

Про затвердження
Правил спортивних змагань з пауерліфтингу

Відповідно до частини другої статті 40 Закону України "Про фізичну культуру і спорт", абзацу п'ятого – підпункту 17 пункту 4 та пункту 8 Положення про Міністерство молоді та спорту України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 02 липня 2014 року № 220, з метою забезпечення належної організації та проведення всеукраїнських змагань з пауерліфтингу

НАКАЗ:

1. Затвердити Правила спортивних змагань з пауерліфтингу, що додаються.
2. Департаменту масового спорту забезпечити подання цього наказу в установленому порядку на державну реєстрацію до Міністерства юстиції України.
3. Відділу взаємодії з громадськістю та засобами масової інформації забезпечити оприлюднення цього наказу на офіційному вебсайті Міністерства молоді та спорту України.
4. Цей наказ набирає чинності з дня його офіційного опублікування.
5. Контроль за виконанням цього наказу покласти на заступника Міністра молоді та спорту України відповідно до розподілу функціональних обов'язків.

Міністр

Вадим ГУТЦАЙТ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Міністерства молоді та
спорту України

_____ 2020 № _____

1. ПРОГРАМА, РАНГИ І ВИДИ ЗМАГАНЬ

1.1. Програма та ранги змагань

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

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

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

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

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

Потік може складатись з однієї, двох чи більше груп.

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.

Першими змагаються спортсмени найслабшої групи.

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 10-хвилинна технічна перерва для підготовки помосту до виконання наступної вправи.

Кожному учаснику 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 зробити жодної результативної спроби в будь-якій з вправ, вибувають із змагань (дискваліфікуються). У змаганнях, в яких розігруються медалі в окремих вправах, учасники, які не змогли зробити жодної результативної спроби в будь-якій з вправ, автоматично отримують нульовий результат у сумі триборства, але можуть продовжувати боротьбу за медалі в інших вправах. Для отримання медалі в окремій вправі спортсмен повинен здійснити спроби у всіх трьох вправах. 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, який першим підкорив вагу. Це саме стосується і результату в окремих вправах та встановлення рекорду.

Усі види змагань, які можуть проводитися на території України і до програми яких включено пауерліфтинг, за своїм масштабом поділяються на ранги¹: I ранг – Паралімпійські ігри, Всесвітні ігри; II ранг – чемпіонати світу та Європи серед спортсменів усіх вікових груп, Кубки світу та Європи, інші міжнародні змагання, що включені до календарних планів міжнародних федерацій та федерацій інвалідів з відповідних нозологій; III ранг – чемпіонати України, Кубки України, інші офіційні всеукраїнські змагання, що включені до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів України, крім молодших вікових груп; IV ранг – чемпіонати України, інші офіційні всеукраїнські змагання серед спортсменів молодших вікових груп, що включені до Єдиного календарного плану фізкультурно-

¹ Наказ Міністра молоді та спорту України від 11 жовтня 2013 р. № 582 «Про затвердження Положення про Єдину спортивну класифікацію України» (в редакції від 21.12.2018 р.).

оздоровчих та спортивних заходів України; V ранг – чемпіонати АР Крим, областей, міст Києва, Севастополя, ФСТ і відомств, крім молодших вікових груп, зональні змагання, що включені до відповідних календарних планів 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, що включені до відповідних календарних планів спортивних змагань та ін.

Усі види змагань з пауерліфтингу, що проводяться на території України і віднесені за рангами змагань до III-VI, проводяться за чинними правилами Федерації пауерліфтингу України (далі – ФПУ), погодженими з правилами міжнародної федерації пауерліфтингу (далі – IPF).

Спортсмен допускається до змагань I-VI рангу лише у разі підписання заяви про антидопінгову та дисциплінарну відповідальність та після сплати всіх внесків, передбачених Статутом IPF/ФПУ та постановами Президії ФПУ/ ВП ФПУ.

ФПУ проводить:

чемпіонати з пауерліфтингу – серед жінок, чоловіків, ветеранів, юніорок, юніорів, дівчат, юнаків;

чемпіонати з класичного пауерліфтингу – серед жінок, чоловіків, ветеранів, юніорок, юніорів, дівчат, юнаків, студентської та учнівської молоді;

чемпіонати з жиму лежачи – серед жінок, чоловіків, ветеранів, юніорок, юніорів, дівчат, юнаків;

чемпіонати з класичного жиму лежачи – серед жінок, чоловіків, ветеранів, юніорок, юніорів, дівчат, юнаків;

чемпіонат з класичного пауерліфтингу серед учнів ДЮСШ;

кубок з пауерліфтингу;

кубок з класичного пауерліфтингу;

кубок з жиму лежачи;

кубок з класичного жиму лежачи;

комплексні заходи серед різних груп населення.

У випадку спільного проведення змагань серед різних вікових груп, спортсмен може виступати лише у змаганнях однієї з них, якщо інше не прописано в

регламенті (положенні).

1.2. Види змагань

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.

За результатами цих змагань йому може бути присвоєно спортивне звання (розряд). Під час формування щорічних рейтингів командні бали за зайняте місце в такому випадку не нараховуються.

Вид змагань та особливості їх проведення у кожному конкретному випадку визначаються їх регламентом (положенням).

2. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ПИТАННЯ

2.1. Регламент (положення) змагань

Змагання з пауерліфтингу проводяться на підставі регламенту (положення), 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.

Регламент (положення) змагань не повинен суперечити чинним правилам ФПУ.

Регламент (положення) надсилається відповідним спортивним організаціям не пізніше ніж за 30 днів до початку змагань.

Регламент (положення) змагань складається з таких розділів: мета та завдання, керування проведенням, місце і термін проведення, програма та характер, умови участі та заліку, нагородження, прийом учасників та суддів, заявки, інші умови проведення заходу.

2.2. Заявки на участь у всеукраїнських змаганнях

Попередні іменні заявки на змагання, що проводить ФПУ, надсилаються за

вказаними у регламенті (положенні) електронними адресами не пізніше ніж за 30 днів до початку змагань (див. Додаток 1), а також вносяться в електронному вигляді на офіційному сайті ФПУ (www.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. Іменні заявки (див. Додаток 2) для участі у змаганнях подають до Мандатної комісії у терміни, що визначені регламентом (положенням) змагань.

Усі розділи іменної заявки заповнюються обов'язково друком. Іменна заявка має містити підпис лікаря та печатку лікарської установи. Документом, що може підтвердити рішення лікаря, є довідка медичного закладу.

Усі спортсмени, які беруть участь у змаганнях, повинні бути застраховані. Відповідні страхові поліси надаються під час проходження Мандатної комісії та під час проходження процедури зважування.

Спортсмен допускається до змагань Мандатною комісією у разі підписання заяви про антидопінгову та дисциплінарну відповідальність та після сплати всіх внесків, передбачених Статутом ФПУ та постановами Президії ФПУ, про що робиться відповідна позначка у заявці.

2.3. Мандатна комісія

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

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

Після розгляду заявок МК ухвалює рішення щодо допуску команд та спортсменів до змагань з врахуванням вимог регламенту (положення). Відомості про кількісний склад учасників змагань заносяться у протокол МК (див. Додаток 3).

3. УЧАСНИКИ ЗМАГАНЬ, ПРЕДСТАВНИКИ ТА ТРЕНЕРИ КОМАНД

3.1. Категорії спортсменів за статтю та віком

Змагання з пауерліфтингу проводяться серед спортсменів, розподілених за

статтю, власною вагою та віком.

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.

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 IPF (Додаток 19). У командних заявках такі спортсмени включаються до четвертої групи.

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

3.2. Вагові категорії

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

Чоловіки	Жінки
в/к 59 кг (до 59,00)	в/к 47 кг (до 47,00)
в/к 66 кг (від 59,01 – до 66,00)	в/к 52 кг (від 47,01 – до 52,00)
в/к 74 кг (від 66,01 – до 74,00)	в/к 57 кг (від 52,01 – до 57,00)
в/к 83 кг (від 74,01 – до 83,00)	в/к 63 кг (від 57,01 – до 63,00)
в/к 93 кг (від 83,01 – до 93,00)	в/к 69 кг (від 63,01 – до 69,00)
в/к 105 кг (від 93,01 – до 105,00)	в/к 76 кг (від 69,01 – до 76,00)
в/к 120 кг (від 105,01 – до 120,00)	в/к 84 кг (від 76,01 – до 84,00)
в/к 120+ кг (понад 120,01)	в/к 84+ кг (понад 84,01)

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

Юніори, юнаки	Юніорки, дівчата
в/к 53 кг (до 53,00)	в/к 43 кг (до 43,00)
в/к 59 кг (від 53,01 – до 59,00)	в/к 47 кг (від 43,01 – до 47,00)
в/к 66 кг (від 59,01 – до 66,00)	в/к 52 кг (від 47,01 – до 52,00)
в/к 74 кг (від 66,01 – до 74,00)	в/к 57 кг (від 52,01 – до 57,00)
в/к 83 кг (від 74,01 – до 83,00)	в/к 63 кг (від 57,01 – до 63,00)
в/к 93 кг (від 83,01 – до 93,00)	в/к 69 кг (від 63,01 – до 69,00)
в/к 105 кг (від 93,01 – до 105,00)	в/к 76 кг (від 69,01 – до 76,00)
в/к 120 кг (від 105,01 – до 120,00)	в/к 84 кг (від 76,01 – до 84,00)
в/к 120+ кг (понад 120,01)	в/к 84+ кг (понад 84,01)

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

Юнаки	Дівчата
в/к 46 кг (до 46,00)	в/к 40 кг (до 40,00)
в/к 49 кг (від 46,01 – до 49,00)	в/к 43 кг (від 40,01 – до 43,00)
в/к 53 кг (від 49,01 – до 53,00)	в/к 47 кг (від 43,01 – до 47,00)
в/к 59 кг (від 53,01 – до 59,00)	в/к 52 кг (від 47,01 – до 52,00)
в/к 66 кг (від 59,01 – до 66,00)	в/к 57 кг (від 52,01 – до 57,00)
в/к 74 кг (від 66,01 – до 74,00)	в/к 63 кг (від 57,01 – до 63,00)
в/к 83 кг (від 74,01 – до 83,00)	в/к 69 кг (від 63,01 – до 69,00)
в/к 93 кг (від 83,01 – до 93,00)	в/к 76 кг (від 69,01 – до 76,00)
в/к 105 кг (від 93,01 – до 105,00)	в/к 76+ кг (понад 76,01)
в/к 105+ кг (понад 105,01)	

Примітка: спортивні розряди у вагових категоріях понад 105 кг у юнаків та понад 76 кг у дівчат присвоюються відповідно тим категоріям, яким відповідає фактична вага спортсменів.

Вагові категорії спортсменів кожних змагань вказуються у відповідному регламенті (положенні).

3.3. Загальні правила

Кількісний склад команд становить:

команда чоловіків – 8 осіб;

команда жінок – 8 осіб;

команда юніорів – 9 осіб;

команда юніорок – 9 осіб;

команда юнаків – 9 осіб;

команда дівчат – 9 осіб;

команда чоловіків-ветеранів – 8 осіб у кожній віковій групі;

команда жінок-ветеранів – 8 осіб у кожній віковій групі.

Кожна команда може заявити в одній ваговій категорії не більше двох спортсменів.

Склад команд може коригуватись регламентом (положенням) кожних окремих змагань.

Кожній команді дозволяється включати до попередньої заявки максимум п'ятьох резервних спортсменів у кожній віковій групі серед чоловіків або жінок. 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.

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, але за умови виконання нормативу допуску. 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 прописуються окремими регламентами.

Кожен відокремлений регіональний підрозділ ФПУ для участі у всеукраї-

нських змаганнях повинен надіслати номінацію із зазначенням найкращих результатів (в окремих вправах і сумі триборства), що було показано спортсменами за останні 12 місяців в офіційних змаганнях саме у тій ваговій категорії, в якій його заявлено. Разом надаються протоколи змагань, які підтверджують зазначений результат. Усе вищезазначене також стосується резервних спортсменів. Якщо результат у тій ваговій категорії, в 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 інших санкцій. Якщо спортсмен перебував у дискваліфікації, то результат, який він показав у період дискваліфікації на інших змаганнях, не може бути внесений до заявки для участі у всеукраїнських змаганнях. У такому випадку в номінації спортсмену зазначається нульовий результат.

Команди нагороджуються за перші три місця. Якщо дві або більше команд мають однакову суму очок, першість отримує та команда, що 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 IPF, посяде вище місце.

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

На всіх змаганнях вручаються медалі за перше, друге і третє місця у кожній ваговій категорії відповідно до набраної суми триборства. Додатково до цих нагород можуть вручатися медалі або дипломи за місця 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 власної ваги перевагу має той спортсмен, який показав цей результат першим.

Якщо у змаганнях, що передбачають нагородження в окремих вправах, спортсмен не виконав жодної результативної спроби в одній із змагальних вправ, він/вона може продовжити змагатись та боротись за медалі у вправах, що залишились. Для отримання медалі спортсмен повинен зробити спроби підняття очевидно

максимальної ваги у всіх трьох вправах.

До участі у церемонії нагородження спортсмени та тренери допускаються у відповідній спортивній формі: спортивний костюм (спортивні штани та кофта чи футболка – відповідне рішення приймається на нараді представників команд) і кросівки. На спортивній кофті чи футболці можуть бути зображені 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), ім'я спортсмена. Образливі написи заборонені.

Відповідальність за охайний вигляд спортсменів на церемонії нагородження покладається на суддю при учасниках відповідного потоку.

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

Обов'язки спортсмена:

дотримуватися норм поведінки та етики на місці змагань та поза ними;

знати й виконувати правила та положення змагань;

брати участь у церемоніях відкриття змагань і нагородження;

негайно з'являтися до суддів за їх викликом, виконувати їх розпорядження відповідно до правил змагань;

дотримуватись вимог Кодексу Всесвітнього Антидопінгового Агентства (WADA);

відповідно до вимог проведення допінг-контролю під час змагань знаходитися на місці змагань від початку процедури зважування своєї вагової категорії до закінчення церемонії нагородження, незалежно від результату у змаганнях.

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 спортсмен може бути усуненим від участі у змаганнях, а його результати анульовані за умови:

відсутності на процедурі нагородження або передчасного її залишення, виняток – отримання спортсменом важкої травми;

повторного порушення (після попередження) правил змагань, етичних норм на

місці змагань та поза ними;

відмови від проходження допінг-контролю.

4. ОБЛАДНАННЯ

4.1. Вага

Вага повинна бути електронного типу та реєструвати показники до сотих. Вона має реєструвати вагу до 180 кг. Сертифікат на вагу 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 не вищим ніж 10 см від рівня сцени або підлоги. Не дозволяються незакріплені гумові або подібні листові матеріали. Поміст накривається неслизьким ковровіном, що 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, схвалені ГСК. При використанні дисків, що не відповідають нижчезазначеним вимогам, змагання й рекорди, встановлені на них, вважаються недійсними. Впродовж змагань не можна змінювати гриф, окрім тих випадків, коли він був пошкоджений (за рішенням журі). Поверхня грифа на насічках не може бути хромованою. У змаганнях, що проводяться ФПУ, можуть бути застосовані грифи та диски, що офіційно схвалені IPF, 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 ніж 1,32 м і меншою ніж 1,31 м;

діаметр грифа не повинен бути більшим ніж 29 мм і меншим ніж 28 мм;

вага грифа із замками повинна дорівнювати 25 кг;

діаметр втулки грифа повинен бути не більшим ніж 52 мм і не меншим ніж 50 мм;

на відстані 81 см по всьому діаметру грифа симетрично від середини машинним способом або клейкою стрічкою повинні бути зроблені дві відмітки.

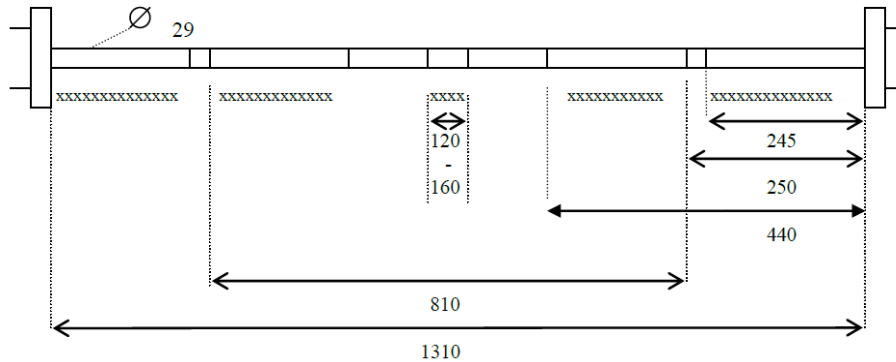


Рис. 1. Насічка, яка повинна бути нанесена на ділянках грифу

2. Диски повинні відповідати таким вимогам:

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

Номинальна вага	Максимальна	Мінімальна
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 ніж 53 мм та меншим ніж 52 мм;

диски мають складатися з такого набору: 1,25; 2,5; 5; 10; 15; 20; 25;

для встановлення 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;

на змаганнях I-IV рангів номінал дисків повинен відповідати таким кольорам: 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 низхідному ваговому порядку, щоб судді могли бачити маркування кожного диска;

перші й найважчі диски встановлюються на гриф лицьовим боком до середини, інші – лицьовим боком назовні;

діаметр найбільших дисків не повинен перевищувати 45 см;

диски з гумовим покриттям допускаються, якщо при наборі залишається мінімум 10 см від замка до кінця грифа (для того, щоб асистент міг за необхідності вхопити гриф);

– для забезпечення проведення змагань I-IV рангу необхідний набір дисків повинен бути загальною вагою не менше 500 кг.

4.4. Замки

На змаганнях всіх рангів 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 максимальним кроком у 2,5 см.

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

На змаганнях, що проводяться ФПУ, можуть бути використані тільки ті стійки для присідань, які відповідають всім технічним вимогам та офіційно схвалені ТК ФПУ.

4.6. Лава для жиму

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

довжина – не менше ніж 1,22 м;

ширина – не більше ніж 32 см і не менше ніж 29 см;

висота – не менше ніж 42 см і не більше ніж 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 ± 5 см від вертикальної проєкції грифа, що встановлений на стійках;

стійки для страховки повинні бути приєднані до лави і використовуватися в усіх підходах. Мінімальна висота стійок для страховки повинна складати 36 см, а довжина – 50 см. Вони повинні мати 10 рівнів висоти з кроком у 2,5 см.

На змаганнях, що проводяться ФПУ, може бути використана тільки та лави для жиму лежачи, яка офіційно схвалена IPF.

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 розташовується так, щоб лампи запаливалися одночасно, коли їх умикають судді. У разі необхідності, наприклад, якщо виникають технічні несправності, судді повинні мати прапорці білого та червоного кольорів. Прапорці повинні підніматися одночасно, коли старший суддя подає команду «Флегз!».

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 (див. Додаток 7). Картки помилок є обов'язковими для всіх змагань.

Колір карток помилок:

помилка № 1 – червона картка;

помилка № 2 – синя картка;

помилка № 3 – жовта картка.

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

4.8. Інформаційне табло

На всіх змаганнях має бути інформаційне табло (див. Додаток 9), яке розміщується так, щоб його було видно всім глядачам та офіційним особам. Прізвища спортсменів на табло розташовуються відповідно до порядку жеребкування для кожної групи.

5. ЕКІПРОВКА

Лише та спеціальна екіпіровка, що була офіційно зареєстрована та дозволена Технічним Комітетом ІРФ, може використовуватись під час змагань з пауерліфтингу та жиму лежачи в Україні.

5.1. Трико

5.1.1. Звичайне трико (сінглет)

Звичайне трико повинне використовуватись у всіх вправах на всіх змаганнях з класичного пауерліфтингу та може використовуватись на змаганнях з екіпірувального пауерліфтингу (де замість нього може використовуватись спеціальне трико). Лямки трико повинні бути одягнені на плечі спортсмена під час виконання усіх вправ на всіх змаганнях.

Звичайне трико має відповідати таким вимогам:

повинне бути цільним (без блискавок, застібок, липучок тощо) та облягати тіло спортсмена;

повинне бути з тканини натурального чи синтетичного походження, що не надаватиме жодної допомоги під час виконання вправ;

повинне мати один шар тканини. Два шари тканини дозволено лише в зоні промежини максимальним розміром 12x24 см;

може бути будь-якого кольору або кольорів;

штанина трико повинна бути не коротша, ніж 3 см і не довша 25 см від середини промежини. Вимір проводиться від тієї лінії, що проходить через вершину шва промежини до низу по її внутрішній частині;

на трико може бути нанесено емблему, фірмовий знак, назву країни, назву національної або обласної (міської і подібне) федерації (асоціації), клубу, спонсора (за окремим рішенням федерації, під егідою якої проводяться змагання), ім'я спортсмена. Образливі написи заборонені;

усі трико, що не відповідають вищезазначеним вимогам, є забороненими для використання у змаганнях.



Рис. 2. Зразок звичайного трико.

5.1.2. Спеціальне трико

Спеціальне трико може використовуватись на всіх змаганнях з екіпірувального пауерліфтингу під час виконання усіх вправ. Лямки трико повинні бути одягнені на плечі спортсмена під час виконання всіх вправ на всіх змаганнях.

Спеціальне трико має відповідати таким вимогам:

має бути виготовленим із одного шару матеріалу;

може бути будь-якого кольору або кольорів;

штанина спеціального трико повинна бути не коротша ніж 3 см і не довша ніж 15 см від середини промежини. Вимір проводиться від тієї лінії, що проходить через вершину шва промежини до низу по внутрішній частині;

будь-яка деформація спеціального трико, що призводить до збільшення встановлених ширини, довжини або товщини, призводить до заборони його використання на змаганнях ФПУ/ІРФ;

ушивати спеціальне трико для кращого облягання дозволяється, але складки мають бути вздовж фабричних швів; ушивати трико можна лише всередину. Не можна підвертати та пришивати зайвий матеріал до нього. Довжина вшитих назовні

лямок спеціального трико не повинна перевищувати 3 см. Якщо їх довжина перевищує 3 см, то вони повинні бути вшиті всередину. Обрізати зайвий матеріал забороняється. Якщо ушивання здійснюється не вздовж оригінальних швів, то таке трико є забороненим для використання на змаганнях ФПУ/ІРФ;

на спеціальному трико може бути розміщено емблему, фірмовий знак, назву країни, назву національної або обласної (міської і подібне) федерації (асоціації), клубу, спонсора (за окремим рішенням федерації, під егідою якої проводяться змагання), ім'я спортсмена. Образливі написи заборонені;

усі спеціальні трико, що не відповідають вищезазначеним вимогам, є забороненими для використання у змаганнях ФПУ.

Лише спеціальні трико фірм виробників, що входять до списку дозволеної екіпіровки, затвердженого Технічним Комітетом ІРФ, можуть використовуватись на змаганнях ФПУ/ІРФ.



Рис. 3. Зразок спеціального трико для присідань.

5.2. Футболка та спеціальна сорочка (майка)

Спортсмени повинні носити футболку під час виконання всіх вправ. У змаганнях з екіпірувального пауерліфтингу футболка може замінитись на спеціальну сорочку під час виконання будь-якої вправи. Комбінація зі спеціальної сорочки та футболки заборонена.

5.2.1. Футболка

Футболка повинна відповідати таким характеристикам:

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, ґнопок, блискавок тощо. Горловина повинна бути круглої форми;

повинна мати рукави, що повинні закінчуватися нижче дельтовидних м'язів спортсменів і не повинні закривати його лікті. Рукава не можна підсувати чи зачочувати на дельтоподібні м'язи під час виступу;

може бути однотонною чи багатоколірною;

на футболці може бути розміщено емблему, фірмовий знак, назву країни, назву національної або обласної (міської і подібне) федерації (асоціації), клубу, спонсора (за окремим рішенням федерації, під егідою якої проводяться змагання), ім'я спортсмена. Образливі написи заборонені;

усі футболки, що не відповідають вищезазначеним вимогам, є забороненими для використання у змаганнях ФПУ.



Рис. 4. Зразок футболки.

5.2.2. Спеціальна сорочка (майка)

Спеціальна сорочка (майка) може використовуватись замість футболки лише на змаганнях з екіпірувального пауерліфтингу. Лише спеціальні сорочки (майки) фірм виробників, що входять до списку дозволеної екіпіровки, затвердженого Технічним Комітетом ІРФ, можуть використовуватись на змаганнях ФПУ/ІРФ.

Спеціальна сорочка (майка) повинна відповідати таким характеристикам:

повинна бути повністю виготовлена з натуральної чи синтетичної тканини і не містити жодних гумоподібних чи стретч-матеріалів, а також не може мати

армованих швів або кишень, ґнопок, блискавок тощо. Горловина повинна бути круглої форми;

повинна мати рукави, що закінчуються нижче дельтовидних м'язів спортсменів і не закривають його лікті. Рукава не можна підсувати чи зачочувати на дельтоподібні м'язи під час виступу;

може бути однотонною чи багатоколірною;

на спеціальній сорочці може бути розміщено емблему, фірмовий знак, назву країни, назву національної або обласної (міської і подібне) федерації (асоціації), клубу, спонсора (за окремим рішенням федерації, під егідою якої проводяться змагання), ім'я спортсмена. Образливі написи заборонені;

– усі спеціальні сорочки (майки), що не відповідають вищезазначеним вимогам, є забороненими для використання у змаганнях ФПУ.

Будь-яке втручання або маніпуляції з будь-якою частиною спеціальної сорочки (майки), що змінюють її оригінальний дизайн, заборонені, тому така спеціальна сорочка (майка) не повинна допускатися до використання під час змагань.



Рис. 5. Зразок спеціальної сорочки (майки) для жиму лежачи.

Матеріал сорочки (майки) повинен повністю покривати область дельтоподібного м'яза (Рис. 6).

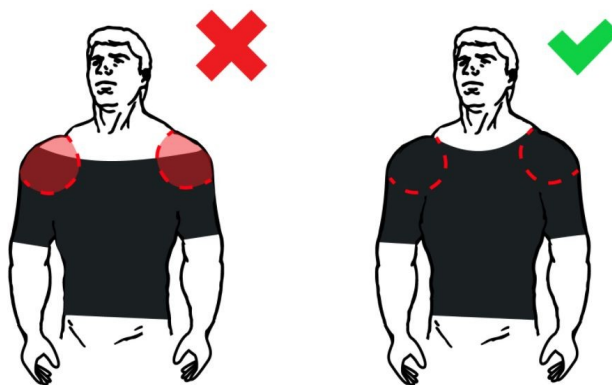


Рис. 6. Заборонений та дозволений спосіб одягання спеціальної сорочки (майки) для жиму лежачи.

5.3. Спідня білизна

Під трико спортсмена повинна бути одягнена звичайна білизна типу плавок (не боксери) із суміші бавовни, нейлону або поліестеру (але не плавки для плавання, що містять компоненти гуми або подібного матеріалу, за виключенням прогумованої тасьми для трусів на талії).



Рис. 7. Види чоловічої спідньої білизни.

Жінки можуть також одягнути звичайний або спортивний бюстгальтер. Нижня білизна, що має підтримуючий ефект, не дозволена на змаганнях.

5.4. Шкарпетки

Спортсмен, який бере участь у змаганнях, може вдягати шкарпетки, що можуть бути будь-якого кольору та 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 викона-

ння тяги має бути такою, щоб закривати та захищати гомілки спортсмена від травмування грифом штанги під час виконання вправи.

Заборонено використовувати на змаганнях під час виконання будь-якої вправи шкарпетки, що мають прогумовану нижню частину.

5.5. Пояс (ремінь)

Спортсмен на змаганнях може використовувати пояс (ремінь), який повинен бути вдягнутим 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, та складається 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 кнопками або пришивається;

на зовнішньому боці пояса може бути розміщено назву країни, логотип національної федерації (асоціації), клубу, спонсора (за окремим рішенням федерації, під егідою якої проводяться змагання), ім'я спортсмена.

Розміри пояса (рис. 8):

ширина – максимум 10 см.

товщина в основній частині максимум 13 мм.

внутрішня ширина пряжки максимум 11 см.

зовнішня ширина пряжки максимум 13 см.

ширина петлі на поясі максимум 5 см.

Відстань між переднім кінцем пояса біля пряжки і дальньою стороною петлі для фіксації язика пояса – максимум 25 см.

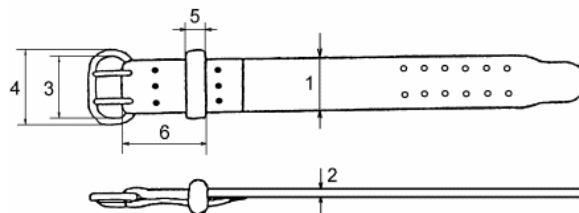


Рис. 8. Розміри пояса (ременя).

5.6. Взуття

Допускається тільки спортивне взуття у вигляді кросівок, спеціального взуття для важкої атлетики або пауерліфтингу. Ботинки не допускаються. Подошва має бути не вища за 5 см. Подошва 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 можна одягати під час виконання будь-якої вправи на будь-яких змаганнях; наколінники не можна носити на будь-якій іншій частині тіла, окрім колін. Комбінація наколінників та колінних бинтів заборонена. Ушивати наколінники заборонено.

Наколінники повинні відповідати таким характеристикам:

- повинні бути виготовлені з одного шару неопрену або з одного шару неопрену та одного шару не підтримуючої тканини поверх нього. На наколіннику можуть бути шви, що скріплюють тканину та неопрен. Конструкція наколінників не повинна забезпечувати будь-яку суттєву підтримку колінам спортсмена;

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

- наколінники не повинні мати лямок, липучок, шнурків, підкладок або подібних допоміжних засобів. 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

На змаганнях з пауерліфтингу дозволяються лише бинти з одного шару фабричного еластичного матеріалу, покритого поліестером, бавовною чи їх комбінацією, або медичні бинти. У змаганнях з пауерліфтингу ФПУ дозволені бинти, що входять до офіційного списку дозволеної екіпіровки, затвердженого Технічним Комітетом IPF.

5.8.1. 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 накинutoю 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.

5.8.2. Колінні бинти

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.

5.9. Перевірка екіпіровки

Перевірка особистої екіпіровки повинна проводитись одночасно зі зважуванням спортсменів відповідної вагової категорії.

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

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

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

Коментарі щодо перевіреної екіпіровки кожного спортсмена заносяться судьями в офіційний протокол перевірки екіпіровки (див. Додаток 13) та засвідчуються

підписом спортсмена. Після закінчення перевірки екіпіровки протокол надається голові журі.

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 може бути дискваліфікований та знятий зі змагань.-

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

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

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.

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

5.10. Загальні положення

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

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

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

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.

Два шари медичного пластиру можна накладати на великі пальці, але це не повинно 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.

6. ВПРАВИ ПАУЕРЛІФТИНГУ ТА ПРАВИЛА ЇХ ВИКОНАННЯ

6.1. Присідання

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.

Після того як спортсмен зніме штангу зі стійок (асистенти можуть надати допомогу спортсмену при знятті штанги за його проханням), він повинен відійти назад, щоб прийняти стартове положення. Після того як спортсмен набув нерухомого положення з випрямленими у колінних суглобах ногами, тулуб має вертикальну позицію (дозволений легкий нахил), старший суддя повинен дати сигнал для початку виконання вправи. Сигналом служить рух руки донизу разом із чіткою командою «Сквот!»². До моменту отримання сигналу про початок виконання вправи спортсмену дозволено робити будь-які рухи, що не призводять до порушень правил прийняття стартової позиції. Якщо минуло 5 секунд після зняття штанги зі стійок, а спортсмен не зміг зайняти правильну стартову позицію, старший суддя повинен надати чітку команду «Ріплейс!» з одночасним рухом руки назад, щоб спортсмен повернув штангу на стійки. Потім старший суддя повинен пояснити причину, а спортсмен може знову прийняти стартове положення та виконати спробу в межах відведеного на виконання вправи часу.

² На змаганнях V-VI рангів команди старшого судді можуть проголошуватися українською або англійською мовами (див. Додаток 18).

Отримавши сигнал старшого судді для початку вправи, спортсмен повинен присісти, зігнувши ноги у колінних суглобах, і опустити тулуб так, щоб верхня частина поверхні ніг біля кульшових суглобів була нижчою ніж верхівка колінного суглобу. Дозволено зробити лише одну спробу для руху донизу. Спроба вважається використаною, якщо колінні суглоби спортсмена були зігнуті.

Спортсмен повинен самостійно повернутися до вертикального положення з повністю випрямленими у колінних суглобах ногами. Подвійне вставання (підскакування) із нижнього положення присіду або будь-який рух донизу під час підйому заборонені.

Коли спортсмен, завершивши вправу, прийме нерухоме положення, старший суддя повинен дати команду повернути штангу на стійки. Сигнал для 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 у поверненні штанги на стійки. При цьому, штанга має залишатись на плечах спортсмена.

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 у глибині присідання, коли верхня частина поверхні стегна біля кульшового суглоба знаходиться вище ніж верхівка колін.

2. Помилка у фіксації вертикального положення з неповністю випростаними у колінних суглобах ногами як на початку, так і після завершення присідання.

3. Кроки вперед-назад та зсування ступні вбік. Перекочування з п'ят на передню частину ступні дозволяється.

4. Не виконання сигналів (команд) старшого судді на початку та після завершення присідання.

5. Подвійне вставання (підскакування) із нижнього положення присіду або будь-який рух донизу під час підйому.

6. Торкання штанги або спортсмена асистентом між сигналами судді, що розцінюється як допомога при вставанні.

7. Торкання ніг ліктями або руками, що розцінюється як допомога при вставанні. Легкі дотики дозволяються.
8. Будь-яке кидання або звалювання штанги на поміст після завершення присідання.
9. Невиконання будь-якої з описаних у правилах вимог виконання присідання.
10. Незавершена спроба.

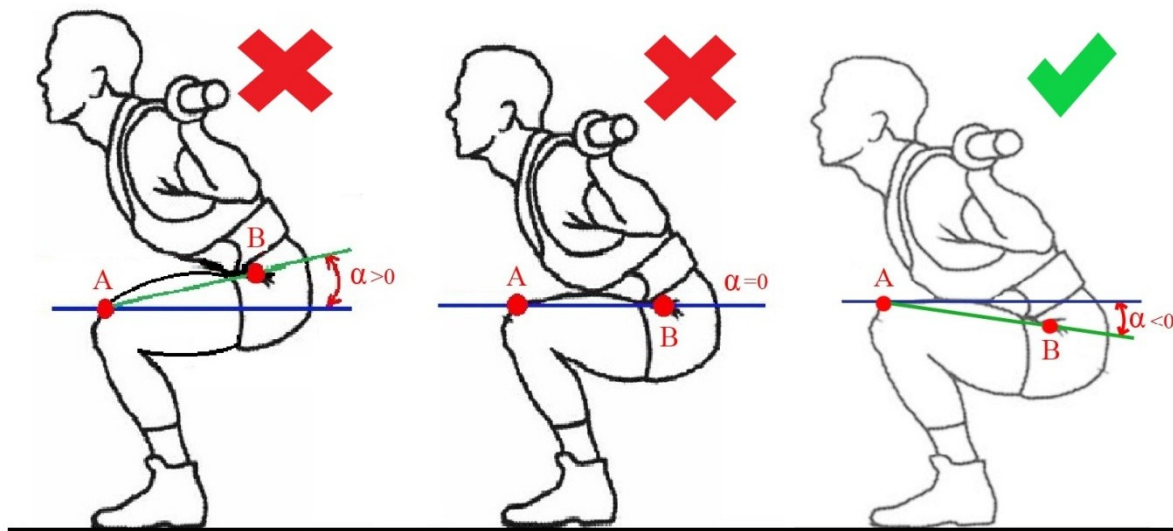


Рис. 9. Схематичне зображення глибини у присіданнях.

A – вершина колінного суглоба; B – верхня частина стегна біля кульшового суглоба; синя пряма – паралель; α – кут присідання відносно паралелі.

6.2. Жим лежачи

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

Спортсмен має лежати на спині, головою, плечима та сідницями торкаючись до поверхні лави. Підшви та каблук його взуття повинні бути притиснуті до поверхні помосту або блоків/підставок настільки, наскільки дозволяє конфігурація його взуття. Пальці рук повинні тримати 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.

Для забезпечення твердої опори ніг спортсмен може використовувати блоки/підставки мінімальним розміром 40 x 60 см та висотою не більше 30 см від поверхні

помосту. На змаганнях всіх рівнів організатори повинні надати для виконання вправи такі блоки висотою 5 см, 10 см, 20 см і 30 см.

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

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

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 та штанга буде знаходитись у правильній позиції. Якщо минуло 5 секунд після зняття штанги зі стійок, а спортсмен не зміг прийняти правильну стартову позицію, старший суддя повинен надати чітку команду «Ріплейс!» з одночасним рухом руки назад, що передбачає повернення штанги на стійки спортсменом. Потім старший суддя повинен пояснити причину повернення штанги на стійки, а спортсмен може знову прийняти стартове положення та виконати спробу в межах відведеного на виконання вправи часу.

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

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

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

1. Гриф не опущений на груди чи живіт, тобто не торкається грудей чи живота або торкається пояса.
2. Будь-який рух усієї штанги донизу під час виконання підйому.
3. Зворотний рух штанги, втискування грифу в груди чи живіт після того, як вона була зафіксована в нерухомому положенні на грудях, що розцінюється як допомога при виконанні вправи.
4. Невиконання сигналів (команд) старшого судді на початку, під час та після завершення жиму.
5. Будь-яка зміна вихідного положення під час виконання жиму (відрив голови, плечей, сідниць від лави або пересування кистей рук на грифі).
6. Торкання штанги або спортсмена асистентами між сигналами судді, що розцінюється як допомога при жимі.
7. Будь-яке торкання ніг спортсмена лави або її опор.
8. Навмисне торкання грифом стійок при виконанні підйому, що розцінюється як допомога.
9. Невиконання будь-якої з описаних у правилах вимог виконання жиму.
10. Незавершена спроба.

6.3. Тяга

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 до прийняття вертикального положення.

Після завершення підйому штанги ноги в колінах мають бути повністю випрямлені, плечі відведені назад. Це означає, що передній пучок дельтоподібного м'язу плеча має бути розміщеним за уявною проєкцією грифа (Рис. 10).

Сигнал старшого судді для завершення вправи складається з руху руки донизу та 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.

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.

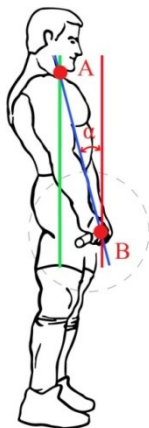


Рис. 10. Схематичне зображення правильного відведення плечей в кінцевому положенні тяги: А – передній відділ плеча; В – гриф штанги; червона пряма – уявна проєкція грифа штанги; α – кут відхилення.

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

1. Неповне випрямлення ніг у колінних суглобах при завершенні тяги.
2. Помилка при прийнятті вертикального положення з відведеними назад плечима.
3. Будь-який рух штанги донизу перед тим, як вона дістанеться фінального (кінцевого положення). Якщо штанга рухається донизу при відведенні плечей, це не вважається помилкою.
4. Підтримка штанги стегнами протягом виконання тяги (Рис. 11). Якщо штанга торкається стегон, але не підтримується стегнами, це не вважається помилкою.
5. Опускання штанги на поміст до сигналу (команди) старшого судді.
6. Опускання штанги на поміст без контролю обома руками, випускання штанги з рук.
7. Кроки вперед-назад та зсування ступні вбік (перекачування з п'ят на передню частину ступні дозволяється). Рухи стоп після команди «Даун!» дозволяються.
8. Невиконання будь-якої з описаних у правилах вимог виконання тяги.
9. Незавершена спроба.

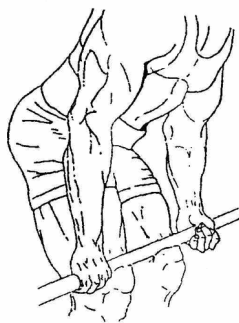


Рис. 11. Підтримка штанги стегнами під час підйому.

Правила для людей з обмеженими можливостями

У змаганнях з пауерліфтингу можуть брати участь спортсмени з обмеженими можливостями (вади зору та слуху, пошкодження опорно-рухового апарату, розумові відхилення). Змагання за участю таких спортсменів проводяться без виокремлення спеціального дивізіону. Спортсменів з обмеженими можливостями може супроводжувати тренер для того, щоб допомогти дістатися до лави та покинути поміст. Спортсмени з обмеженими можливостями можуть використовувати допоміжні засоби для пересування (милиці, палиці, тростини або інвалідний візок).

Спортсмени з пошкодженням опорно-рухового апарату можуть брати участь лише у змаганнях з жиму лежачи. У спортсменів, які мають ампутовану нижню кінцівку, протез прирівнюється до природної кінцівки. Спортсмен повинен бути зважений без протезу, з додаванням до власної ваги компенсаційної ваги відповідно до встановленої фракційної діаграми (див. розділ «Зважування»). Для спортсменів з дисфункцією нижніх кінцівок, які потребують спеціальних пристроїв для фіксації ніг або для ходьби, пристрій необхідно розглядати як частину природної кінцівки. Спортсмени, які потребують використання спеціальних пристроїв, повинні зважуватися разом із пристроєм.

Правила змагань є однаковими для всіх спортсменів.

Старший суддя повинен докладати максимальних зусиль для того, щоб спортсмен отримав команди для початку, здійснення та закінчення вправ. Для спортсменів з вадами зору – це збільшення гучності подачі команди, а для спортсменів з вадами слуху – розташування руки, рух якої є сигналом у зоні видимості спортсмена.

7. ЗВАЖУВАННЯ

Процедура зважування учасників повинна починатись 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.

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

Зважування триває не більше ніж півтори години.

Спортсмен чи тренер повинен підтвердити наявність спортсмена у першому раунді зважування.

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.

Спортсмени можуть зважуватися оголеними або в нижній білизні. Якщо виникає питання щодо ваги білизни, може бути призначене повторне зважування без неї. Зважування спортсменів повинне проводитись судьями тієї ж статі. З цією метою можуть бути додатково призначені офіційні особи (не обов'язково судді).

До власної ваги спортсменів з ампутаціями, які змагаються у змаганнях з жиму лежачи, необхідно додати компенсаційну вагу:

за кожен ампутацію нижче гомілковостопного суглобу – $1/54$ власної ваги спортсмена;

за кожен ампутацію нижче колінного суглобу – $1/36$ власної ваги спортсмена;

за кожен ампутацію вище колінного суглобу – $1/18$ власної ваги спортсмена;

за кожен ампутацію на рівні кульшового суглобу – $1/9$ власної ваги спортсмена.

Спортсмени з дисфункцією нижніх кінцівок, що потребують використання протезів при ходьбі, повинні зважуватись з ними, а протез вважається частиною ті-

ла.

Кожний спортсмен може зважуватися 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 відведеного на нього часу, інакше не будуть допущені до змагань. Спортсмен може зважитися повторно тільки після того, як усі учасники цієї вагової категорії будуть викликані для зважування. Спортсмени, вага яких не відповідає ліміту вагової категорії, можуть зважуватися повторно кілька разів, але в порядку жеребкування в межах часу, відведеного на зважування. Спортсмен, який не встиг зважитися в межах півтори години, може бути зважений в тому випадку, якщо він з'явився на зважування своєчасно, але через велику кількість спортсменів не встиг зважитися. Йому буде дозволено зважитися, але тільки один раз. Власну вагу учасника, зафіксовану 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.

Спортсмен може виступати тільки у тій ваговій категорії, в якій він був заявлений у відповідні терміни до початку змагань.

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. Копії цього документа мають бути передані журі, спікеру/ секретарю і керівнику асистентів на помості. В разі не замовлення висоти стійок для присідання та жиму лежачи спортсмен виконує спробу на тій висоті стійок, що була встановлена для попереднього спортсмена. За бажанням спортсмена висоту можна буде змінити, але протягом часу, відведеного на виконання змагальної вправи.

Після завершення процедури зважування робочі протоколи тиражуються та видаються помічнику секретаря, а також тренерам. Протокол перевірки екіпіровки передається в журі.

8. ПОРЯДОК ЗМАГАНЬ (система раундів)

Під час зважування спортсмен або його тренер зобов'язані замовити поча-

ткову вагу для всіх трьох вправ, яка вноситься у відповідні клітинки спроб у картці учасника (див. Додаток 8), що підписується 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. За три хвилини до початку змагань у кожній вправі (за три підходи до початку змагань в кожній вправі у випадку двох чи більше груп у потоці) спортсмен або його тренер мають право змінити початкову вагу. В такому випадку початкову вагу необхідно внести у першу клітинку картки замовлення спроб та пред'явити секретарю чи його асистенту. Зробивши свій перший підхід, спортсмен або його тренер мають вирішити, якою буде вага для другої спроби. Вагу для другої спроби необхідно внести в картку у відповідну клітинку, пред'явити секретарю або помічнику секретаря впродовж 1 хв. Така ж процедура передбачається для третього підходу у всіх трьох вправах. Відповідальність за заявку наступної спроби впродовж відведеного для цього часу покладається виключно на спортсмена та його тренера. У системі раундів відсутня необхідність у багатьох виконавчих особах, оскільки картка заявки вручається прямо призначеній 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 у третій спробі. У змаганнях із жиму лежачи, що проводяться окремо, використовуються картки, які є аналогічними для тяги.

За наявності 10 спортсменів у певній ваговій категорії можуть формуватися групи з приблизно однаковою кількістю учасників. За умови наявності 15 чи більше спортсменів у потоці 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 організації змагань. У змаганнях з жиму лежачи, як окремій вправі, можуть бути сформовані групи до 20 осіб.

Групи формуються на основі даних про кращі результати спортсменів, що показані на офіційних змаганнях за останні 12 місяців, які були заявлені в номінації. Спортсмени з меншою сумою утворюють першу групу, і далі відповідно до зростання сум триборства формуються наступні групи. Якщо спортсмен не показав ре-

зультату за останні 12 місяців, він автоматично включається до першої (найслабшої) групи.

У випадку формування груп у певній ваговій категорії 2 і 3 (слабші) групи можуть виступати окремо і раніше ніж 1 (найсильніша) група. Якщо групи змагаються окремо, то в 1 (найсильнішій) групі повинно бути мінімум 14 учасників.

Кожний спортсмен має зробити першу спробу в першому раунді, другу – у другому й третю – у третьому. Якщо спортсмен не виходить на поміст у першому раунді – йому зараховується невдала спроба, в подальшому він буде викликаний у наступних раундах до другої та третьої спроби відповідно.

Якщо у групі менше ніж 6 спортсменів, наприкінці кожного раунду додається час: для 5 спортсменів – 1 хв., для 4 спортсменів – 2 хв., для 3 спортсменів – 3 хв. 3 хв. додаткового часу – це максимум, що надається під час змагань у групі менше трьох атлетів. Додатковий час оголошується після останньої спроби в раунді. Коли додатковий час вичерпано, штанга розвантажується, після чого встановлюється нова вага і надається 1 хв. черговому спортсмену для початку спроби.

Порядок підходів до штанги в кожному раунді відповідає замовленій спортсменами вазі для цього раунду – від меншої до більшої. Випадків зменшення ваги штанги протягом раунду бути не повинно, крім помилок, описаних у пункті 8.10, і тільки в кінці раунду. У випадку, коли замовлена вага однакова, має виходити першим спортсмен із меншим номером жеребу. У третій спробі тяги вага штанги може бути змінена двічі за умови, що раніше замовлену вагу не було встановлено та секретар ще не викликав спортсмена на поміст. Наприклад, якщо спортсмен А з жеребом номер 5 замовив вагу 250,0 кг, а спортсмен Б з жеребом номер 2 замовив вагу 252,5 кг, то в разі неуспішної спроби спортсмена А спортсмен Б не може переzamовити вагу на 250,0 кг, щоб стати переможцем. Послідовність виступів у таких випадках завжди залежить від номера жеребкування.

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

Якщо спроба виявилася невдалою через помилково встановлену вагу штанги з вини асистентів або через несправність обладнання, спортсмену має бути надана додаткова спроба для підкорення замовленої 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 (час відліку виходу спортсмена на поміст розпочинається з початку), або попросити додаткову спробу в кінці раунду.

Якщо спортсмену з якоїсь причини в третьому підході тяги чи жиму лежачи як окремій вправі було надано додаткову спробу (через невірно встановлену вагу штанги, помилку асистентів чи технічну несправність обладнання), то спортсмен повинен виходити сам за собою. В усіх інших випадках спортсмену надається додаткова спроба в кінці раунду.

Якщо спортсмену надано додаткову спробу і він повинен виходити сам за собою, а при цьому виконує спробу в раунді останнім, то йому надається 3 хв. відпочинку перед виконанням 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 і 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 з кінця у раунді – 2 хв. Решті спортсменів буде надано по 1 хв. для початку спроби.

Спортсмену дозволяється тільки один раз змінити заявлену в першій спробі кожної вправи вагу – за 3 хв. до початку змагань у першому раунді кожної вправи в разі наявності однієї групи в потоці або за три підходи до закінчення змагань у вправі попередньої групи в разі наявності двох чи більше груп у потоці. Вагу можна збільшити або зменшити від раніше замовленої, і порядок виклику спортсменів на поміст у першому раунді буде змінений відповідно. Секретар повинен оголошувати попередньо про наближення завершення часу прийому перезаявок, починаючи за 5 хв. або п'ять підходів та повторювати після кожної хвилини або спроби. У випадку, якщо це оголошення не було зроблено своєчасно, необхідно його зробити, після чого дається 1 хв. на перезаявку (докладніше у пункті 9.3.4.).

Спортсмен повинен замовити вагу для своєї другої та третьої спроби

впродовж 1 хв. після закінчення попереднього підходу. Після виконання спроби підкорення ваги, таймер відліку часу для замовлення наступної ваги 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.

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.

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.

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

Якщо змагальний потік складається з однієї групи, між вправами встановлюється 20-хвилинна перерва. Протягом цього часу проводиться розминка спортсменів та підготовка помосту до наступної змагальної вправи.

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 (10 хв.).

Наприклад, у 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 оголошується 10-хвилинна перерва, під час якої поміст готується для жиму, після чого перша група змагається в жимі. За аналогією змагання продовжуються у тязі. Ця система виключає втрату часу для підготовки спортсменів між вправами.

9. СУДДІВСЬКА КОЛЕГІЯ

9.1. Загальні вимоги

Суддівська колегія всеукраїнських змагань комплектується і затверджується ТК ФПУ не пізніше ніж за 30 днів до початку змагань.

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

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

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

Влітку за рішенням ТК ФПУ встановлюється літня форма: сірі класичні 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. Чоловіки повинні носити шкарпетки чорного кольору.

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

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

Склади суддівських бригад на кожен день в окремих вагових категоріях (або потоках) призначаються головою ТК ФПУ або іншою уповноваженою особою за дорученням Голови ТК ФПУ.

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

9.2. Постійні суддівські посади

Постійними суддівськими посадами є головний суддя змагань та його заступники, головний секретар змагань та його заступники, судді з нагородження та іншого церемоніалу.

9.2.1. Головний суддя змагань та його заступники

Головний суддя несе відповідальність за якість проведення змагань і судді-вство перед організацією, що проводить змагання, та перед ФПУ (регіональними відокремленими підрозділами ФПУ).

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;

підготувати відповідне місце для технічної наради;

після технічної наради повинен розмістити інформацію про призначення суддів на дошці оголошень;

провести інструктаж з лікарем змагань, асистентами, обслуговуючим персоналом.

Обов'язки головного судді в ході змагань:

– разом із головою ТК ФПУ затвердження складів суддівських бригад;

– проведення після кожного дня змагань нарад представників, тренерів і суддів із метою затвердження результатів змагань.

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

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

9.2.2. Головний секретар змагань та його заступники

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

бере участь у роботі Мандатної комісії;

готує, опрацьовує та розповсюджує суддівську документацію;

інструктує та керує роботою секретарів змагань та працівників секретаріату;

контролює якість оформлення протоколів змагань та проводить підрахунки командних результатів;

надає інформацію про хід змагань судді-інформатору, представникам команд, представникам засобів масової інформації;

оформляє матеріали до звіту про змагання, затверджує своїм підписом протоколи;

перед початком змагань кожної вагової категорії готує для журі примірники стартових протоколів та лист призначення суддів.

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

До підготовчої документації належать: регламент змагань, іменні заявки (див. Додаток 2), 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 належать: протоколи жеребкування (див. Додаток 6), 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 документації належать: витяги з протоколів, підсумковий протокол змагань (див. Додаток 14), звіт головного судді про змагання (див. Додаток 16), звіт лікаря змагань.

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

9.2.3. Суддя з нагородження та іншого церемоніалу

Готує нагородну атрибутику та проводить церемонії відкриття і закриття змагань, нагородження спортсменів кожної вагової категорії в абсолютній першості, в командному заліку. Наявність судді з нагородження забезпечує виконавчий директор змагань.

9.3. Тимчасові суддівські посади

Тимчасовими суддівськими посадами (для суддівства змагань окремого потоку) є члени журі, судді на помості, суддя при учасниках, секретар змагань, спікер,

помічник секретаря, комп'ютерний секретар, судді-асистенти.

Голова ТК ФПУ формує розподіл роботи суддів (див. Додаток 4) для кожних окремих змагань та публікує інформаційний лист призначення суддів та членів журі змагань (див. Додаток 5) на офіційному сайті ФПУ.

9.3.1. Журі

Журі здійснює контроль за суддівством змагань I–VI рангів в окремому потоці від початку процедури зважування до закінчення процедури нагородження.

До складу журі входять судді міжнародної або національної категорії (для змагань V–VI рангів – першої категорії). Головою журі може бути Голова або член ТК, головний суддя змагань або найдосвідченіший суддя серед членів журі. Журі має складатися із трьох суддів з різних регіонів (не поширюється на членів ТК ФПУ), чи п'яти для змагань I–II рангу.

Функція журі – забезпечувати дотримання технічних правил.

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.

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

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

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

Як виняток, журі після консультації із суддями, одноголосним рішенням чи більшістю голосів п'ятичленного журі може змінити суддівську оцінку, якщо в суддівстві було допущено грубу помилку. Але таке може відбутися лише за умови, якщо суддями прийнято рішення 2:1.

Члени журі розміщуються неподалік 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, протокол обміру екіпіровки.

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.

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

Після закінчення змагань у ваговій категорії (потоці) голова журі підписує картки учасників. Члени журі підписують протокол з оцінками суддів.

9.3.2. Судді на помості

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

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 встановлення рекорду.

Перед зважуванням старший суддя повинен одержати у секретаріаті конверт з документацією для проведення зважування та перевірки екіпіровки у потоці: 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.

Судді повинні з'явитись на помості не пізніше ніж за 15 хв. до початку змагань для прослуховування інструктажу та представлення аудиторії.

Старший суддя повинен пересвідчитися у працездатності сигналізації, а також переконатися у наявності суддівських карток помилок, прапорців та дисків для встановлення рекордів, що знаходяться на столі журі.

Картки помилок судді повинні підіймати у випадку, якщо сигналізація буде

технічно несправною, після команди старшого судді «Флегз!».

Відповідальними за прийняття рішення при помилковому встановленні ваги є суддівська трійка.

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

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

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

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

Старший суддя відповідальний за виголошення всіх команд на помості (див. Додаток 18). Сигнали та команди (подаються виключно англійською мовою) для трьох вправ такі:

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 руху 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 неспроможний виконати спробу у присіданнях або жимі лежачи, подається команда «Рек!». Якщо вихідне положення спортсмена невірне, старший суддя подає команду «Ріплейс!».

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.

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 розміщуватися в полі зору старшого судді.

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 екіпіровки, які він бажає використати на помості, були представлені під час її перевірки (далі – ПЕ). Якщо виявиться, що спортсмен використав предмет екіпіровки, який не був представлений на ПЕ, або є забороненим, то спробу з його використанням буде відмінено, а спортсмен дискваліфікується та вибуває зі змагань.

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 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 екіпіровки. Якщо суддя при учасниках помітить заборонену річ до початку спроби, він одразу повинен про це повідомити старшого суддю, і спортсмен буде оглянутий перед підходом.

У присіданні та жимі бокові судді повинні утримувати руку піднятою до то-

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

Судді повинні утримуватися від коментарів і приймати будь-які документи або словесні пояснення, що стосуються ходу змагань.

Суддя не повинен робити спроби вплинути на рішення інших суддів.

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

На власний розсуд старший суддя може дати вказівки асистентам прибрати поміст і протерти гриф. Тренер або спортсмен може звернутися з таким проханням до старшого судді чи до судді при учасниках. У третьому раунді в тязі гриф потрібно чистити після кожного підходу.

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

На міжнародних та всеукраїнських змаганнях судді призначаються головою ТК.

Суддя може бути призначений на будь-яку посаду.

Якщо змагання вагової категорії відбуваються у декількох групах, то в разі необхідності заміну суддів необхідно здійснити між вправами, щоб усі спортсмени вагової категорії мали однакових суддів в одній і тій же вправі.

Чесність і компетентність суддів поза підозрою.

9.3.3. Суддя при учасниках (СУ)

Суддя при учасниках 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, що пройшла перевірку. Перед виходом до рекордної ваги СУ повинен ретельно оглянути спортсмена на предмет виявлення заборонених предметів екіпіровки.

9.3.4. Секретар

Обов'язки секретаря:

на зважуванні ідентифікувати особу спортсмена, внести власну вагу та вагу його початкових спроб у кожній вправі в картку учасника та робочий протокол змагань. Надалі протягом змагань робочий протокол змагань заповнюється помічником секретаря;

одразу ж після звершення процедури зважування передати картки учасників комп'ютерному секретареві для введення інформації до системи.

Перед початком змагань у кожній вправі секретар повинен оголосити такі часові інтервали:

5 хв. до завершення прийому перезаявок;

3 хв. до завершення прийому перезаявок;

1 хв. до завершення прийому перезаявок;

прийом перезаявок завершено.

У випадку, якщо це оголошення не було зроблено своєчасно, необхідно його зробити, після чого дається 1 хв. на перезаявку.

У випадку проведення змагань у дві чи більше групи, аналогічні оголошення повинні здійснюватися стосовно 5, 3 та 1 підходу до завершення прийому перезаявок першої спроби наступної групи.

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

Вести змагання відповідно до вимог розділу "Система раундів" та чинних правил змагань, оголошувати вагу чергової спроби та прізвище спортсмена. Коли вагу встановлено, старший суддя сигналізує про це секретарю, який, у свою чергу, негайно оголошує, що вагу встановлено, і називає прізвище та ім'я спортсмена, який повинен виконувати спробу, та наступних двох спортсменів, які готуються.

Водночас із оголошенням 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.

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

9.3.5. Спікер

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.

Оголошення спікера не повинні заважати роботі секретаря чи спортсменам.

9.3.6. Помічник секретаря

Помічник секретаря відповідає за правильну реєстрацію проміжку часу між оголошенням про готовність штанги та початком виконання вправи спортсменом, за реєстрацію проміжку часу для звільнення спортсменом помосту тощо. Увімкнений секундомір може бути зупинений тільки після закінчення часу, відведеного на виконання вправи, початку виконання вправи або команди старшого судді. Будь-яке регулювання стійок, відмінне від початково замовленого, повинне бути зроблене впродовж 1 хв., що відведена на виконання вправи. Спортсмену надається 1 хв. для того, щоб розпочати спробу після виклику його на поміст. Якщо він не розпочав спробу 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. пункт 9.3.2.). У тязі початком вправи вважається явна спроба спортсмена підняти штангу.

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.

9.3.7. Комп'ютерний секретар

Комп'ютерний секретар за день до початку змагань налаштовує разом із технічним персоналом інформаційно-статистичну комп'ютерну програму «Goodlift».

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

Разом із Головним секретарем змагань готує робочу документацію змагань.

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

Своєчасно у ході змагань вводить зміни щодо замовленої ваги до програми «Goodlift».

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

У ході та після завершення змагань у потоці перевіряє разом із секретарем інформацію, занесену в програму «Goodlift».

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

Виводить на друк результати змагань кожного потоку.

По завершенню змагань разом із головним секретарем готує звітну документацію.

9.3.8. Судді-асистенти

Судді-асистенти відповідають за встановлення ваги штанги, регулювання необхідної висоти стійок для присідання та жиму, очищення грифа або помосту за вказівкою старшого судді, забезпечують порядок на помості. Під час встановлення ваги асистенти можуть користуватися таблицею встановлення дисків на гриф штанги (див. Додаток 17).

Перед початком змагань асистенти заносять у протокол асистентів висоту стійок на присідання та жим для кожного спортсмена.

Весь час на помості має бути не більше п'яти і не менше трьох асистентів. 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 та 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 штангу.

Виконавчий директор змагань повинен забезпечити наявність двох взаємозамінних бригад асистентів. Асистенти повинні бути одягнуті в однаковий спортивний одяг і спортивне взуття.

9.4. Головна суддівська колегія (ГСК)

До складу ГСК входять: Голова ТК ФПУ, головний суддя змагань і його заступники, головний секретар змагань і його заступники, представник організації, яка фінансує захід, лікар змагань. Головою ГСК є Голова ТК ФПУ.

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

Члени ГСК мають право:

вносити зміни до розкладу змагань;

затримати початок змагань або відмінити їх зовсім, якщо відсутній медичний персонал, устаткування чи інвентар не готові до змагань або технічно несправні;

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

Члени ГСК не мають права змінювати регламент змагань.

10. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗМАГАНЬ

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

забезпечення змагань.

Виконавчий директор змагань повинен забезпечити високий рівень організації змагань відповідно до вимог. У разі виникнення ускладнень з виконанням цих вимог організатору потрібно повідомити про них Голову ТК ФПУ.

10.1. Місце проведення змагань та обладнання

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

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, що знаходяться на столі журі; *Примітка: облиті гумою диски дозволені, якщо вони відповідають вимогам.*

стійки для присідання, лавка для жиму, підставка 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 дезинфекції грифа штанги у випадку, якщо спортсмен поранився.

Місце для розминки повинне бути не меншим 30 м x 10 м. Воно повинне мати таке 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.

У кімнаті зважування повинні бути:

перевірені ваги, сертифікат на ваги;

стіл і стільці для суддів.

У кімнаті перевірки екіпіровки повинні бути:

стіл і стільці для суддів.

У кімнаті допінг-контролю повинні бути:

вода у закупореному вигляді;

стіл і 2 стільці;

холодильник для зберігання проб.

В офісі повинно бути розташоване таке обладнання:

розмножувальний апарат;

комп'ютер та принтер.

10.2. Технічне оснащення змагань

Перелік технічного оснащення змагань включає:

комп'ютери – 7 шт.;

інформаційне табло;

порядок виходу;

таблиця змагань для журі;

таблиця змагань в залі розминки;

суддівська сигналізація;

сервер змагань і трансляція змагань до глядацької зали.

В якості комп'ютерного забезпечення можна використовувати як ноутбуки з функцією WiFi, так і стаціонарні комп'ютери (системний блок, монітор, клавіатура, «мишка», кабелі). На кожному з комп'ютерів повинна бути встановлена працездатна операційна система Windows.

Wi-Fi роутер – 1 шт.

Телевізор з великою діагоналлю (інформаційне табло) з підтримкою VGA чи HDMI.

Телевізор чи комп'ютерний монітор із діагоналлю від 19 дюймів (суддівська сигналізація) з підтримкою VGA чи HDMI.

Телевізор із великою діагоналлю (трансляція змагань у зал розминки) з під-

тримкою VGA чи HDMI.

Мультимедійний проектор – 2 шт. (таблиця змагань, трансляція змагань в глядацький зал).

Екрани для проекторів – 2 шт.

VGA чи HDMI кабелі (в залежності від типу роз'ємів на телевизорах та під'єднаних до них комп'ютерах) для підключення телевизорів з пунктів 2 і 3 до комп'ютерів та мультимедійних проекторів з пункту 4 – 4 шт.

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 з порядком виходу і дубль-протоколом – 2/4 розетки;

столи для двох мультимедійних проекторів – 2 розетки на кожен.

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'ютери для порядку виходу і таблиці змагань (окремо потрібно потурбуватись про підключення їх до мережі GoodLift).

Організатор (Виконавчий директор) зобов'язаний підтвердити (по вищезгаданих пунктах) готовність до змагань і надати Голові ТК ФПУ не пізніше ніж за 6 місяців (для всеукраїнських змагань за окремим розпорядженням) документ такого змісту і зразка:

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

Дата

Підпис організатора

Адреса

Телефон

11. ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ

Під час змагань знаходитись на помості, на сцені або іншій робочій зоні змагань дозволяється тільки спортсмену і його тренеру (в обмеженій зоні), членам жури, суддям, судді при учасниках, асистентам та акредитованому ФПУ фо-

токореспонденту. 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 надання йому інструкції щодо виконання вправи. Тренер обов'язково повинен бути членом ФПУ, одягнений у спортивний одяг, без головного убору. У залі для розминки можуть знаходитись лише спортсмени, їх тренери та судді даного потоку змагань, а також члени ГСК.

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

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

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

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

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

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, що 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 у 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 цьому випадку 302,5 кг.

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:

якщо вага штанги виявилася меншою 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.

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.

якщо вага штанги неоднакова з двох сторін або зміна ваги штанги сталася під час виконання вправи, або поміст прийшов у непридатність, але підхід був вдалий, – спортсмен може погодитися з успішною спробою чи віддати перевагу попередньо замовленій вазі. Якщо спроба виявилася невдалою, спортсмену повинна гарантуватися додаткова спроба до замовленої раніше ваги в кінці раунду, в якому допущена помилка.

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.

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.

Три невдалі спроби у будь-якій вправі автоматично виключають спортсмена з участі у змаганнях. Якщо у змаганнях, де 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, що відповідає його можливостям. Якщо виникають сумніви, остаточне рішення виносить журі.

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

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 вадами.

Якщо під час розминки чи змагань спортсмен скаржитися 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 та представнику команди. Лікар повинен навести докази перш ніж відсторонити (зняти) спортсмена зі змагань.

Будь-який спортсмен або тренер, який порушує порядок біля змагального помосту, що призводить до дискредитації спорту, повинен офіційно попереджатися із занесенням попередження до протоколу. Якщо порушення продовжується, журі, а в його відсутність – судді, можуть дискваліфікувати спортсмена або тренера і примусити їх покинути зону змагань. Представник команди повинен бути офіційно поінформований про попередження та дискваліфікацію.

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

На змаганнях усі протести та 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.

Якщо необхідно, журі може припинити змагання і розглянути заяву для прийняття рішення. Після розгляду й прийняття рішення більшістю голосів членів журі голова інформує про нього. Рішення журі є остаточним 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.

12. РЕКОРДИ

На чемпіонатах, визнаних IPF та ФПУ, які проводяться відповідно до Правил, рекорди повинні реєструватися без зважування штанги та спортсмена за умови, що спортсмен зважений за правилами перед змаганнями, і що судді перевірили вагу штанги перед змаганнями.

На змаганнях різного рангу можуть встановлюватися рекорди лише відповідного рівня та нижче. Тобто, рекорди Всесвітніх Ігор можуть встановлюватися лише на Всесвітніх Іграх; рекорди Європи та світу – лише на чемпіонатах Європи, світу та Всесвітніх Іграх; рекорди України – на Всесвітніх Іграх, чемпіонатах Європи, світу та України; рекорди області – на обласних змаганнях та змаганнях вищого від них рангу.

Рекорд, встановлений спортсменом-ветераном, що перевищує рекорд для молодшої вікової групи ветеранів чи для відкритої вікової групи, має бути зарахований для всіх відповідних вікових груп. Рекорд для юнаків (дівчат), що перевищує рекорд для юніорів (юніорок) чи для відкритої вікової групи, аналогічно має бути зарахований для всіх відповідних вікових груп.

Рекорд Всесвітніх Ігор фіксуватиметься у ваговій категорії, до якої належить спортсмен у відповідності до своєї власної ваги.

Вимоги для офіційного визнання рекорду:

- змагання повинні бути санкціоновані IPF/ФПУ;
- 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;
- для встановлення національного рекорду кожний суддя, який виносить рішення, повинен бути суддею ФПУ та мати дійсну акредитацію. Для фіксації національних рекордів серед 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 і дівчат, ветеранів – старший суддя не нижче національної категорії, бокові судді – не нижче 1-ї категорії;

Для встановлення рекорду можуть використовуватись виключно штанги, диски та стійки, що входять до списку схваленого обладнання та екіпіровки для використання на змаганнях IPF/ФПУ.

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

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

Якщо два спортсмени замовили однакову вагу для встановлення рекорду у вправі, і спроба того, що має менший жереб, виявилась вдалою, то 0,5 кг буде додано комп'ютерним секретарем до замовленої ваги для того, щоб відбулась спроба встановлення нового рекорду, якщо вага штанги не кратна 2,5. Якщо вага штанги кратна 2,5, то спортсмен може вирішити самостійно – підвищувати йому вагу штанги, чи ні. Замовити вагу для нової рекордної спроби в такому випадку потрібно шляхом подачі картки заявок.

У разі, коли два або більше учасників показали однаковий результат у сумі триборства, що є новим рекордом, рекордсменом оголошується той спортсмен, який показав цей результат першим.

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

Якщо в категорії присутній стандарт рекорду, то для встановлення рекорду його достатньо повторити.

Якщо більш ніж один спортсмен намагається встановити новий рекорд у вправі, і через протест йому було надано додаткову спробу, то він повинен виходити на неї після себе.

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

Якщо спортсмен встановив новий рекорд в жимі лежачи як вправі триборства на змаганнях з жиму лежачи як окремій дисципліні, то цей рекорд зафіксовано не буде.

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.

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

Директор департаменту
масового спорту

Матвій БІДНИЙ

Форма заповнюється друком обов'язково
 Попередні заявки надсилаються виключно
 електронною поштою на адресу, вказану у
 регламенті

ПОПЕРЕДНЯ ІМЕННА ЗАЯВКА

на участь у _____ з пауерліфтингу
 (назва змагань)

команди _____

Дата проведення _____ 20_р. Місце проведення м. _____

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

Керівник відокремленого
 регіонального підрозділу ФПУ

 (дата)

 (підпис)

 (прізвище, ініціали)

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

Дата проведення _____ 20_р. Місце проведення _____

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

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

ПРОТОКОЛ МАНДАТНОЇ КОМІСІЇ

(назва змагань)

(дата)

(місто)

жінки/дівчата

№ з/п	Команда	Вагові категорії, кг										Всього		
1														
Разом														

чоловіки/юнаки

№ з/п	Команда	Вагові категорії, кг										Всього		
1														
Разом														

РОЗПОДІЛ РОБОТИ СУДДІВ

(назва змагань)

(дата)

(місто)

Жінки									
№ з/П	П.І.Б. судді	Місто	Суддівська категорія	Вагові категорії, кг					
								
Чоловіки									
№ з/П	П.І.Б. 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	_____ (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.Б. спортсмена	Область	Місто	Примітка
Вагова категорія до ___ кг				
1				
2				

КАРТКИ ПОМИЛОК

ПРИСІДАННЯ	ЖИМ	ТЯГА
1 (червона)	1 (червона)	1 (червона)
Помилка у глибині присідання, коли верхня частина поверхні стегна біля кульшового суглоба знаходиться вище ніж верхівка колін.	Гриф не опущений на-груди чи живіт, тобто не досягає грудей чи живота або торкається пояса.	Неповне випрямлення ніг у колінних суглобах при завершенні тяги. Помилка при прийнятті вертикального положення з відведеними назад плечима.
2 (синя)	2 (синя)	2 (синя)
Помилка у фіксації вертикального положення з повністю випростаними у колінних суглобах ногами як на початку, так і при завершенні присідання. Подвійне вставання (підскакування) із нижнього положення присіду або будь-який рух донизу під час підйому.	Будь-який рух усієї штанги донизу під час виконання підйому. Неповне випрямлення рук і не включення 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.
3 (жовта)	3 (жовта)	3 (жовта)
Кроки вперед-назад та зсування ступні вбік. Перекочування з п'ят на передню частину ступні дозволяється. Невиконання сигналів (команд) старшого судді на початку та після завершення присідання. Торкання штанги або спортсмена асистентом між сигналами судді, що розцінюється як допомога при вставанні. Торкання ніг ліктями або руками, що розцінюється як допомога при вставанні. Легкі дотики дозволяються. Будь-яке кидання або звальювання штанги на поміст після завершення присідання. Невиконання будь-якої з описаних у правилах вимог виконання присідання. Незавершена спроба.	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. Невиконання сигналів (команд) старшого судді на початку, під час та після завершення жиму. Будь-яка зміна вихідного положення під час виконання жиму (відрив голови, плечей, сідниць від лави або пересування кистей рук на грифі). Торкання штанги або спортсмена асистентами між сигналами судді, що розцінюється як допомога при жимі. Будь-яке торкання ніг спортсмена лави або її опор. Навмисне торкання грифом стійок безпеки при виконанні підйому, що розцінюється як допомога. Невиконання будь-якої з описаних у правилах вимог виконання жиму. Незавершена спроба.	Опускання штанги на поміст до сигналу (команди) старшого судді. Опускання штанги на поміст без контролю обома руками, випускання штанги з рук. Кроки вперед-назад та зсування ступні вбік (перекочування з п'ят на передню частину ступні дозволяється). Рухи стоп після команди «Даун» дозволяються. Невиконання будь-якої з описаних у правилах вимог виконання тяги. Незавершена спроба.

КАРТКА УЧАСНИКА ЗМАГАНЬ

Федерація пауерліфтингу України						
Ваг. кат.: ____ кг			(назва змагань)			
Область: _____			Прізвище, ім'я спортсмена _____			
Дата народж.: _____			Місто: _____			
ДСТ: _____			Розряд: _____		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.Б.)	(підпис)	(П.І.Б.)	(підпис)	(П.І.Б.)	

ІНФОРМАЦІЙНЕ ТАБЛО

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

ПРОТОКОЛ АСИСТЕНТІВ

Вагова категорія ____ Дата ____ Поч. зважування ____ Поч. змагань ____

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

КАРТКА ЗАМОВЛЕННЯ СПРОБ

10x7см

Прізвище, Ім'я _____



- Присідання
- Жим лежачи
- Тяга



1

2

3

3-1

3-2

Ваг. кат. _____ Підпис _____

**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	ФСТ	Клуб	Вл. вага	Коеф. ІРФ	Присідання	Жим	Тяга	Сума	Сума коеф. ІРФ	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)	

**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. ____

ЗВІТ головного судді про проведення Всеукраїнських змагань

1. Вид спорту _____
2. Повна назва змагань _____ серед (дорослих, юніорів, юнаків)
3. Дата проведення змагань _____
4. Повна назва місця проведення змагань (місто, спортивний комплекс) _____
5. Загальна кількість учасників змагань: спортсменів _____ тренерів _____ суддів _____
6. Кількість регіонів _____
7. Кількість (команд) _____
8. Таблиця підрахунку очок з неолімпійських видів спорту в Україні, які включені (не включені) до програми Всесвітніх ігор з неолімпійських видів спорту, Всесвітньої шахової олімпіади, Всесвітніх ігор з єдиноборств, Всесвітніх інтелектуальних ігор

зайня- те місце	включені	не включені	включені	не включені	включені	не включені	включені	не включені
	Чемпіонат України (дорослі)		Чемпіонат України (молодь, юніори)		Чемпіонат України (юнаки)		Кубок України (дорослі. Фінал)	
1	80	64	40	32	20	16	40	32
2	64	52	32	26	16	13	32	26
3	56	45	28	22	14	11	28	23
4	48	38	20	16	10	8	24	19
5	40	32	16	13	8	6	20	16
6	32	26	14	11	7	5	16	13
7	24		12		6		12	
8	20		10		5		8	

9. Групи регіонів

№ з/п	I група	Кількість очок	місце	II група	Кількість очок	місце
1	м. Київ			Вінницька		
2	Харківська			Полтавська		
3	Дніпропетровська			Миколаївська		
4	Донецька			Черкаська		
5	Запорізька			Чернігівська		
6	Одеська			Івано-Франківська		
7	Київська			Херсонська		
8	Луганська					
9	Львівська					
10	АР Крим					

№ з/п	III група	Кількість очок	місце	ФСТ та відомства	Кількість очок	місце
1	Хмельницька			ФСТ "Україна"		
2	Сумська			КФВС МОН України		
3	м. Севастополь			ФСТ "Спартак"		
4	Чернівецька			ФСТ "Динамо"		
5	Рівненська			ФСТ "Колос"		
6	Житомирська			ТСО України		
7	Кіровоградська			ЗС України		
8	Волинська					
9	Закарпатська					

10	Тернопільська					
----	---------------	--	--	--	--	--

(місце визначається у кожній групі областей окремо)

10. На змаганнях встановлені рекорди (вказати результат, прізвище рекордсмена, область)

а) світу _____

б) Європи _____

в) України _____

11. Якість підготовки місця змагань

12. Коротка характеристика роботи суддівської колегії

13. Інформація про захід

14. Висновки та пропозиції

Головний суддя змагань : _____ (категорія)

Головний секретар змагань _____

Начальник відділу _____

Представник Мінмолодьспорту _____

(куратор виду спорту)

« _____ » _____ 202 __ рік

в пункті 13 «Інформація про захід» зазначається:

присутні особи на відкритті (закритті) змагань;

керівник Мінмолодьспорту;

представник Мінмолодьспорту;

керівник обласного структурного підрозділу;

губернатор, мер міста, тощо.

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

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

250	4x25 10 2,5 зам	335	6x25 5 зам	420	7x25 20 2,5 зам
252,5	4x25 10 2,5 1,25 зам	337,5	6x25 5 1,25 зам	422,5	7x25 20 2,5 1,25 зам
255	4x25 15 зам	340	6x25 5 2,5 зам	425	8x25 зам
257,5	4x25 15 1,25 зам	342,5	6x25 5 2,5 1,25 зам	427,5	8x25 1,25 зам
260	4x25 15 2,5 зам	345	6x25 10 зам	430	8x25 2,5 зам
262,5	4x25 15 2,5 1,25 зам	347,5	6x25 10 1,25 зам	432,5	8x25 2,5 1,25 зам
265	4x25 20 зам	350	6x25 10 2,5 зам	435	8x25 5 зам
267,5	4x25 20 1,25 зам	352,5	6x25 10 2,5 1,25 зам	437,5	8x25 5 1,25 зам

			зам		
270	4x25 20 2,5 зам	355	6x25 15 зам	440	8x25 5 2,5 зам
272,5	4x25 20 2,5 1,25 зам	357,5	6x25 15 1,25 зам	442,5	8x25 5 2,5 1,25 зам
275	5x25 зам	360	6x25 15 2,5 зам	445	8x25 10 зам
277,5	5x25 1,25 зам	362,5	6x25 15 2,5 1,25 зам	447,5	8x25 10 1,25 зам
280	5x25 2,5 зам	365	6x25 20 зам	450	8x25 10 2,5 зам
282,5	5x25 2,5 1,25 зам	367,5	6x25 20 1,25 зам	452,2	8x25 10 2,5 1,25 зам
285	5x25 5 зам	370	6x25 20 2,5 зам	455	8x25 15 зам
287,5	5x25 5 1,25 зам	372,5	6x25 20 2,5 1,25 зам	457,5	8x25 15 1,25 зам
290	5x25 5 2,5 зам	375	7x25 зам	460	8x25 15 2,5 зам
292,5	5x25 5 2,5 1,25 зам	377,5	7x25 1,25 зам	462,5	8x25 15 2,5 1,25 зам
295	5x25 10 зам	380	7x25 2,5 зам	465	8x25 20 зам
297,5	5x25 10 1,25 зам	382,5	7x25 2,5 1,25 зам	467,5	8x25 20 1,25 зам
300	5x25 10 2,5 зам	385	7x25 5 зам	470	8x25 20 2,5 зам
302,5	5x25 10 2,5 1,25 зам	387,5	7x25 5 1,25 зам	472,5	9x25 20 2,5 1,25 зам
305	5x25 15 зам	390	7x25 5 2,5 зам	475	9x25 зам
307,5	5x25 15 1,25 зам	392,5	7x25 5 2,5 1,25 зам	477,5	9x25 1,25 зам
310	5x25 15 2,5 зам	395	7x25 10 зам	480	9x25 2,5 зам
312,5	5x25 15 2,5 1,25 зам	397,5	7x25 10 1,25 зам	482,5	9x25 2,5 1,25 зам
315	5x25 20 зам	400	7x25 10 2,5 зам	485	9x25 5 зам
317,5	5x25 20 1,25 зам	402,5	7x25 10 2,5 1,25 зам	487,5	9x25 5 1,25 зам
320	5x25 20 2,5 зам	405	7x25 15 зам	490	9x25 5 2,5 зам
322,5	5x25 20 2,5 1,25 зам	407,5	7x25 15 1,25 зам	492,5	9x25 5 2,5 1,25 зам
325	6x25 зам	410	7x25 15 2,5 зам	495	9x25 10 зам
327,5	6x25 1,25 зам	412,5	7x25 15 2,5 1,25 зам	497,5	9x25 10 1,25 зам
330	6x25 2,5 зам	415	7x25 20 зам	500	9x25 10 2,5 зам
332,5	6x25 2,5 1,25 зам	417,5	7x25 20 1,25 зам	502,5	9x25 10 2,5 1,25 зам

КОМАНДИ, що ПОДАЮТЬСЯ СТАРШИМ СУДДЕЮ 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!»
«Flags!»	«Оцінка!»