1.1556	1.1541	1.1525	1.1509	1.1494	1.1478	1.1463

58	1.1447	1.1432	1.1416	1.1401	1.1386	1.1371	1.1355	1.1340	1.1325	1.1310
59	1.1295	1.1281	1.1266	1.1251	1.1236	1.1221	1.1207	1.1192	1.1178	1.1163
60	1.1149	1.1134	1.1120	1.1106	1.1092	1.1078	1.1063	1.1049	1.1035	1.1021
61	1.1007	1.0994	1.0980	1.0966	1.0952	1.0939	1.0925	1.0911	1.0898	1.0884
62	1.0871	1.0858	1.0844	1.0831	1.0818	1.0805	1.0792	1.0779	1.0765	1.0753
63	1.0740	1.0727	1.0714	1.0701	1.0688	1.0676	1.0663	1.0650	1.0638	1.0625
64	1.0613	1.0601	1.0588	1.0576	1.0564	1.0551	1.0539	1.0527	1.0515	1.0503
65	1.0491	1.0479	1.0467	1.0455	1.0444	1.0432	1.0420	1.0408	1.0397	1.0385
66	1.0374	1.0362	1.0351	1.0339	1.0328	1.0317	1.0306	1.0294	1.0283	1.0272
67	1.0261	1.0250	1.0239	1.0228	1.0217	1.0206	1.0195	1.0185	1.0174	1.0163
68	1.0153	1.0142	1.0131	1.0121	1.0110	1.0100	1.0090	1.0079	1.0069	1.0059
69	1.0048	1.0038	1.0028	1.0018	1.0008	0.9998	0.9988	0.9978	0.9968	0.9958
70	0.9948	0.9939	0.9929	0.9919	0.9910	0.9900	0.9890	0.9881	0.9871	0.9862
71	0.9852	0.9843	0.9834	0.9824	0.9815	0.9806	0.9797	0.9788	0.9779	0.9769
72	0.9760	0.9751	0.9742	0.9734	0.9725	0.9716	0.9707	0.9698	0.9689	0.9681
73	0.9672	0.9663	0.9655	0.9646	0.9638	0.9629	0.9621	0.9613	0.9604	0.9596
74	0.9587	0.9579	0.9571	0.9563	0.9555	0.9547	0.9538	0.9530	0.9522	0.9514
75	0.9506	0.9498	0.9491	0.9483	0.9475	0.9467	0.9459	0.9452	0.9444	0.9436
76	0.9429	0.9421	0.9414	0.9406	0.9399	0.9391	0.9384	0.9376	0.9369	0.9362
77	0.9354	0.9347	0.9340	0.9333	0.9326	0.9318	0.9311	0.9304	0.9297	0.9290
78	0.9283	0.9276	0.9269	0.9263	0.9256	0.9249	0.9242	0.9235	0.9229	0.9222
79	0.9215	0.9209	0.9202	0.9195	0.9189	0.9182	0.9176	0.9169	0.9163	0.9156
80	0.9150	0.9144	0.9137	0.9131	0.9125	0.9119	0.9112	0.9106	0.9100	0.9094
81	0.9088	0.9082	0.9076	0.9070	0.9064	0.9058	0.9052	0.9046	0.9040	0.9034
82	0.9028	0.9023	0.9017	0.9011	0.9005	0.9000	0.8994	0.8988	0.8983	0.8977
83	0.8972	0.8966	0.8961	0.8955	0.8950	0.8944	0.8939	0.8933	0.8928	0.8923
84	0.8917	0.8912	0.8907	0.8902	0.8896	0.8891	0.8886	0.8881	0.8876	0.8871
85	0.8866	0.8861	0.8856	0.8851	0.8846	0.8841	0.8836	0.8831	0.8826	0.8821
86	0.8816	0.8811	0.8807	0.8802	0.8797	0.8792	0.8788	0.8783	0.8778	0.8774
87	0.8769	0.8765	0.8760	0.8755	0.8751	0.8746	0.8742	0.8737	0.8733	0.8729
88	0.8724	0.8720	0.8716	0.8711	0.8707	0.8703	0.8698	0.8694	0.8690	0.8686
89	0.8681	0.8677	0.8673	0.8669	0.8665	0.8661	0.8657	0.8653	0.8649	0.8645
90	0.8641	0.8637	0.8633	0.8629	0.8625	0.8621	0.8617	0.8613	0.8609	0.8606
91	0.8602	0.8598	0.8594	0.8590	0.8587	0.8583	0.8579	0.8576	0.8572	0.8568
92	0.8565	0.8561	0.8558	0.8554	0.8550	0.8547	0.8543	0.8540	0.8536	0.8533
93	0.8530	0.8526	0.8523	0.8519	0.8516	0.8513	0.8509	0.8506	0.8503	0.8499
94	0.8496	0.8493	0.8489	0.8486	0.8483	0.8480	0.8477	0.8473	0.8470	0.8467
95	0.8464	0.8461	0.8458	0.8455	0.8452	0.8449	0.8446	0.8443	0.8440	0.8437
96	0.8434	0.8431	0.8428	0.8425	0.8422	0.8419	0.8416	0.8413	0.8410	0.8407
97	0.8405	0.8402	0.8399	0.8396	0.8393	0.8391	0.8388	0.8385	0.8382	0.8380
98	0.8377	0.8374	0.8372	0.8369	0.8366	0.8364	0.8361	0.8359	0.8356	0.8353
99	0.8351	0.8348	0.8346	0.8343	0.8341	0.8338	0.8336	0.8333	0.8331	0.8328
100	0.8326	0.8323	0.8321	0.8319	0.8316	0.8314	0.8311	0.8309	0.8307	0.8304
101	0.8302	0.8300	0.8297	0.8295	0.8293	0.8291	0.8288	0.8286	0.8284	0.8282
102	0.8279	0.8277	0.8275	0.8273	0.8271	0.8268	0.8266	0.8264	0.8262	0.8260
103	0.8258	0.8256	0.8253	0.8251	0.8249	0.8247	0.8245	0.8243	0.8241	0.8239
104	0.8237	0.8235	0.8233	0.8231	0.8229	0.8227	0.8225	0.8223	0.8221	0.8219
105	0.8217	0.8215	0.8214	0.8212	0.8210	0.8208	0.8206	0.8204	0.8202	0.8200
106	0.8198	0.8197	0.8195	0.8193	0.8191	0.8189	0.8188	0.8186	0.8184	0.8182
107	0.8180	0.8179	0.8177	0.8175	0.8173	0.8172	0.8170	0.8168	0.8167	0.8165
<b>Bara</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	<b>0.4</b>	<b>0.5</b>	<b>0.6</b>	<b>0.7</b>	<b>0.8</b>	<b>0.9</b>
108	0.8163	0.8161	0.8160	0.8158	0.8156	0.8155	0.8153	0.8152	0.8150	0.8148
109	0.8147	0.8145	0.8143	0.8142	0.8140	0.8139	0.8137	0.8135	0.8134	0.8132
110	0.8131	0.8129	0.8128	0.8126	0.8124	0.8123	0.8121	0.8120	0.8118	0.8117
111	0.8115	0.8114	0.8112	0.8111	0.8109	0.8108	0.8106	0.8105	0.8103	0.8102
112	0.8101	0.8099	0.8098	0.8096	0.8095	0.8093	0.8092	0.8090	0.8089	0.8088
113	0.8086	0.8085	0.8083	0.8082	0.8081	0.8079	0.8078	0.8077	0.8075	0.8074
114	0.8072	0.8071	0.8070	0.8068	0.8067	0.8066	0.8064	0.8063	0.8062	0.8060
115	0.8059	0.8058	0.8056	0.8055	0.8054	0.8052	0.8051	0.8050	0.8049	0.8047
116	0.8046	0.8045	0.8043	0.8042	0.8041	0.8040	0.8038	0.8037	0.8036	0.8034

117	0.8033	0.8032	0.8031	0.8029	0.8028	0.8027	0.8026	0.8024	0.8023	0.8022
118	0.8021	0.8020	0.8018	0.8017	0.8016	0.8015	0.8013	0.8012	0.8011	0.8010
119	0.8009	0.8007	0.8006	0.8005	0.8004	0.8003	0.8001	0.8000	0.7999	0.7998
120	0.7997	0.7995	0.7994	0.7993	0.7992	0.7991	0.7989	0.7988	0.7987	0.7986
121	0.7985	0.7984	0.7982	0.7981	0.7980	0.7979	0.7978	0.7977	0.7975	0.7974
122	0.7973	0.7972	0.7971	0.7970	0.7969	0.7967	0.7966	0.7965	0.7964	0.7963
123	0.7962	0.7960	0.7959	0.7958	0.7957	0.7956	0.7955	0.7954	0.7953	0.7951
124	0.7950	0.7949	0.7948	0.7947	0.7946	0.7945	0.7943	0.7942	0.7941	0.7940
125	0.7939	0.7938	0.7937	0.7936	0.7934	0.7933	0.7932	0.7931	0.7930	0.7929
126	0.7928	0.7927	0.7926	0.7924	0.7923	0.7922	0.7921	0.7920	0.7919	0.7918
127	0.7917	0.7915	0.7914	0.7913	0.7912	0.7911	0.7910	0.7909	0.7908	0.7907
128	0.7905	0.7904	0.7903	0.7902	0.7901	0.7900	0.7899	0.7898	0.7897	0.7895
129	0.7894	0.7893	0.7892	0.7891	0.7890	0.7889	0.7888	0.7887	0.7886	0.7884
130	0.7883	0.7882	0.7881	0.7880	0.7879	0.7878	0.7877	0.7876	0.7875	0.7873
131	0.7872	0.7871	0.7870	0.7869	0.7868	0.7867	0.7866	0.7865	0.7864	0.7862
132	0.7861	0.7860	0.7859	0.7858	0.7857	0.7856	0.7855	0.7854	0.7853	0.7852
133	0.7850	0.7849	0.7848	0.7847	0.7846	0.7845	0.7844	0.7843	0.7842	0.7841
134	0.7840	0.7838	0.7837	0.7836	0.7835	0.7834	0.7833	0.7832	0.7831	0.7830
135	0.7829	0.7828	0.7827	0.7825	0.7824	0.7823	0.7822	0.7821	0.7820	0.7819
136	0.7818	0.7817	0.7816	0.7815	0.7814	0.7813	0.7812	0.7811	0.7809	0.7808
137	0.7807	0.7806	0.7805	0.7804	0.7803	0.7802	0.7801	0.7800	0.7799	0.7798
138	0.7797	0.7796	0.7795	0.7794	0.7793	0.7792	0.7791	0.7790	0.7789	0.7787
139	0.7786	0.7785	0.7784	0.7783	0.7782	0.7781	0.7780	0.7779	0.7778	0.7777
140	0.7776	0.7775	0.7774	0.7773	0.7772	0.7771	0.7770	0.7769	0.7768	0.7767
141	0.7766	0.7765	0.7764	0.7763	0.7762	0.7761	0.7760	0.7759	0.7759	0.7758
142	0.7757	0.7756	0.7755	0.7754	0.7753	0.7752	0.7751	0.7750	0.7749	0.7748
143	0.7747	0.7746	0.7745	0.7744	0.7744	0.7743	0.7742	0.7741	0.7740	0.7739
144	0.7738	0.7737	0.7736	0.7736	0.7735	0.7734	0.7733	0.7732	0.7731	0.7730
145	0.7730	0.7729	0.7728	0.7727	0.7726	0.7725	0.7725	0.7724	0.7723	0.7722
146	0.7721	0.7721	0.7720	0.7719	0.7718	0.7717	0.7717	0.7716	0.7715	0.7714
147	0.7714	0.7713	0.7712	0.7712	0.7711	0.7710	0.7709	0.7709	0.7708	0.7707
148	0.7707	0.7706	0.7705	0.7705	0.7704	0.7703	0.7703	0.7702	0.7702	0.7701
149	0.7700	0.7700	0.7699	0.7699	0.7698	0.7698	0.7697	0.7696	0.7696	0.7695
150	0.7695	0.7694	0.7694	0.7693	0.7693	0.7692	0.7692	0.7691	0.7691	0.7691

**ТАБЛИЦЯ ВСТАНОВЛЕННЯ ДИСКІВ НА ГРИФ ШТАНГИ  
(з одного боку)**

<b>25</b>	зам	<b>100</b>	25 10 2,5 зам	<b>175</b>	3x25 зам
<b>27,5</b>	1,25 зам	<b>102,5</b>	25 10 2,5 1,25 зам	<b>177,5</b>	3x25 1,25 зам
<b>30</b>	2,5 зам	<b>105</b>	25 15 зам	<b>180</b>	3x25 2,5 зам
<b>32,5</b>	2,5 1,25 зам	<b>107,5</b>	25 15 1,25 зам	<b>182,5</b>	3x25 2,5 1,25 зам
<b>35</b>	5 зам	<b>110</b>	25 15 2,5 зам	<b>185</b>	3x25 5 зам
<b>37,5</b>	5 1,25 зам	<b>112,5</b>	25 15 2,5 1,25 зам	<b>187,5</b>	3x25 5 1,25 зам
<b>40</b>	5 2,5 зам	<b>115</b>	25 20 зам	<b>190</b>	3x25 5 2,5 зам
<b>42,5</b>	5 2,5 1,25 зам	<b>117,5</b>	25 20 1,25 зам	<b>192,5</b>	3x25 5 2,5 1,25 зам
<b>45</b>	10 зам	<b>120</b>	25 20 2,5 зам	<b>195</b>	3x25 10 зам
<b>47,5</b>	10 1,25 зам	<b>122,5</b>	25 20 2,5 1,25 зам	<b>197,5</b>	3x25 10 1,25 зам
<b>50</b>	10 2,5 зам	<b>125</b>	2x25 зам	<b>200</b>	3x25 10 2,5 зам
<b>52,5</b>	10 2,5 1,25 зам	<b>127,5</b>	2x25 1,25 зам	<b>202,5</b>	3x25 10 2,5 1,25 зам
<b>55</b>	15 зам	<b>130</b>	2x25 2,5 зам	<b>205</b>	3x25 15 зам
<b>57,5</b>	15 1,25 зам	<b>132,5</b>	2x25 2,5 1,25 зам	<b>207,5</b>	3x25 15 1,25 зам
<b>60</b>	15 2,5 зам	<b>135</b>	2x25 5 зам	<b>210</b>	3x25 15 2,5 зам
<b>62,5</b>	15 2,5 1,25 зам	<b>137,5</b>	2x25 5 1,25 зам	<b>212,5</b>	3x25 15 2,5 1,25 зам
<b>65</b>	20 зам	<b>140</b>	2x25 5 2,5 зам	<b>215</b>	3x25 20 зам
<b>67,5</b>	20 1,25 зам	<b>142,5</b>	2x25 5 2,5 1,25 зам	<b>217,5</b>	3x25 20 1,25 зам
<b>70</b>	20 2,5 зам	<b>145</b>	2x25 10 зам	<b>220</b>	3x25 20 2,5 зам
<b>72,5</b>	20 2,5 1,25 зам	<b>147,5</b>	2x25 10 1,25 зам	<b>222,5</b>	3x25 20 2,5 1,25 зам
<b>75</b>	25 зам	<b>150</b>	2x25 10 2,5 зам	<b>225</b>	4x25 зам
<b>77,5</b>	25 1,25 зам	<b>152,5</b>	2x25 10 2,5 1,25 зам	<b>227,5</b>	4x25 1,25 зам
<b>80</b>	25 2,5 зам	<b>155</b>	2x25 15 зам	<b>230</b>	4x25 2,5 зам
<b>82,5</b>	25 2,5 1,25 зам	<b>157,5</b>	2x25 15 1,25 зам	<b>232,5</b>	4x25 2,5 1,25 зам
<b>85</b>	25 5 зам	<b>160</b>	2x25 15 2,5 зам	<b>235</b>	4x25 5 зам
<b>87,5</b>	25 5 1,25 зам	<b>162,5</b>	2x25 15 2,5 1,25 зам	<b>237,5</b>	4x25 5 1,25 зам
<b>90</b>	25 5 2,5 зам	<b>165</b>	2x25 20 зам	<b>240</b>	4x25 5 2,5 зам
<b>92,5</b>	25 5 2,5 1,25 зам	<b>167,5</b>	2x25 20 1,25 зам	<b>242,5</b>	4x25 5 2,5 1,25 зам
<b>95</b>	25 10 зам	<b>170</b>	2x25 20 2,5 зам	<b>245</b>	4x25 10 зам
<b>97,5</b>	25 10 1,25 зам	<b>172,5</b>	2x25 20 2,5 1,25 зам	<b>247,5</b>	4x25 10 1,25 зам

<b>250</b>	4x25 10 2,5 зам	<b>335</b>	6x25 5 зам	<b>420</b>	7x25 20 2,5 зам
<b>252,5</b>	4x25 10 2,5 1,25 зам	<b>337,5</b>	6x25 5 1,25 зам	<b>422,5</b>	7x25 20 2,5 1,25 зам
<b>255</b>	4x25 15 зам	<b>340</b>	6x25 5 2,5 зам	<b>425</b>	8x25 зам
<b>257,5</b>	4x25 15 1,25 зам	<b>342,5</b>	6x25 5 2,5 1,25 зам	<b>427,5</b>	8x25 1,25 зам
<b>260</b>	4x25 15 2,5 зам	<b>345</b>	6x25 10 зам	<b>430</b>	8x25 2,5 зам
<b>262,5</b>	4x25 15 2,5 1,25 зам	<b>347,5</b>	6x25 10 1,25 зам	<b>432,5</b>	8x25 2,5 1,25 зам
<b>265</b>	4x25 20 зам	<b>350</b>	6x25 10 2,5 зам	<b>435</b>	8x25 5 зам
<b>267,5</b>	4x25 20 1,25 зам	<b>352,5</b>	6x25 10 2,5 1,25 зам	<b>437,5</b>	8x25 5 1,25 зам
<b>270</b>	4x25 20 2,5 зам	<b>355</b>	6x25 15 зам	<b>440</b>	8x25 5 2,5 зам
<b>272,5</b>	4x25 20 2,5 1,25 зам	<b>357,5</b>	6x25 15 1,25 зам	<b>442,5</b>	8x25 5 2,5 1,25 зам
<b>275</b>	5x25 зам	<b>360</b>	6x25 15 2,5 зам	<b>445</b>	8x25 10 зам
<b>277,5</b>	5x25 1,25 зам	<b>362,5</b>	6x25 15 2,5 1,25 зам	<b>447,5</b>	8x25 10 1,25 зам
<b>280</b>	5x25 2,5 зам	<b>365</b>	6x25 20 зам	<b>450</b>	8x25 10 2,5 зам
<b>282,5</b>	5x25 2,5 1,25 зам	<b>367,5</b>	6x25 20 1,25 зам	<b>452,2</b>	8x25 10 2,5 1,25 зам
<b>285</b>	5x25 5 зам	<b>370</b>	6x25 20 2,5 зам	<b>455</b>	8x25 15 зам
<b>287,5</b>	5x25 5 1,25 зам	<b>372,5</b>	6x25 20 2,5 1,25 зам	<b>457,5</b>	8x25 15 1,25 зам
<b>290</b>	5x25 5 2,5 зам	<b>375</b>	7x25 зам	<b>460</b>	8x25 15 2,5 зам
<b>292,5</b>	5x25 5 2,5 1,25 зам	<b>377,5</b>	7x25 1,25 зам	<b>462,5</b>	8x25 15 2,5 1,25 зам
<b>295</b>	5x25 10 зам	<b>380</b>	7x25 2,5 зам	<b>465</b>	8x25 20 зам
<b>297,5</b>	5x25 10 1,25 зам	<b>382,5</b>	7x25 2,5 1,25 зам	<b>467,5</b>	8x25 20 1,25 зам
<b>300</b>	5x25 10 2,5 зам	<b>385</b>	7x25 5 зам	<b>470</b>	8x25 20 2,5 зам
<b>302,5</b>	5x25 10 2,5 1,25 зам	<b>387,5</b>	7x25 5 1,25 зам	<b>472,5</b>	9x25 20 2,5 1,25 зам
<b>305</b>	5x25 15 зам	<b>390</b>	7x25 5 2,5 зам	<b>475</b>	9x25 зам
<b>307,5</b>	5x25 15 1,25 зам	<b>392,5</b>	7x25 5 2,5 1,25 зам	<b>477,5</b>	9x25 1,25 зам
<b>310</b>	5x25 15 2,5 зам	<b>395</b>	7x25 10 зам	<b>480</b>	9x25 2,5 зам
<b>312,5</b>	5x25 15 2,5 1,25 зам	<b>397,5</b>	7x25 10 1,25 зам	<b>482,5</b>	9x25 2,5 1,25 зам
<b>315</b>	5x25 20 зам	<b>400</b>	7x25 10 2,5 зам	<b>485</b>	9x25 5 зам
<b>317,5</b>	5x25 20 1,25 зам	<b>402,5</b>	7x25 10 2,5 1,25 зам	<b>487,5</b>	9x25 5 1,25 зам
<b>320</b>	5x25 20 2,5 зам	<b>405</b>	7x25 15 зам	<b>490</b>	9x25 5 2,5 зам
<b>322,5</b>	5x25 20 2,5 1,25 зам	<b>407,5</b>	7x25 15 1,25 зам	<b>492,5</b>	9x25 5 2,5 1,25 зам
<b>325</b>	6x25 зам	<b>410</b>	7x25 15 2,5 зам	<b>495</b>	9x25 10 зам
<b>327,5</b>	6x25 1,25 зам	<b>412,5</b>	7x25 15 2,5 1,25 зам	<b>497,5</b>	9x25 10 1,25 зам
<b>330</b>	6x25 2,5 зам	<b>415</b>	7x25 20 зам	<b>500</b>	9x25 10 2,5 зам
<b>332,5</b>	6x25 2,5 1,25 зам	<b>417,5</b>	7x25 20 1,25 зам	<b>502,5</b>	9x25 10 2,5 1,25 зам

**КОМАНДИ, ЯКІ ПОДАЮТЬСЯ СУДДЯМИ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ**

<i>Англійською</i>	<i>Українською</i>
«Bar is loaded!»	«Вагу встановлено!»
«Squat!»	«Присісти!»
«Rack!»	«На стійки!»
«Start»	«Старт!»
«Press!»	«Жим!»
«Down!»	«Опустити!»
«Replace!»	«Повернути!»
«Time!»	«Час!»
«Good lift!»	«Вагу зараховано!»
«No lift!»	«Вагу не взято/не зараховано!»
«Flags!»	«Оцінка!»