

Оглавление

1. РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ НОРМЫ.....	3
2. ОФИЦИАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ.....	3
3. ДИВИЗИОНИРОВАНИЕ И РЕГЛАМЕНТ СОРЕВНОВАНИЙ.....	3
4. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ.....	5
5. УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ.....	16
6. ПОРЯДОК СОРЕВНОВАНИЙ	20
7. ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМИТЕТ.....	25
8. РАЗНЫЕ ПРАВИЛА.....	27
9. СУДЬИ.....	30
10. ЖЮРИ И ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМИТЕТ.....	33
11. UNIFIED SPORTS®	33

POWERLIFTING SPORT RULE
VERSION: June 2020 © Special Olympics, Inc., 2020

All rights reserved

1. РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ НОРМЫ

Официальные специальные олимпийские спортивные правила для пауэрлифтинга регулируют все Специальные Олимпийские соревнования. Как международная спортивная программа, Специальная Олимпиада создала эти правила на основе правил Международной федерации пауэрлифтинга (IPF) для пауэрлифтинга, найденных в <http://www.powerlifting-ipf.com/IPF> применяются правила Национального руководящего органа (NGB), за исключением случаев, когда они вступают в противоречие с официальными специальными Олимпийскими спортивными правилами для пауэрлифтинга или статьей I. В таких случаях применяются официальные специальные олимпийские спортивные правила для пауэрлифтинга.

См. статью 1,

<http://media.specialolympics.org/resources/sportsessentials/general/Sports-Rules-Article1.pdf>, для получения дополнительной информации, относящейся к кодексам поведения, стандартам подготовки, медицинским требованиям и требованиям безопасности, разделению, наградам, критериям продвижения на более высокие уровни соревнований и единым видам спорта.

2. ОФИЦИАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Официальные соревнования – это комплекс мероприятий, включающий в себя основные соревнования, индивидуальные соревнования и эстафетные соревнования, предназначен для предоставления соревновательных возможностей спортсменам всех уровней способностей. Программы могут определять предлагаемые мероприятия и, при необходимости, руководящие принципы управления этими мероприятиями. Тренеры несут ответственность за обеспечение подготовки и выбор мероприятий, соответствующих навыкам и интересам каждого спортсмена.

Ниже приведен список официальных мероприятий, доступных в Специальных Олимпийских играх: приседание, жим лежа, становая тяга, комбинация (жим лежа и становая тяга), комбинация (приседание, жим лежа и становая тяга), Юнифайт Пауэрлифтинг.

3. ДИВИЗИОНИРОВАНИЕ И РЕГЛАМЕНТ СОРЕВНОВАНИЙ.

3.1. Спортсмены распределяются по дивизионам в соответствии с полом, весовой категорией, возрастом и способностями.

3.1.2. Возрастные категории

3.1.2.1.1. минимальный возраст для участия в соревнованиях: 14 лет

3.1.2.2. суб-юниор: 14-18 лет

3.1.2.3. юниор: 19-23 лет

3.1.2.4. старший: 24-39 лет

3.1.2.5. мастер: 40 лет и старше

3.1.3. Весовые категории

3.1.3.1. весовые категории - это инструмент разделения, который группирует спортсменов в соответствии с массой тела, которая является основным определяющим фактором способностей.

3.1.3.2. Формула IPF должна использоваться, когда недостаточно спортсменов, чтобы в каждой весовой категории было не менее 3х атлетов или установить объединенный счет спортсмена и партнера для Специальной Олимпиады Unified Sports® powerlifting.

Male		Female	
Kilograms	Pounds	Kilograms	Pounds
53 kg	116.75 lb	43 kg	94.75 lb
59 kg	130 lb	47 kg	103.5 lb
66 kg	145.5 lb	52 kg	114.50 lb
74 kg	163 lb	57 kg	125.50 lb
83 kg	183 lb	63 kg	139 lb
93 kg	205 lb	72 kg	158.75 lb
105 kg	231.5 lb	84 kg	185 lb
120 kg	264.5 lb	84+ kg	185.25+ lb
120+ kg	264.75+ lb		

3.1.3.3. Разделение по полу, весовым категориям и возрасту должно основываться на первых заявленных весах. Первая попытка спортсмена должна основываться на предыдущем официальном выступлении и не должна быть значительно выше или ниже (за исключением случая травмы). В этом случае предыдущее выступление спортсмена должно было состояться в течение предыдущих шести (6) - двенадцати (12) месяцев. Подписанный протокол или карточка результатов должны быть предоставлены для подтверждения предыдущих результатов атлета.

3.2. ВЗВЕШИВАНИЕ

3.2.1. Взвешивание весовой категории спортсмена должно быть объявлено на техническом совещании, которое должно быть запланировано и объявлено до первого дня соревнований.

3.2.2. Взвешивание участников должно проводиться за два часа до начала соревнований в определенной категории и завершаться не более чем за один час тридцать минут. Все спортсмены данной категории должны присутствовать на взвешивании, которое проводится в присутствии трех судей, назначенных для данной категории.

3.2.3. Взвешивание каждого участника будет проводиться в помещении за закрытой дверью, в присутствии только участника, его тренера или менеджера и двух/трех судей. Из соображений гигиены атлет должен носить носки/бумажное полотенце для использования на платформе весов.

3.2.4. Лифтеры могут взвешиваться обнаженными или в нижнем белье, которое соответствует спецификациям, изложенным в соответствующем разделе правил, и которое значительно не изменяет вес атлета. Если есть

вопросы относительно веса нижнего белья, может быть назначено повторное взвешивание в обнаженном виде. В соревнованиях, в которых участвуют женщины, процедура взвешивания может быть изменена таким образом, чтобы спортсмены взвешивались должностными лицами своего пола. Для этой цели могут быть назначены дополнительные должностные лица женского пола (не обязательно судьи).

3.2.5. Взвешивание будет проходить в тайне, и спортсмены будут допущены по одному. Комната для взвешивания будет закрыта, и лица, допущенные в нее - это судьи по весовым категориям, атлет и его тренер или тренер. Результаты взвешивания не оглашаются до тех пор, пока не будут взвешены все спортсмены в данной весовой категории.

3.2.6. Каждый участник может взвеситься только один раз. Только те, кто тяжелее или легче предела категории, могут пере взвеситься в пределах отведенного времени, разрешенных с начала взвешивания.

3.2.7. Спортсмен, вес которого превышает верхний предел для весовой категории, будет переведен в следующую более тяжелую весовую категорию. Спортсмен с весом ниже минимального предела для весовой категории может, по усмотрению главного судьи, быть допущен к поднятию в следующей более легкой весовой категории, если это доступно. Если соревнования в более легкой весовой категории не проводятся, спортсмену будет разрешено соревноваться вне официальных соревнований и получать ленту участника.

3.2.8. Перед началом соревнований спортсмены должны проверить и заказать высоту стойки для приседаний и жима лежа, а также, если это необходимо, блоки для ног. Лист высоты стоек должен быть подписан после проверки атлетом или его тренером. Это в их же интересах. Копия этого официального документа направляется жюри, секретарю и судье при участниках.

4. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

4.1. ВЕСЫ

Весы для взвешивания атлетов должны быть электронными, цифровыми и показывать вес с двумя десятичными знаками после запятой. Они должны иметь предел измерения не менее 180 кг. Весы должны иметь сертификат (свидетельство) с датой поверки в пределах одного года до даты соревнований.

4.2. ПОМОСТ

4.2.1. Все упражнения выполняются на помосте размером минимум 2,5х 2,5 м и максимум 4,0 х 4,0 м. Помост не должен возвышаться более чем на 10 см от сцены или пола. Поверхность помоста должна быть плоской, твердой, горизонтальной и накрыта материалом из нескользкого и гладкого коврового покрытия (т.е. на поверхности помоста не должно быть неровностей и выступов). Не разрешается использовать резиновые маты или подобные листовые материалы.

4.3. ГРИФЫ И ДИСКИ

На всех соревнованиях по пауэрлифтингу, организованных по правилам IPF, разрешается применять только диски от штанги. При использовании дисков, не отвечающих перечисленным ниже требованиям, соревнования и установленные на них рекорды считаются недействительными. На соревнованиях могут применяться только те грифы и диски, которые отвечают требованиям настоящих правил. В ходе соревнований нельзя менять гриф, кроме случаев, когда он изогнулся или был каким-то образом поврежден. Решение о замене грифа принимают Технический комитет, жюри или судьи. У грифов, используемых на всех чемпионатах IPF, не должна быть хромирована насечка. На мировых чемпионатах IPF или при установлении мировых рекордов могут использоваться только те грифы и диски, которые получили официальное одобрение со стороны IPF.

С 2008 года размеры насечки на всех грифах, одобренных IPF, стали универсальными (стандартными), как на грифах, занесенных IPF в списки официально разрешенного оборудования.

4.3.2. Гриф должен быть прямым, хорошо накатанным и иметь насечку или нарезку и соответствовать следующим размерам:

4.3.2.1. Общая длина не должна превышать 2,2 м.

4.3.2.2. Расстояние между втулками не должно превышать 1,32 м или быть менее 1,31 м.

4.3.2.3. Диаметр грифа не должен превышать 29 мм или быть менее 28 мм.

4.3.2.4. Вес грифа и замков должен составлять 25 кг.

4.3.2.5. Диаметр втулки не должен превышать 52 мм или быть меньше 50 мм.

4.3.2.6. По окружности грифа должны быть сделаны две отметки машинным способом или лентой, расстояние между отметками – 81 см.

4.3.2.7. Спортсмен может иметь возможность использовать штангу весом 15 кг только для жима лежа. Этот гриф может использоваться до тех пор, пока спортсмен не сможет использовать гриф 20 кг. Гриф будет иметь следующие характеристики и размеры:

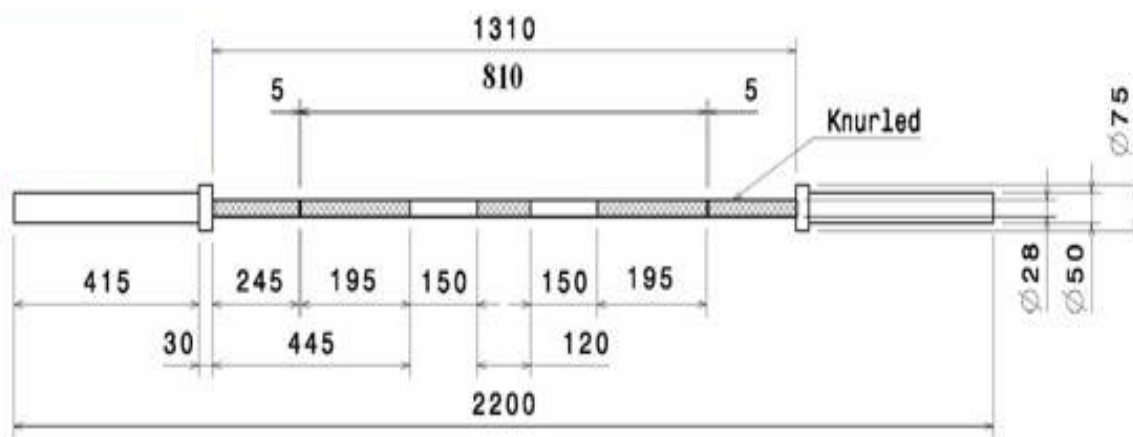
4.3.2.7.1. Вес: 15 кг

4.3.2.7.2. Длина: 201 см

4.3.2.7.3. Наружные концы (втулки) должны вращаться: диаметр 5 см/длина 32 см

4.3.2.7.4. Расстояние между втулками: диаметр 2,5 см/длина 131 см

4.3.2.7.5. Две секции с насечкой, расположенные на расстоянии 42 см друг от друга с полосой 0,5 см без насечек и 19,5 см от внутренних втулок с насечкой. Замки можно использовать для грифа весом 15 кг.



4.3.2.8. Диски должны соответствовать следующим требованиям:

4.3.2.8.1. Все диски, используемые в соревнованиях, должны весить в пределах 0,25 процента или 10 граммов от их номинальной стоимости.

Указанный вес, кг	Максимум, кг	Минимум, кг
25,0	25,0625	24,9375
20,0	20,05	19,95
15,0	15,0375	14,9625
10,0	10,025	9,975
5,0	5,0125	4,9875
2,5	2,51	2,49
1,25	1,26	1,24
0,5	0,51	0,49
0,25	0,26	0,24

4.3.2.8.2. Диаметр отверстия диска не должен быть больше 53 и меньше 52 мм.

4.3.2.8.3. Диски должны состоять из такого набора: 1,25 кг; 2,5; 5; 10; 15; 20 и 25 кг.

4.3.2.8.4. Для установления нового рекорда, превышающего установленный рекорд не менее чем на 0,5 кг, могут использоваться диски меньшего веса.

4.3.2.8.5. Диски весом 20 кг и более не должны быть толще 6 см. Диски весом 15 кг и менее не должны быть толще 3 см. На диски, покрытые резиной, эти ограничения по толщине не распространяются.

4.3.2.8.6. Диски должны быть следующих цветов:

10 кг и меньше – любого цвета;

15 кг – желтого;

20 кг – синего;

25 кг – красного.

4.3.2.8.7. Все диски должны иметь четкую маркировку своего веса и надеваться в определенной последовательности: более тяжелые – внутри, затем более легкие – в нисходящем весовом порядке, чтобы судьи могли видеть маркировку каждого диска.

4.3.2.8.8. Первые и наиболее тяжелые диски надеваются на гриф лицевой стороной вовнутрь, остальные – лицевой стороной наружу.

4.3.2.8.9. Диаметр наибольшего диска не должен превышать 45 см

4.3.2.8.10. Резиновые или покрытые резиной диски могут использоваться при условии, что существует минимум 10 см от внешней стороны замков до конца грифа, для захвата страхующего снаружи дисков.

4.4. ЗАМКИ

4.4.1. Должны использоваться всегда.

4.4.2. Каждый должен весить 2,5 кг.

4.5. СТОЙКИ ДЛЯ ПРИСЕДАНИЯ

4.5.1. Только стойки для приседания, изготовленные официально зарегистрированными производителями и допущенные к использованию Техническим комитетом IPF, могут применяться на международных чемпионатах по пауэрлифтингу.

4.5.2. Стойки должны изготавливаться такими, чтобы можно было регулировать их высоту – от 1,0 м в нижнем положении, до 1,7 м в верхнем положении, через каждые 2,5 см.

4.5.3. Стойки при подъеме на требуемую высоту должны обеспечивать безопасность с помощью шпилек.

4.6. СКАМЬЯ ДЛЯ ЖИМА ЛЕЖА

4.6.1. Только стойки и скамья для жима лежа, изготовленные официально зарегистрированными производителями и допущенные к использованию Техническим комитетом IPF, могут применяться на международных чемпионатах по пауэрлифтингу.

4.6.1.1. Скамья должна быть гладкой, горизонтальной, прочной конструкции, обеспечивающей максимальную устойчивость, и иметь следующие размеры:

4.6.1.2. Длина – не менее 1,22 м.

4.6.1.3. Ширина – не менее 29 и не более 32 см.

4.6.1.4. Высота – не менее 42 и не более 45 см от пола до верха несжатой подушечной поверхности скамьи. Высота стоек должна быть регулируемой: минимум 75 и максимум 110 см от пола до грифа на стойках.

4.6.1.5. Минимальное расстояние между стойками, измеряемое по внутренней части грифа, лежащего на стойках, должно быть равно 1,1 м.

4.6.1.6. Головная часть скамьи должна выступать на 22 см от середины стоек. Допускается отклонение этого размера на 5 см в любую сторону.

4.6.1.7. Скамья должна быть оборудована специальными подставками, обеспечивающими безопасность при жиме.

4.6.1.8. Минимальная высота защитной стойки должна составлять 36 см, имея 10 отверстий с шагом 2,5 см и 40 см в длину

4.6.1.9. Жимовая скамья для инвалидов:

4.6.1.9.1. длина: 2,1 м

4.6.1.9.2. общая ширина головного конца: 30,5 см

4.6.1.9.3. высота: 45-50 см

4.6.1.9.4. ширина основного корпуса: 61 см.

4.7. ЧАСЫ

4.7.1. должны использоваться часы, видимые всем (место проведения, помост, зона разминки), которые работают непрерывно как минимум до двадцати минут и отображают прошедшее время. Кроме того, часы, отображающие оставшееся время для заявки следующих попыток, также должны быть видны тренеру или атлету.

4.8. СИГНАЛИЗАЦИЯ

4.8.1. На соревнованиях должна быть смонтирована система световой сигнализации, с помощью, которой судьи могли бы сообщать о своих решениях. Можно использовать систему, аналогичную той, что используются в тяжелой атлетике. Когда судья видит нарушение правил, он включает свой пульт. Каждый судья управляет белым и красным светом. Эти два света означают соответственно «вес взят» («гуд лифт») и «вес не взят» («ноу лифт»). Лампы световой сигнализации располагаются горизонтально в соответствии с расположением трех судей. Световая сигнализация должна быть устроена так, чтобы лампочки зажигались одновременно, а не по отдельности, как их включают судьи. В случае необходимости, например при поломке электрической сигнализации, судьи должны иметь флажки или транспаранты белого и красного цветов, с помощью которых они могут показать свое решение после команды голосом старшего судьи «флажки».

4.9. КАРТОЧКИ ОШИБОК

4.9.1. После того как сигнализация сработает и появятся зажженные световые сигналы, судья (судьи), который зажег красный свет, должен поднять соответствующую карточку (табличку), указывающую на причины отрицательной оценки.

Система номерных судейских сигнальных карточек (табличек)
для сообщения о причинах неудачного подхода

Цвет карточек:

ошибка № 1 – красная карточка;

ошибка № 2 – синяя;

ошибка № 3 – желтая.

Приседания	Жим лежа на скамье	Тяга
<p>1 (красная) Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхние части поверхностей ног у тазобедренных суставов находятся ниже, чем верхушки коленей.</p>	<p>1 (красная) Штанга не опущена на грудь или область живота, т.е. не соприкасается с грудью или областью живота или соприкасается с ремнем.</p>	<p>1 (красная) Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения. Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами.</p>
<p>2 (синяя) Ошибка в принятии стартовой и финальной позиции в вертикальном положении тела спортсмена с выпрямленными в коленях ногами. Двойное подсакивание или более одной попытки вставания (подъема) из нижнего положения приседа. Любое движение штанги вниз во время вставания (подъема) из приседа.</p>	<p>2 (синяя) Любое движение всей штанги вниз во время выполнения жима от груди. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные, «включенные» в локтях руки при завершении упражнения.</p>	<p>2 (синяя) Любое движение штанги вниз, прежде чем она достигнет финального положения. Если штанга оседает при отведении плеч назад, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес. Поддержка штанги бедрами во время подъема. Если штанга скользит по бедрам при подъеме вверх, но при этом ими не поддерживается, это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.</p>

<p>3 (желтая) Шаги назад или вперед или горизонтальные движения ступней ног. Покачивания ступней между носком и пяткой разрешаются. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания. Касание ног локтями или плечами, которое поддерживает и помогает атлету. Разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги. Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения приседания. Незавершенное движение</p>	<p>3 (желтая) Поднятие или опускание штанги (вдавливание грифа в грудь или область живота) после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении, таким образом, что это помогает атлету. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале, в ходе выполнения или при завершении упражнения. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) головы, плеч, ягодиц от скамьи или передвижение рук по грифу. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги. Любое касание атлетом ступнями ног скамьи или ее опор. Умышленное касание грифом стоек при выполнении жима, которое облегчает подъем штанги. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье. Незавершенное движение</p>	<p>3 (желтая) Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, т.е. выпускание штанги из рук прежде, чем она коснется помоста. Шаги назад или вперед или горизонтальные движения ступней ног. Покачивания ступней между носком и пяткой разрешаются. Движение ног после команды «вниз» не является причиной, чтобы не засчитывать поднятый вес. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги. Незавершенное движение</p>
--	--	--

4.10. ТАБЛО

4.10.1. На месте соревнований должно быть установлено подробное табло, видимое зрителям, официальным лицам и всем присутствующим, следящим за ходом соревнований. Фамилии атлетов должны быть расположены в соответствии с номерами жеребьевки, проводимой для каждого соревновательного потока. В ходе соревнований на табло должны размещаться показанные атлетами результаты, которые обновляются по мере их изменения.

Табло чемпионата															
Группа				Приседа- ние			Жим лежа			Про- межу- точная сумма	Тяга			Сум- ма	Ме- сто
№ п/п	Фами- лия, имя	Страна (ко- манда)	Собст- венный вес	1	2	3	1	2	3		1	2	3		
1															
2															
...	
14															

4.11. КОСТЮМ И ЛИЧНАЯ ЭКИПИРОВКА

4.11.1. Специальные Олимпийские игры по пауэрлифтингу будут включать только классические или без экипировочные соревнования, как с обычными, так и с Объединенными дивизионами пауэрлифтинга. При выполнении всех соревновательных движений лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета.

4.11.7.2. Не поддерживающий костюм должен соответствовать следующим техническим требованиям:

4.11.7.3. Костюм должен представлять собой цельно по всей длине трико и сидеть на атлете без провисания

4.11.7.4. Костюм должен быть выполнен из ткани или синтетического материала, такого чтобы, костюм не оказывал атлету поддержки при выполнении любого из соревновательных упражнений.

4.11.7.5. Материал костюма должен быть одинарной толщины, исключая область промежности, где допускается использование дополнительного (второго) слоя материала, не превосходящего размера 12x24 см.

4.11.7.6. Штанины костюма должны быть длиной от 3 до 25 сантиметров, измеряются у костюма, надетого на атлета в положении стоя, от середины промежности вниз вдоль внутренней стороны ноги

4.11.7. На костюме могут быть нанесены логотипы или эмблемы:

4.11.7.1. производителя костюма.

4.11.7.2. страны, представляемой атлетом,

4.11.7.3. имя атлета.

4.11.7.4. По правилу "спонсорских логотипов" для Специальных Олимпийских игр.

4.11.7.4.1. Специальные Олимпийские игры Всемирные и региональные игры соревнования по пауэрлифтингу, все участники должны носить не поддерживающий костюм, соответствующий вышеуказанным техническим требованиям, единственным исключением является полный эластичный костюм, который используют в жиме лежа спортсмены с физическими недостатками.

4.11.8. Мусульманкам разрешается носить не поддерживающий, полностью облегающий костюм, закрывающий ноги и руки.

4.12. ФУТБОЛКА

4.12.1. должна быть надета под костюм для соревнований всеми атлетами в приседаниях, жиме лежа и становой тяге.

4.12.2. Футболка должна соответствовать следующим техническим требованиям:

4.12.2.1. футболка должна быть полностью изготовлена из ткани или синтетического текстиля и не должна состоять полностью или частично из какого-либо прорезиненного или аналогичного эластичного материала, а также иметь усиленные швы или карманы, пуговицы, молнии, кроме воротника с круглым вырезом.

4.12.2.2. У футболки должны быть рукава. Эти рукава должны заканчиваться ниже дельтовидной мышцы и не должны заходить на локоть или ниже него. Рукава не могут быть сдвинуты или закатаны на дельтовидную мышцу, когда атлет соревнуется.

4.12.2.3. Футболка должна быть однотонной или многоцветной

4.13. НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ

4.13.1. стандартная коммерческая "спортивная поддержка" или стандартный коммерческий бриф из любой смеси хлопка, нейлона или полиэстера должен быть надет под соревновательный костюм.

4.13.2. Женщины также могут носить коммерческий или спортивный бюстгальтер.

4.13.3. Плавательные плавки или любая одежда, состоящая из прорезиненного или аналогичного эластичного материала, за исключением пояса, не должны надеваться под соревновательный костюм.

4.13.4. Любое поддерживающее нижнее белье не является законным для использования в соревнованиях IPF.

4.14. НОСКИ

4.14.1. носки можно носить.

4.14.1.1. Они могут быть любого цвета или цвета и могут иметь логотипы производителя.

4.14.1.2. Они не должны быть такой длины на ноге, чтобы они соприкасались с наколенниками/коленом.

4.14.1.3. Чулки на всю длину ног, колготки или колготки строго запрещены.

4.14.1.4. Носки длиной до колена должны быть надеты, чтобы прикрыть и защитить голени во время выполнения становой тяги.

4.15. ПОЯС

4.15.1. Участники соревнований могут носить пояс. Если он надет, он должен быть снаружи соревновательного костюма.

4.15.2. Материалы и конструкции:

4.15.2.1. Основной корпус должен быть изготовлен из кожи, винила или другого аналогичного неэластичного материала из одного или нескольких слоев, которые могут быть склеены и/или сшиты вместе.

4.15.2.2. Он не должен иметь дополнительных прокладок, креплений или поддержки из какого-либо материала ни на поверхности, ни во внутренних слоях ремня.

4.15.2.3. Пряжка крепится на одном конце ремня с помощью заклепок и / или швов.

4.15.2.4. Ремень может иметь пряжку с одним или двумя зубцами или тип "quick release" ("карабин" относится к рычажному замку).

4.15.2.5. Язычковая петля крепится вплотную к пряжке с помощью шпилек или строчек.

4.15.2.6. Пояс может быть однотонным, то есть одноцветным, двухцветным или более цветов, без логотипов, а также может иметь логотип или эмблему.

4.15.3. Размеры

4.15.3.1. Ширина ремня: максимум 10 см

4.15.3.2. Толщина ремня: максимум 13 мм по основной длине

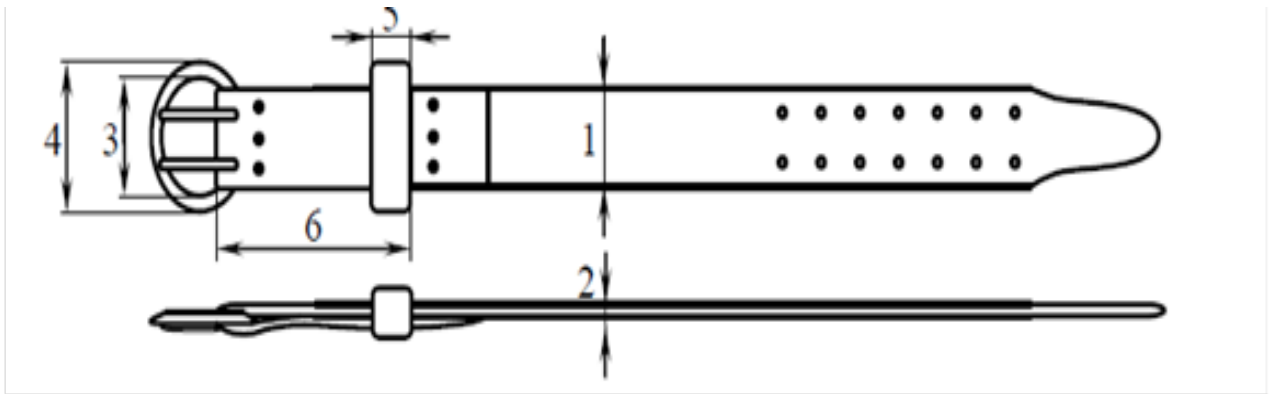
4.15.3.3. Внутренняя ширина пряжки: максимум 11 см

4.15.3.4. Наружная ширина пряжки: максимум 13 см

4.15.3.5. Ширина петли языка: максимум 5 см

4.15.3.6. Расстояние между концом ремня и дальним концом петли языка: максимум 25 см

Правильные точки измерения:



4.16. ТУФЛИ И БОТИНКИ

4.16.1. Туфли или ботинки должны быть надеты.

4.16.1.1. Обувь должна включать только спортивную обувь/спортивные ботинки; ботинки для тяжелой атлетики / пауэрлифтинга или тапочки для становой тяги. Вышесказанное относится к видам спорта в помещении, например борьбе/баскетболу. Походные ботинки не попадают в эту категорию.

4.16.1.2. Ни одна часть нижней стороны не должна быть выше 5 см.

4.16.1.3. Нижняя сторона должна быть плоской, то есть без выступов, неровностей или искажений от стандартной конструкции.

4.16.1.4. Свободные внутренние стельки, не являющиеся частью изготовленной обуви, должны быть ограничены толщиной в один сантиметр.

4.16.1.5. Носки с резиновой подкладкой снаружи подошвы не допускаются в дисциплинах приседания / жим лежа/становая тяга.

4.17. НАКОЛЕННИКИ

4.17.1. Наколенники, выполненные в виде неопреновых цилиндров, могут быть использованы только на коленях атлета и могут быть на атлете при выполнении любого соревновательного упражнения. Наколенники не могут находиться ни на какой другой части тела атлета, кроме колен.

4.17.2. Должны соответствовать всем техническим требованиям технических правил IPF; наколенники, нарушающие какие-либо технические правила IPF, не допускаются к использованию в соревнованиях.

4.17.3. Наколенники должны соответствовать следующим техническим требованиям:

4.17.3.1. Наколенники должны быть выполнены полностью из одного слоя неопрена или в основном из неопрена плюс дополнительный слой не поддерживающей ткани на нем. На ткани могут присутствовать прошитые швы. Конструкция наколенников не должна обеспечивать заметной поддержки или амортизации коленям атлета.

4.17.3.2. Коленные рукава должны иметь максимальную толщину 7 мм и максимальную длину 30 см.

4.17.3.3. Наколенники не должны иметь никаких дополнительных обвязок, липучек, завязок, прокладок или аналогичных поддерживающих устройств внутри или на них. Наколенники должны быть непрерывными

цилиндрами без отверстий в неопрене или другом покрывающем их материале.

4.17.3.4. При ношении атлета в соревновании наколенники не должны соприкасаться с костюмом или носками атлета и должны быть центрированы над коленным суставом.

4.17.3.5. Технический контролер должен отклонить любые наколенники, которые были надеты на атлета с помощью любого метода, такого как использование пластиковых приспособлений, использование смазочных материалов и т. д., Или с помощью любого другого лица, кроме того, которое обычно требуется спортсмену для помощи в обертывании запястий или в одевании на ежедневной основе (например, помощь, регулярно необходимая при надевании личных вещей, таких как обувь, носки и т. д.).

4.17.3.6. Женщинам-атлетам не разрешается использовать наколенники или бинты поверх полного костюма в соревнованиях.

4.18. ПОВЯЗКИ

4.18.1. Обертывания из медицинского крепа или бинта и спортивные повязки не требуют одобрения технического комитета. При выполнении жима лежа судьи на помосте или члены жюри могут указать атлету на необходимость привести прическу в соответствие с правилами выполнения упражнения.

4.18.2. ЗАПЯСТЬЯ

4.18.2.1. Бинты на запястья не должны превышать 1 м в длину и 8 см в ширину. Любые рукава и липучки/язычки для крепления должны быть включены в пределах одного метра длины. Петля может быть прикреплена в качестве вспомогательного средства для крепления. Петля не должна быть над большим пальцем или пальцами во время выполнения упражнения.

4.18.2.2. Стандартные коммерческие цилиндрические напульсники носить, не превышая 12 см в ширину. Сочетание бинтов на запястьях и напульсников не допускается.

4.18.2.3. Ширина намотки от середины запястья вверх – не более 10 см и вниз (на кисть) – не более 2 см. Общая ширина – не более 12 см.

4.18.2.4. Женщина-мусульманка-атлет может носить хиджаб (головной платок) во время подъема.

4.19. МЕДИЦИНСКАЯ ЛЕНТА

4.19.1. Два слоя медицинской ленты можно носить вокруг больших пальцев. Медицинскую ленту, или что-то в этом роде, нельзя больше нигде

4.19.2. В зависимости от предварительного одобрения жюри, официального врача, фельдшера или дежурного медперсонала медицинская лента может применяться к телесным повреждениям таким образом, чтобы спортсмен не получал неоправданного преимущества.

4.19.3. На всех соревнованиях, где не может присутствовать жюри, и нет медицинского персонала. Главный судья обладает юрисдикцией в отношении использования медицинской ленты.

4.20. ПРОВЕРКА ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ

4.20.1. Проверка предметов личной экипировки может производиться в любое время (время может быть объявлено на техническом совещании), отведенное для соревнований, но не позже чем за 20 мин. до начала соревнований в соответствующей весовой категории

4.20.2. Для выполнения этой обязанности назначается минимум два (2) судьи. Все предметы должны быть проверены и одобрены до того, как будут официально поставлены штамп или маркировка.

4.20.3. Бинты превышающие разрешенную длину должны быть отклонены, но могут быть обрезаны до правильной длины и повторно представлены.

4.20.4. Любой предмет, который считается нечистым или порванным, должен быть отклонен.

4.20.5. Подписанный протокол передается президенту жюри в конце проверки.

4.20.6. Если после проверки на помосте появляется спортсмен, надевший или использующий какой-либо незаконный предмет, отличный от того, который мог быть случайно пропущен судьями, спортсмен должен быть немедленно отстранен от участия в соревнованиях.

4.20.7. Все предметы, упомянутые ранее под личной экипировкой, должны быть проверены.

4.20.8. Категорически запрещается носить шляпы на платформе во время упражнений. Такие предметы, как часы, бижутерия, мундштуки, очки и предметы женской гигиены, не нужно проверять.

4.20.9. Перед любой попыткой атлет проверяется техническим контролером. Если будет установлено, что атлет носит или использует какой-либо незаконный предмет, кроме того, который случайно был пропущен судьями, он должен быть дисквалифицирован с соревнований.

4.21. МОДИФИКАЦИИ

4.21.1 спортсмены с физическими недостатками (например, инвалиды-колясочники, дети с церебральным параличом, инвалиды с ампутированными конечностями) могут носить одежду из двух частей, причем верхняя и нижняя части должны быть облегающими; можно носить либо облегающие спортивные брюки, либо облегающие шорты. При выполнении жима лежа можно надеть аэробный костюм в полный рост. Подъем с протезом разрешен, и ортезная обувь будет разрешена.

4.22. ОБЩЕЕ

4.22.1. Строжайше запрещается использование масла, мазей или другой смазки на теле, костюме или предметах экипировки.

4.22.2. Разрешается использование (нанесение на тело или предметы экипировки, за исключением бинтов) детской присыпки, канифоли, талька или магнезии.

4.22.3. Запрещается использование подошвы обуви, изготовленной из любых видов сцепляющих материалов, это касается и любого вида сцепляющих вставок в подошву, например накладки из наждачной бумаги, шкурки и т.п. Запрещается использование на подошвах канифоли и магнезии. Разрешается смачивание подошвы водой.

4.22.4. Запрещается наносить посторонние вещества на оборудование для пауэрлифтинга. При этом учитываются все вещества, кроме тех, которые могут периодически использоваться в качестве стерилизующего средства при очистке грифа, скамьи или помоста.

4.22.5. Можно использовать легкие защитные щитки между носком и голенью.

5. УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

5.1. ПРИСЕД

5.1.1. После снятия штанги со стоек атлет, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах атлета, кисти и пальцы рук должны обхватывать гриф. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания с их внутренней стороной.

5.1.2. После снятия штанги со стоек (атлет может попросить помочь в снятии штанги со стоек у ассистентов) он должен переместиться назад, чтобы установить исходное положение. Когда атлет неподвижен, выпрямлен (допускается небольшое отклонение) с заблокированными коленями, главный судья подаст сигнал о начале подъема. Сигнал должен состоять из движения руки вниз и слышимой команды «присесть». До получения сигнала «присесть» атлет может вносить любые изменения положения в рамках правил без штрафа. По соображениям безопасности атлету будет предложено «вернуть» штангу вместе с движением руки назад, если через пять (5) секунд он / она окажется в неправильном положении, чтобы начать подъем. Главный судья сообщит причину, по которой сигнал не был дан.

5.1.3. Получив сигнал от главного судьи, атлет должен согнуть колени и опустить тело до тех пор, пока верхняя поверхность ног в тазобедренном суставе не станет ниже, чем верх коленей. Допускается только одна достойная попытка. Попытка считается начатой, когда колени атлета согнуты.

5.1.4. Атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное подпрыгивание в нижней части попытки приседа или любого движения вниз не допускается. Когда атлет примет неподвижное положение (несомненно завершив движение), старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.

5.1.5. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды «стойки». После этого сигнала атлет должен вернуть штангу на стойки. Любые движения ступней ног после команды «стойки» («рэк») не являются причиной для того, чтобы не засчитывать поднятый вес. В целях безопасности атлет может попросить помощи у ассистентов для возвращения штанги на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у атлета.

5.1.6. В любое время на платформе должно находиться не более пяти (5) и не менее двух (2) ассистентов. Судьи могут в любое время принять решение о количестве ассистентов на платформе: два (2), три (3), четыре (4) или пять (5).

5.2. Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается

5.2.1. Несоблюдение сигналов главного судьи при начале или завершении упражнения.

5.2.2. Двойное подпрыгивание внизу упражнения или любое движение вниз во время подъема.

5.2.3. Неспособность принять вертикальное положение с заблокированными коленями в начале или завершении подъема.

5.2.4. Шаг назад или вперед или перемещение в сторону. Качание ног между носком и пяткой разрешено.

5.2.5. Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхние части поверхностей ног у тазобедренных суставов находятся ниже, чем верхушки коленей, как показано на приведенном ниже рисунке.

5.2.6. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.

5.2.7. Касание ног локтями или плечам, которое поддерживает и помогает атлету. Разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.

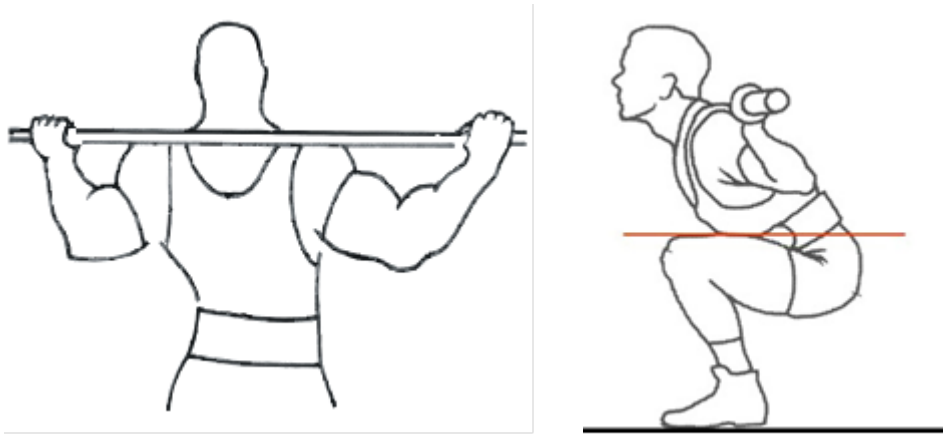
5.2.8. Любое падение или сброс штанги после завершения приседания.

5.2.9. Невыполнение любого из пунктов, изложенных в Правилах выполнения приседаний.

5.3. Спортсмен с синдромом Дауна, у которого диагностирована атлантаксиальная нестабильность, не может участвовать в упражнении приседа в пауэрлифтинге. За дополнительной информацией и процедурой отмены этого ограничения, пожалуйста, обратитесь к статье 2 Общих правил, раздел 2.02G.

5.4. На рисунках показаны:

- а) типичное, но не обязательное положение грифа на плечах;
- в) необходимая глубина приседания.



5.5. Жим лежа

5.5.1. Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более 45 градусов относительно передней стороны помоста.

5.5.2. Атлет должен лежать на спине, при этом голова, плечи и ягодицы должны касаться поверхности скамьи. Стопы должны стоять ровно на полу (настолько плоским, насколько позволит форма обуви). Его / ее руки и пальцы должны сжимать гриф, установленный в стойках стойки, большим пальцем вокруг грифа. Эта позиция должна сохраняться на протяжении всего упражнения. Движение ног допустимо, но в плоскости, без отрыва от помоста. Волосы не должны скрывать затылок, лежа на скамейке. Жюри или судьи могут потребовать от спортсмена прикрепить его / ее волосы соответствующим образом.

5.5.3. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста, размером 60x40 см. На всех международных соревнованиях должны быть предоставлены блоки высотой 5, 10, 20 и 30 см для подкладывания под ступни ног.

5.5.4. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки.

5.5.5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см. (при максимально широком хвате оба указательных пальца должны полностью охватывать эти отметки или, в крайнем случае, находиться на самих отметках 81 см). Использование обратного хвата запрещено.

5.5.6. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными, «включенными» в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности

старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. После этого старший судья сообщает причину, по которой не был дан сигнал к началу упражнения.

5.5.7. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «старт».

5.5.8. После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь или область живота и выдержать ее в неподвижном положении, после чего старший судья подает отчетливую команду «жать». После получения этой команды атлет должен выжать штангу вверх на полностью выпрямленные, «включенные» в локтях руки. После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду «стойки» с одновременным движением руки назад. Если штанга была опущена на пояс или не коснулась груди или живота, то старшим судьей на помосте подается команда «На стойки»

5.5.9. Спортсменам с ограниченными физическими возможностями должна быть предоставлена возможность использовать либо стандартную, либо специальную скамью для инвалидов. Руки должны сжимать штангу большими пальцами вокруг грифа, тем самым надежно фиксируя руки. Использование обратного захвата, запрещено. Спортсмены с ограниченными физическими возможностями могут быть привязаны к скамье от лодыжек до бедер с помощью ляточного ремня, ширина которого не должна превышать 10 см.

5.5.10. Правила участия инвалидов в чемпионате IPF по жиму лежа.

5.5.10.1. Чемпионаты по жиму лежа организуются без специального подразделения для спортсменов-инвалидов, например слепых, слабовидящих, слабо подвижных. Ему можно помогать как при укладке на скамью, так и ухода с нее. Помогать означает “с помощью тренера и/или с использованием костылей, палок/тросточек или инвалидной коляски”. Правила соревнований одинаковы для всех, кто может управлять своим телом. Для атлетов, у которых ампутирована нижняя конечность, протезное устройство считается тем же, что и естественная конечность. Атлет должен быть взвешен без устройства с последующей компенсации веса в соответствии с п. 5 раздела «Взвешивание» настоящих правил. Для спортсменов с парализованными нижними конечностями, которым необходимы для ходьбы специальные поддерживающие ремни или подобные приспособления, взвешивание производится с надетыми приспособлениями, которые рассматриваются как часть естественной конечности атлета.

5.6. Причины, по которым поднятый в жиме лежа на скамье вес не засчитывается:

5.6.1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале, в ходе выполнения или при завершении упражнения.

5.6.2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) головы, плеч, ягодиц от скамьи или передвижение рук по грифу.

5.6.3. Поднятие или опускание штанги (вдавливание грифа в грудь или область живота) после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди, таким образом, что это помогает атлету.

5.6.4. Любое движение всей штанги вниз во время выполнения жима от груди.

5.6.5. Штанга не касается с грудью или областью живота или соприкасается с ремнем.

5.6.6. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные, «включенные» в локтях руки при завершении упражнения.

5.6.7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги.

5.6.8. Любое касание атлетом ступнями ног скамьи или ее опор.

5.6.9. Умышленное касание грифом стоек при выполнении жима, которое облегчает подъем штанги.

5.6.10. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье.

5.7. СТАНОВАЯ ТЯГА

5.7.1. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Штанга, которая расположена горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально.

5.7.2. По завершении подъема колени должны быть зафиксированы в прямом положении, а плечи назад.

5.7.3. Сигнал главного судьи должен состоять из движения руки вниз и звуковой команды «вниз». Сигнал не будет подаваться до тех пор, пока штанга не будет удерживаться неподвижно и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции.

5.7.4. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка сделать это будет считаться подходом. Как только попытка началась, движение вниз не допускается, пока атлет не достигнет вертикального положения с заблокированными коленями. Если штанга оседает по мере того, как плечи отводятся назад (немного вниз по завершении), это не должно быть причиной для дисквалификации подъема.

5.8. ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ В ТЯГЕ ВЕС НЕ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ:

5.8.1. Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения.

5.8.2. Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами.

5.8.3. Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.

5.8.4. Поддержка штанги бедрами во время подъема. Если штанга скользит по бедрам при подъеме вверх, но при этом ими не поддерживается, это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес. В случае сомнения судейское решение должно приниматься в пользу атлета.

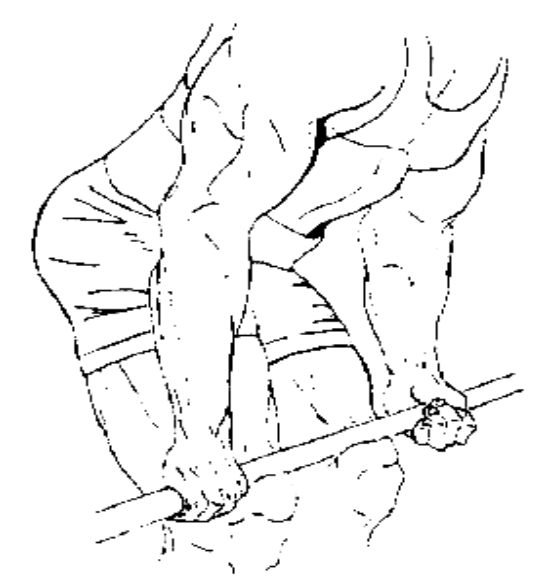
5.8.5 Шаги назад или вперед или горизонтальные движения ступней ног. Покачивания ступней между носком и пяткой разрешаются. Движение ног после команды «вниз» не является причиной, чтобы не засчитывать поднятый вес.

5.8.6. Опускание штанги до получения сигнала главного судьи.

5.8.7. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, т.е. выпускание штанги из рук прежде, чем она коснется помоста

5.8.8. Несоблюдение любого из пунктов, изложенных в правилах.

5.8.9. Рисунок, помещенный ниже, иллюстрирует поддержку штанги бедрами:



5.9. КОМБИНАЦИОННЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

5.9.1. Спортсмен должен участвовать в комбинации жима лежа и становой тяги или в комбинации приседания, жима лежа и становой тяги, чтобы претендовать на окончательный результат в соревновании по комбинации.

5.9.2. Окончательный результат атлета рассчитывается путем суммирования максимального веса, который он / она успешно поднял в жиме лежа и в становой тяге, или в приседе, жиме лежа и становой тяге. Три неудачные попытки в любом из подъемов автоматически исключают участника из комбинированного соревнования.

6. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.

6.1. Система раундов

6.1.1. Во время взвешивания атлет или его тренер должны заявить начальные веса для всех трех упражнений. Они должны быть внесены в соответствующие карточки первых подходов, которые подписываются

атлетом или его тренером и сохраняются официальным лицом, руководящим взвешиванием. Карточка комментатора (диктора) является приемлемым вариантом карточки первого подхода. Атлету выдаются одиннадцать бланков карточек подходов для использования в соревнованиях: три – для приседания, три – для жима лежа на скамье и пять – для тяги. Для каждого упражнения используются различные по цвету карточки. После первого подхода атлет или его тренер должны решить, какой вес будет установлен для второго подхода. Этот вес необходимо внести в соответствующую клетку карточки подходов и предъявить секретарю или иному официальному лицу в течение одной минуты. Такая же процедура предусматривается для второго и третьего подходов во всех трех упражнениях. Ответственность за заявку на подход в течение отведенного времени лежит исключительно на атлете или его тренере. При системе раундов нет необходимости иметь судей при участниках, карточки подходов прямо вручаются официальному лицу. Примеры применяемых карточек приводятся ниже. Необходимо помнить, что клеточка для первого подхода, имеющаяся в карточке, находящейся у атлета, используется только в том случае, если требуется изменение веса в первом подходе. Аналогично четвертая и пятая клеточки в карточке для тяги используются только для двух разрешенных изменений веса в третьем подходе. На отдельных соревнованиях по жиму лежа должны использоваться карточки подходов, аналогичные используемым в тяге.

Карточка комментатора (диктора)					
Фамилия, имя:			Дата рождения:		
Страна (команда)		Собственный вес:		Весовая категория:	
Коэффициент ИПФ:			Номер жребия:		
Подпись: атлета (тренера)					
Упражнения	1-й подход	2-й подход	3-й подход	Лучший результат	
Приседание					
Жим лежа					
Тяга					
Промежуточная сумма					Промежуточная сумма
Группа: 1,2,3,4,5	Занятое место		Очки по ИПФ:		Сумма

6.2. КАРТОЧКИ ПОПЫТОК:

Приседание	Жим лежа	Тяга									
Фамилия.....	Фамилия.....	Фамилия.....									
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33%; height: 20px;"></td> </tr> </table>				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33%; height: 20px;"></td> </tr> </table>				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33%; height: 20px;"></td> </tr> </table>			
1-й 2-й 3-й	1-й 2-й 3-й	1-й 2-й 3-й									
Подпись.....	Подпись.....	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33%; height: 20px;"></td> </tr> </table>									
		3/1									
		3/2									
		Подпись.....									

6.3. Когда в соревновательном потоке 10 или более спортсменов, могут быть сформированы группы, состоящие из примерно одинакового числа атлетов. Однако если в потоке соревнуются 15 или более атлетов, группы должны быть образованы в обязательном порядке. Соревновательный поток может быть составлен из одной или нескольких весовых категорий (на усмотрение организаторов соревнований). В отдельных соревнованиях по жиму лежа на скамье в одной группе может быть до 20 атлетов. Группы определяются на основе данных о лучших результатах атлетов в сумме, показанных на национальных и международных соревнованиях за последние 12 месяцев. Атлеты с меньшей суммой образуют первую группу, затем, по мере увеличения сумм, формируются следующие группы. Если атлет не представил свой лучший результат за последние 12 месяцев, то он автоматически включается в первую группу

6.4. Каждый атлет должен сделать свою первую попытку в первом раунде, свою вторую попытку во втором раунде и свою третью попытку в третьем раунде.

6.5. Если группа состоит менее чем из шести атлетов, должно быть предоставлено дополнительное время в конце каждого раунда: при пяти атлетах – 1 мин., при четырех – 2, при трех – 3. Три минуты дополнительного времени – максимум. Атлет должен следить за прохождением дополнительного времени. Если атлет выходит на помост сам за собой максимально допустимое время 3 минуты.

В случае предоставления дополнительного времени, при выступлении атлетов по группам по окончании последнего подхода в раунде объявляется дополнительное время. По истечении дополнительного времени штанга разгружается, а затем устанавливается новый вес и дается одна минута очередному атлету для начала его подхода.

6.6. Во время каждого раунда вес штанги постепенно возрастает. Случаев уменьшения веса не должно быть кроме ошибок, описанных в п. (и), и только в конце раунда.

6.7. Порядок подходов к штанге в каждом раунде обусловлен заказанными атлетами весами для этого раунда. В случае, когда два атлета заявили одинаковый вес, атлет с меньшим по жеребьевке номером подходит первым. Это же правило распространяется на третий подход в тяге, где вес штанги может быть изменен дважды при условии, что ранее заказанный вес не был установлен и атлет не был вызван комментатором (диктором) на помост для выполнения упражнения.

Пример: атлет А, выступающий под номером 5, полученном при жеребьевке, заказывает вес штанги 250,0 кг;

Атлет Б, выступающий под номером 2, заказывает вес штанги 252,5 кг.

Атлет А не поднимает 250,0 кг. Может ли атлет Б перезаказать вес на 250,0 кг, чтобы стать победителем?

Нет, очередность выступлений по-прежнему определяется номером атлета, полученным при жеребьевке.

6.8. Если атлет не справился с весом, он не должен снова выходить, а должен ждать следующего раунда, в котором он может вновь использовать подход к этому весу.

6.9. Если попытка в раунде оказалась неудачной из-за ошибочно установленного веса штанги, по вине ассистентов или из-за неисправности оборудования, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к заявленному весу в конце этого раунда. Если установлен неправильный вес и это обнаружено до начала попытки атлетом, то он может продолжить этот подход после поправки веса или взять дополнительную попытку в конце раунда. Во всех других случаях спортсмену предоставляется дополнительная попытка в конце раунда. Если при этом атлет оказался последним в раунде, то ему добавляется три минуты для выполнения дополнительного подхода, предпоследнему атлету в раунде добавляется две минуты, а третьему с конца в этом раунде добавляется одна минута для выполнения дополнительного подхода. В этих случаях, когда атлеты выступают сами после себя и им предоставляется дополнительное время для отдыха, вес штанге устанавливается сразу же, как только предоставляется новый подход. Дополнительное время, таким образом, прибавляется к одной минуте, обычно предоставляемой для начала подхода. Включается контрольное время, и у атлета есть в распоряжении это время до начала подхода. Атлет, выступающий после самого себя, получает четыре минуты, в течение которых он может начать подход, как только будет готов. Предпоследнему в этом раунде атлету предоставляется три минуты, третьему с конца в этом раунде атлету дается две минуты, всем остальным атлетам будет предоставлена одна минута для начала подхода. В третьем раунде тяги или

жима штанги лежа (соревнований в отдельном упражнении) при предоставлении атлету дополнительной попытки по любой причине (неправильно установленный вес штанги, ошибка ассистентов, или выхода из строя оборудования), дополнительный подход к штанге должен следовать после своей (ее, его) попытки (сам после себя).

6.10. Атлету разрешается только одно изменение веса в первом подходе в каждом упражнении. Вес можно увеличить или уменьшить от первоначально заказанного, и тогда порядок подъемов в первом раунде должен быть соответственно изменен. Если атлет в первой группе, то изменить вес можно не позднее чем за три минуты до начала первого раунда в этом упражнении. Следующие группы пользуются этой возможностью не позднее чем за три подхода, остающихся в конце раунда предыдущей группы в этом упражнении. Комментатор (диктор) должен не позднее чем за одну минуту до прекращения приема перезаявок на первый подход сообщить о приближении крайнего срока для изменения веса. Если сообщение о крайнем сроке подачи перезаявок не было дано, тогда должно быть сделано объявление, разрешающее перезаявки, и может изменить вес для первого подхода в пределах одной минуты после этого объявления.

6.11. Атлет должен заявить свои второй и третий подходы в течение одной минуты по окончании предыдущего подхода. Отсчет одной минуты начинается, как только загорятся сигнальные лампочки судейской сигнализации. Если в течение этой минуты вес не заявлен, то атлету автоматически добавляется 2,5 кг к поднятому в предыдущем подходе весу для его следующего подхода. Когда в предыдущем подходе попытка атлета поднять вес была неудачной, и он не заявил вес для следующего подхода в течение отпущенной для этого одной минуты, то в таком случае для следующего подхода атлету будет установлен вес штанги, равный весу, не поднятому в предыдущем подходе.

6.12. Веса, заявленные на подходы во втором раунде во всех трех упражнениях, не могут быть изменены. Точно так же не могут изменяться веса для подходов третьего раунда в приседании и жиме лежа на скамье. Согласно этому правилу однажды поданная заявка на подход не может быть изъята и заменена. Штанга должна быть нагружена согласно этой заявке, и часы включены для отсчета времени.

6.13. В третьем раунде в тяге разрешается дважды менять заявленный вес. Изменение заявленного на третий подход веса может быть сделано в сторону как увеличения, так и уменьшения. Однако это разрешено только при условии, что атлет еще не вызван на помост комментатором (диктором) к ранее заявленному весу.

6.14 Отдельные соревнования в жиме лежа проводятся по общим правилам, что и соревнования в троеборье. Однако, в третьем раунде разрешается дважды изменить первоначально заявленный вес по тем же правилам, что приведены выше в п. (н) для тяги.

6.15. Если соревновательный поток состоит из одной группы, т.е. это максимум 14 человек, разрешается перерыв 20 мин. между упражнениями. Этого времени достаточно для разминки и подготовки помоста.

6.16. Когда две или более группы участвуют в потоке на одном помосте, то соревнования должны быть организованы на основе повторений по группам.

6.17. Если при проведении соревнований поток состоит больше, чем из одной группы, то перерыв между соревновательными движениями должен составлять 10 минут.

7. ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМИТЕТ

Техническим комитетом МФП при содействии организаторов соревнований назначаются следующие официальные лица:

7.1. Комментатор (диктор), предпочтительно судья национальной или международной категории, говорящий на английском и на языке страны – организатора соревнований.

7.2. Технический секретарь – судья международной категории, предпочтительно пишущий и говорящий на английском и на языке страны – организатора соревнований.

7.3. Хронометрист (квалифицированный судья).

7.4. Маршалы / Судьи при участниках.

7.5. Секретари.

7.6. Страхующие (ассистенты). Правильная форма одежды: футболки с символикой соревнований или обычные футболки одинакового цвета. Спортивные брюки одинакового цвета. Тренировочные или спортивные туфли. В жаркую погоду жюри может разрешить надеть вместо спортивных брюк спортивные шорты.

7.7. Технический контролер (квалифицированный международный категории).

7.8. Дополнительные должностные лица могут быть назначены по мере необходимости, например, врачи, медработники и т.д ...

7.9. Обязанности должностных лиц:

7.9.1. Комментатор (диктор) отвечает за квалифицированное проведение соревнований. Он действует как церемониймейстер и располагает заявленные атлетами подходы в установленном настоящими правилами порядке, обусловленном заказанными весами или, при необходимости, номером жребия. Он объявляет вес, требуемый для очередного подхода, и фамилию атлета. Когда вес установлен и помост свободен для выполнения упражнения, старший судья сигнализирует об этом комментатору (диктору). Когда комментатор (диктор) объявляет установленный вес штанги и вызывает атлета на помост, контролер времени включает секундомер. Пояснение: когда комментатор (диктор) объявляет, что штанга готова (вес установлен), считается, что атлету предоставлен подход. Вес штанги, объявленный комментатором, должен показываться на табло, установленном на видном месте, с указанием фамилии атлета и его номера жеребьевки.

7.9.2. Технический секретарь отвечает за проведение технического совещания перед соревнованиями. В отсутствие членов Технического комитета технический секретарь составляет график работы жюри и судей из числа подтвердивших свое участие в соревнованиях. Он заполняет листы назначения судей и членов жюри на соревнованиях и информирует судей о порядке их работы по весовым категориям. После проведения технического совещания, когда окончательно определены составы команд, технический секретарь готовит протоколы ведения соревнований; протоколы проверки предметов личной экипировки, не оговоренных правилами соревнований; листы замера высоты стоек; листы порядка взвешивания для каждой весовой категории, вписывая в них фамилии и необходимые данные заявленных участников. На этом этапе может проводиться жеребьевка атлетов, устанавливающая порядок взвешивания и выхода на помост. Он также заполняет для всех весовых категорий карточки комментатора на каждого участника соревнований. Подготовленная техническим секретарем вышеуказанная документация вместе с необходимым количеством карточек подходов помещается в отдельные для каждой весовой категории конверты, которые затем вручаются старшим судьям соответствующих весовых категорий. Технический секретарь присутствует на каждом взвешивании и дает советы и указания судьям по процедуре взвешивания и всем другим вопросам, которые привлекают его внимание. Он должен быть судьей международной категории (предпочтительно из страны – организатора соревнований), способным решать на месте любые проблемы, которые могут возникнуть из-за языковых затруднений в общении. Директор соревнований обязан снабдить технического секретаря бланками, бумагой и всем необходимым для его работы. Все директора соревнований могут бесплатно получить от Технического комитета полное описание рабочих процедур со всеми необходимыми бланками и документами.

7.9.3. Контролер времени отвечает за правильную регистрацию промежутка времени между сделанным объявлением о готовности штанги и началом выполнения упражнения атлетом. Он также отвечает за регистрацию времени во всех случаях, когда это требуется, например, когда после попытки атлет должен покинуть помост в пределах 30 с. Если секундомер включен для атлета, он может быть остановлен только после окончания времени, отведенного для начала подхода, в случае начала упражнения или по команде старшего судьи. Следовательно, очень важно, чтобы атлет или его тренер проверили высоту стоек для приседания до того, как атлет будет вызван на помост, потому что если было объявлено, что штанга готова, секундомер должен быть включен.

7.9.4. Любое дополнительное регулирование стоек должно быть сделано в течение одной минуты, данной атлету для начала упражнения, за исключением тех случаев, когда атлет указал высоту стоек, но она была установлена ассистентами ошибочно. Поэтому важно, чтобы лист высоты стоек был проверен и подписан атлетом или его тренером. Это официальный документ, который служит доказательством в случае разногласий.

Атлет должен в течение одной минуты после своего вызова на помост начать выполнение упражнения. Если он не начал попытку в течение этого времени, то контролер времени должен объявить «время», а старший судья должен подать отчетливую команду «стойки» вместе с движением руки назад или «вниз» в зависимости от упражнения. После этого объявляется «вес не взят», и попытка считается использованной. Когда атлет начал упражнение в пределах отпущенного времени, секундомер останавливается. Определение начала попытки зависит от упражнения. В приседании и жиме начало попытки совпадает с сигналом старшего судьи к началу упражнения (см. раздел «Судейство», п. 3). В тяге началом считается момент, когда атлет сделал явную попытку поднять штангу.

7.9.5. Судьи при участниках отвечают за сбор заявок от атлетов или их тренеров на вес штанги для очередного подхода и немедленную передачу этих данных комментатору. Атлет должен в течение одной минуты после завершения подхода подать заявку веса для следующей попытки комментатору через судью при участниках.

7.9.6. Секретари отвечают за правильное ведение соревнований и обеспечивают

подписи трех судей на протоколах соревнований, актах рекордов и других документах, требующих подписей. Комментатор должен сделать соответствующее объявление о необходимости расписаться до того, как судьи покинут свое место.

7.9.7. Страховые (ассистенты) отвечают за увеличение или уменьшение веса штанги, регулировку требуемой для приседания и жима высоты стоек, очистку грифа или помоста по указанию старшего судьи и постоянно обеспечивают хорошее состояние помоста и поддержание порядка. Во время проведения соревнований на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух ассистентов.

Когда атлет готовится выполнить упражнение, ассистенты могут оказать ему помощь в снятии штанги со стоек. Они также могут помочь ему вернуть штангу на стойки после попытки. Однако они не должны прикасаться к атлету или штанге во время выполнения упражнения, т.е. в течение времени между сигналом к началу и сигналом к окончанию попытки. Исключением из этого правила может быть только тот случай, когда упражнение вызывает опасность и может травмировать атлета. Тогда ассистенты по просьбе старшего судьи или самого атлета оказывают помощь в освобождении от штанги. Если атлет лишен успешной попытки по вине ассистентов, ему будет предоставлена, на усмотрение судей или жюри, дополнительная попытка в конце раунда.

7.9.8. Технический контролер перед выходом атлета на помост должен удостовериться, что выходит именно вызванный участник и что он должным образом одет и экипирован. Контролирует состояние оборудования.

8. РАЗЛИЧНЫЕ ПРАВИЛА (ОШИБКИ ЗАГРУЗКИ, НЕПРАВОМЕРНОЕ ДЕЙСТВИЕ, ПРОТЕСТЫ и т.д....)

8.1. Во время любых соревнований, проходящих на платформе или сцене, только спортсмен и его / ее тренер, члены жюри, судьи-судьи, ассистенты и технический контролер могут быть допущены к помосту или сцене. Во время выполнения подъема на помосте могут присутствовать только спортсмен, ассистенты и судьи. Тренеры должны оставаться в специально отведенном для них месте, определенном жюри или техническим специалистом. Тренировочная зона должна быть сделана таким образом, чтобы тренер мог располагаться с хорошим видом на спортсмена с возможностью давать ему инструкции и сигналы относительно технических деталей (например, глубины приседа). Зона тренера должна быть на расстоянии не более 5 м от сцены, и она должна быть длиннее, чем помост, которая позволяет пешеходной зоне для тренера видеть подъем с любого бокового, заднего или бокового, переднего угла. Дресс-код для тренеров на международных соревнованиях должен быть спортивным костюмом национальной сборной плюс футболка, утвержденная сборной или IPF, или спортивными шортами плюс футболка, утвержденная сборной или IPF, при не соответствии правилам, Технический контролер или Жюри могут запретить тренеру находиться в зале разминки и на месте проведения соревнований.

8.2. Атлету не следует бинтоваться или поправлять костюм, а также использовать нашатырный спирт на виду у зрителей. Единственное исключение – можно поправлять пояс.

8.3. В соревнованиях, признанных IPF, вес штанги всегда должен быть кратным 2,5 кг. Увеличение веса должно быть не менее 2,5 кг между всеми подходами в приседаниях, жиме и тяге за исключением подходов на установление рекордов.

8.4. Главный судья несет единоличную ответственность за решения, принятые в случае ошибок в установки веса или неправильных объявлений секретарем. Его решения будут переданы диктору, который сделает соответствующее объявление. Примеры ошибок при загрузке:

8.4.1. Если вес штанги легче вес, чем первоначально заявлено, и попытка успешна, атлет может принять успешную попытку или повторить попытку снова с первоначально указанным весом. В обоих вышеупомянутых случаях дальнейшие попытки могут быть предприняты только в конце раунда, в котором произошла ошибка.

8.4.2. Если вес штанги больше, чем первоначально заявленный, и попытка успешна, атлету будет засчитана попытка. Тем не менее, вес может быть уменьшен снова, если это требуется для других атлетов. Если попытка не удалась, атлету будет предоставлена дополнительная попытка в конце раунда, в котором произошла ошибка.

8.4.3. Если на концах штанги установлен неодинаковый вес; или любое изменение происходит с грифом или дисками во время выполнения подъема; или происходит поломка помоста, если, несмотря на эти факторы, подъем будет успешным, атлет может принять попытку или выбрать повторную попытку. Если успешная попытка не будет кратна 2,5 кг, то нижний ближайший кратный 2,5 кг будет записан в протоколе. Если попытка не удалась, атлету будет предоставлена дополнительная попытка. Дополнительные попытки могут быть предприняты только в конце раунда, в котором произошла ошибка.

8.4.4. Если секретарь делает ошибку, объявляя вес легче или тяжелее, чем заявленный атлетом. Главный судья принимает те же решения, что и при ошибках в загрузке.

8.4.5. Если по какой-либо причине у спортсмена или его тренера нет возможности оставаться в непосредственной близости от помоста, чтобы следить за ходом соревнований, и спортсмен упускает свою попытку, потому что диктор не сообщил о нем / ней, тогда вес будет уменьшен и атлет сможет выполнить подход, но только в конце раунда.

8.5. Три неудачные попытки в любом упражнении автоматически исключают атлета из соревнований в сумме троеборья/двоеборья. Атлет может продолжить борьбу за награды в отдельных упражнениях, если он выполнил добросовестные подходы в каждом упражнении, то есть веса штанги в этих подходах должны быть на уровне его спортивной подготовки (лучших личных результатов). В тех случаях, когда добросовестность подходов вызывает сомнение, решение о продолжении атлетом борьбы за награды в отдельных упражнениях принимает жюри.

8.6. Ассистенты не должны помогать атлету в принятии исходного положения в любом из упражнений, их помощь разрешается только при первоначальном снятии штанги со стоек.

8.7. По окончании подхода атлет должен покинуть помост в течение 30 секунд. При несоблюдении этого требования поднятый вес атлету может быть не засчитан, по усмотрению судей. Нарушение правила 30-секундного покидания помоста также контролируется жюри. Это правило было принято для атлетов, получивших какую-либо травму во время выполнения упражнений, или для спортсменов-инвалидов, например, с ослабленным зрением.

8.8. Если во время разминки или соревнований атлет жалуется на травму или проявляет признаки ухудшения состояния здоровья и самочувствия, официально назначенный врач соревнований имеет право на осмотр атлета. Если врач считает, что атлету не рекомендуется продолжать соревнование, он может, посоветовавшись с жюри, настоять на снятии атлета с соревнований. Руководитель команды или тренер должны быть официально извещены о таком решении. Чтобы избежать инфицирования, рекомендуется использовать раствор, состоящий из одной части хлора и десяти частей воды, чтобы очистить кровь или частицы кожи, попавшие на гриф или помост, а также в зоне разминки в случае «несчастных случаев».

8.9. Любой атлет или тренер, который поведением, на или около помоста соревнования может дискредитировать спорт, должен быть официально предупрежден. Если нарушение будет продолжаться, Жюри или судьи в отсутствие Жюри могут дисквалифицировать спортсмена или тренера и приказывать ему или тренеру покинуть место. Руководитель команды должен быть официально проинформирован о предупреждении и дисквалификации.

8.10. Жюри и судьи могут по решению большинства немедленно дисквалифицировать спортсмена или чиновника, если они считают, что любое проступок является достаточно серьезным, чтобы оправдать немедленную дисквалификацию, а не официальное предупреждение. Руководитель команды должен быть проинформирован о дисквалификации.

8.11. На Международном соревновании все жалобы на решения судьи, жалобы на ход соревнования или на поведение любого лица или лиц, участвующих в соревновании, должны быть поданы в Жюри. Жюри может потребовать, чтобы апелляция была подана в письменном виде. Апелляция или жалоба должны быть поданы председателю жюри руководителем команды, тренером или в его отсутствие спортсменом. Это должно быть сделано сразу после действия, на котором основана апелляция или жалоба. Это не будет рассматриваться, если эти условия не будут выполнены.

8.12. Если это необходимо, Жюри может временно приостановить ход соревнований и уйти в сторону, чтобы рассмотреть его вердикт. После

должного рассмотрения и при вынесении единогласного вердикта жюри вернется, и Председатель проинформирует истца о своем решении. Решение жюри будет считаться окончательным, и не будет права на апелляцию в любой другой орган. После возобновления соревнования, которое было приостановлено, следующему атлету дается три (3) минуты, чтобы начать свой подъем. В случае подачи жалобы на спортсмена или должностное лицо противоположной команды, к письменной жалобе должна быть приложена денежная сумма в размере 75 евро или ее эквивалент в любой валюте. Если жюри в своем решении сочтет, что жалоба носит несерьезный или вредный характер, то вся сумма или ее часть может быть оставлена и передана в дар IPF по усмотрению жюри.

9. СУДЕЙСТВО

9.1. Судей должно быть трое: старший (центральный) судья и двое боковых. Их судейские удостоверения (с действующей лицензией), как и удостоверение технического контролера данного соревновательного потока, передаются на стол жюри.

9.2 Старший судья отвечает за подачу необходимых сигналов во всех трех упражнениях.

9.3. Сигналы, необходимые для соревнований, следующие:

Упражнение	Начало	Окончание
Приседания	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой « присесть » («сквот»)	Видимый сигнал, состоящий из движения руки назад вместе с отчетливой командой « стойки » («рэк»)
Жим лежа	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой « старт » («стат»). Для выполнения жима: после того, как штанга была зафиксирована в неподвижном положении отчетливая команда « жим » («пресс») и видимый сигнал вертикальным движением руки вверх.	Видимый сигнал, состоящий из движения руки назад вместе с отчетливой командой « стойки » («рэк»)
Тяга	Сигнал не требуется	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз

		вместе с отчетливой командой «ВНИЗ» («даун»)
В случае, когда атлет неспособен выполнить попытку в приседаниях или жиме лежа, подается команда «на стойки» («рэк»)		

9.4. При окончании упражнения, как только штанга возвращена на стойки или опущена на помост, судьи объявляют свое решение посредством световой сигнализации. При этом белый свет соответствует решению «вес взят», а красный – решению «вес не взят». Затем должны быть подняты карточки ошибок, указывающие причины решения «вес не взят»

9.5. Трое судей располагаются в таком месте около помоста, которое они считают самым удобным для обзора в каждом из упражнений на расстоянии не далее 4 метров от помоста. Старший судья, однако, должен всегда помнить, что ему следует быть на виду у атлета, выполняющего приседание или тягу, а боковые судьи должны помнить, что они должны быть в поле зрения старшего судьи, чтобы он мог видеть их поднятые руки.

9.6 . Перед началом соревнований все судьи должны удостовериться:

9.6.1. помост и соревновательное оборудование соответствуют всем требованиям правил. Вес грифов и дисков проверен, инвентарь, имеющий дефекты, отбракован. Второй гриф и замки подготовлены и положены рядом с помостом на случай повреждения основного грифа и замков;

9.6.2. Весы работают правильно и точны (в настоящее время сертифицированы).

9.6.3. атлеты взвешены в пределах отведенного для этого времени и в границах своей весовой категории;

9.6.4. предметы личной экипировки атлетов были проверены и соответствуют всем требованиям правил.

Атлет обязан проверить, что все предметы экипировки, которые он намеревается надеть, выходя на помост, были проверены судьями. При обнаружении, что атлет использует предметы экипировки, не прошедшие проверку, он может быть подвергнут наказанию, например дисквалифицирован в последнем подходе.

9.7. Во время соревнований трое судей должны осуществлять постоянный контроль за тем, что:

9.7.1. вес штанги соответствует весу, объявленному комментатором. Для этой цели судьи могут быть обеспечены таблицами установки весов. Это их совместная обязанность;

9.7.2. предметы личной экипировки атлета, находящегося на помосте, соответствуют требованиям правил. Если кто-либо из судей сомневается в честности атлета, он должен после завершения упражнения сообщить старшему судье о своем подозрении. Председатель жюри тогда может снова

проверить экипировку атлета. Если при этом обнаружится, что атлет выходил на помост, используя любой незаконный предмет экипировки, кроме случаев, когда эта экипировка была ошибочно разрешена судьями, то он будет немедленно дисквалифицирован с данных соревнований. В случае использования атлетом в успешном подходе запрещенной экипировки по вине судей, ошибочно разрешивших ее, результат этого подхода должен аннулироваться, и атлету должен быть предоставлен дополнительный подход в конце раунда, после того, как он снимет запрещенную экипировку. Прежде чем допустить участника на помост, технический контролер должен убедиться, что предметы его формы и экипировки прошли проверку и разрешены судьями.

9.8. Перед началом выполнения приседания и жима лежа на скамье боковые судьи должны поднять руки и держать их поднятыми до тех пор, пока атлет не примет правильное стартовое положение. Если мнения большинства судей совпадают, старший судья не дает сигнала к началу упражнения. Атлет в оставшееся до начала упражнения время может поправить штангу или свое исходное положение для получения стартового сигнала. Если атлет начал упражнение, боковые судьи, обнаружив ошибку, не сигнализируют об этом.

9.9. Судьи должны воздерживаться от комментариев и не получать каких-либо документов или словесных объяснений, касающихся хода соревнований. Поэтому важно, чтобы на табло были указаны номер жребия и фамилия участника, чтобы судьи могли следить за ходом соревнований и очередностью выхода на помост.

9.10. Судья не должен пытаться влиять на решения других судей.

9.11. Старший судья может советоваться с боковыми судьями, жюри или иными официальными лицами, если это необходимо в порядке ведения соревнований.

9.12. Старший судья может, по своему усмотрению, дать указание почистить гриф и (или) помост. Если атлет или тренер просят почистить гриф и (или) помост, эта просьба должна быть обращена к старшему судье или техническому контролеру, а не к ассистентам на помосте. В заключительном раунде тяги гриф должен чиститься перед каждым подходом и в любом из двух других раундов - по просьбе тренера или атлета.

9.13. После соревнований трое судей должны подписать протокол соревнований, акты рекордов или иные документы, где требуется их подпись.

9.14. На международных соревнованиях судьи назначаются Техническим комитетом и должны доказать свою компетентность в национальных или международных соревнованиях.

9.15. На международных соревнованиях двое судей от одной страны могут

быть избраны для судейства в одной весовой категории, если в соревнованиях нет участника от их страны. Если соревновательный поток разделен на группы, то соревнования во всех группах обслуживают без замен одни и те же судьи. Если замены судей все-таки необходимы, то они должны быть сделаны по упражнениям так, чтобы одни и те же упражнения во всех группах обслуживали одни и те же судьи.

9.16. Избрание судьи на должность старшего судьи в одной категории не должно мешать его избранию боковым судьей в другой категории.

9.17. На чемпионатах мира или любых других чемпионатах, где могут быть предприняты попытки установить мировой рекорд, судят только судьи IPF категории 1 или категории 2. Каждая страна может назначить максимум трех (3) судей для участия в чемпионатах мира, плюс дополнительные судьи категории 1 для выполнения обязанностей жюри, если их недостаточно. Все назначенные судьи, присутствующие на чемпионате, должны быть доступны не менее двух (2) дней.

9.18. Судьи и члены жюри должны носить следующую форму:

Мужчины, зима: темно-синий пиджак с соответствующим значком IPF на левой груди. Серые брюки с белой рубашкой и соответствующим галстуком IPF.

Мужчины, лето: серые брюки с белой рубашкой и соответствующим галстуком IPF.

Женщины, зима: темно-синий пиджак с соответствующим значком IPF левой груди. Серая юбка или брюки и белая блузка или рубашка и соответствующий шарф / галстук.

Женщины, лето: серая юбка или брюки и белая блузка или рубашка.

Значки и шарфы / галстуки IPF имеют красный цвет для судей категории 1 и синий - для судей категории 2. Жюри определяет, какую форму носить: летнюю или зимнюю. Спортивные кроссовки не сочетаются с пиджаком и брюками. Необходимо надевать повседневные черные туфли и черные носки.

10. ЖЮРИ И ТЕХНИЧЕСКИЙ КОМИТЕТ

10.1. ЖЮРИ

10.1.1. На мировых и континентальных чемпионатах для руководства каждым соревновательным потоком должно назначаться жюри

10.1.2. Жюри состоит из трех (3) или пяти (5) судей 1 категории. В отсутствие Технического комитета старший член из трех (3) или пяти (5) назначается Председателем Жюри. Жюри из пяти (5) человек может быть установлено только на Всемирных играх или Открытых чемпионатах среди мужчин и женщин по пауэрлифтингу.

10.1.3. Все члены жюри должны быть из разных стран, за исключением президента IPF и председателя технического комитета.

10.1.4. Функция жюри - обеспечивать соблюдение технических правил.

10.1.5. Во время соревнований жюри большинством голосов может отстранить любого судью от судейства, если, по мнению жюри, он некомпетентен. До отстранения этот судья должен быть предупрежден.

10.1.6. В беспристрастности судей нет сомнений, но ошибка в судействе может быть допущена добросовестно. В таком случае судье разрешается давать свои объяснения принятому решению, которое является предметом его предупреждения.

10.1.7. Если против действия судьи поступил протест в жюри, то судья может быть информирован об этом. Жюри не должно без необходимости оказывать давление на судей на помосте.

10.1.8. В случае серьезной ошибки в судействе, которая противоречит техническим правилам. Жюри может, на свое усмотрение, предоставить атлету дополнительный подход.

10.1.9. Только в крайних случаях, когда в судействе произошла явная или вопиющая ошибка, жюри, при единодушном мнении, по согласованию с судьями отменяет решение. Решения жюри могут рассматривать только решения судей «2: 1».

10.1.10. Члены жюри должны быть расположены таким образом, чтобы обеспечить беспрепятственный обзор соревнования.

10.1.11. Перед каждым соревнованием Председатель Жюри должен убедиться, что члены Жюри осведомлены о своей роли и любых новых правилах, которые изменяют или дополняют положения, содержащиеся в текущей редакции правил.

10.1.12. Если музыка сопровождает подходы, жюри определит громкость. Музыка отключается, когда атлет берется за гриф штанги в приседании и жиме лежа на скамье и когда начинает поднимать штангу в тяге.

10.1.13. Записи в судейских удостоверениях/книжках, переданных на стол жюри судьями, должны быть сделаны по окончании соревнований соответствующего потока, который обслуживали данные судьи

11. УНИФИЦИРОВАННЫЙ СПОРТ®UNIFIED SPORTS®

11.1. Это подразделение будет состоять из спортсменов Специальной Олимпиады и их командных партнеров. Необходимо стараться приводить в соответствие команды атлетов и партнеров по весу и способностям, если это не возможно или нет необходимости, тогда каждому партнеру и атлету проставляется коэффициент из формулы IPF, приведенной в правилах

Специальной Олимпиады. Соревнования и оценки спортсменов и командных партнеров будут основаны на следующем:

11.1.2. Каждая команда включает в себя спортсмена Специальной Олимпиады и командного партнера.

11.1.3. Каждый спортсмен и командный партнер соревнуются с другими аналогичными спортсменами и командными партнерами.

11.1.4. Каждый атлет и командный партнер оцениваются на основе совокупного поднятого веса.

11.1.5. Пример: спортсмен команды А приседает - 150 кг, жмет лежа - 100 кг и тянет - 200 кг, итого - 450 кг. Командный партнер А приседает - 175 кг, жмет лежа - 125 кг, а тянет - 250 кг, итого - 550 кг. Их суммарно поднятый вес составляет итого - 1000 кг.

11.1.6. Они соревнуются со спортсменом команды В, который приседает - 185 кг, жмет лежа - 105 кг и тянет - 205 кг, итого - 495 кг. Командный партнер спортсмена команды В приседает - 165 кг, жмет лежа - 110 кг, и тянет - 225 кг, итого - 530 кг. Их суммарно поднятый вес составляет итого 1025 кг.

11.2. Чтобы отменить любое преимущество в весе тела, которое может быть и у спортсмена, и у командного партнера, для каждого спортсмена и командного партнера применяется формула (IPFcoefficient), чтобы предоставить им равные условия соревнований.

11.3. В приведенном выше случае спортсмен команды А весит 60 кг, а командный партнер весит 95 кг. Спортсмен команды В весит 70 кг, а командный партнер весит 110 кг. Места каждого спортсмена и командного партнера определяются на основе комбинированного коэффициента IPF, основанного на их массе тела, умноженной на общий поднятый вес.

11.4. Соревнования могут включать или состоять исключительно из двух упражнений (жим лежа и становая тяга). В этом случае будет применяться описанный выше процесс начисления баллов.

11.5. В то время как большинство команд атлетов и партнеров будет иметь гендерную специфику, смешанные команды или команды одного пола могут быть включены в конкретное подразделение, например спортсменка и партнерша, соревнующаяся с другими командами спортсменов и партнеров, или команды спортсменок и партнеров, соревнующиеся с другими командами спортсменов и партнеров.

11.6. Для соревнований IPF Unified Powerlifting также будет применяться описанный выше процесс подсчета очков. Единственным требованием, предъявляемым к спортсмену и его партнеру, является членство IPF.