

2015

**ВСЕМИРНАЯ
ФЕДЕРАЦИЯ/АССОЦИАЦИЯ/ОРГАНИЗАЦИЯ
ПАУЭРЛИФТИНГА БЕЗ ЭКИПИРОВКИ
WRPF/WRPA/WRPO**

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ и ПРАВИЛА
ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**



Общие положения

Всемирная Федерация/ Ассоциация / Организация Пауэрлифтинга без экипировки (принятые сокращения WRPF/ WRPA/ WRPO), далее «Федерация» или «WRPF» - независимая спортивная организация, созданная для развития безэкипировочного пауэрлифтинга, выявления и поддержки сильнейших спортсменов, показывающих рекордные результаты в отдельных дисциплинах и в сумме трех движений пауэрлифтинга. WRPF считает важнейшей задачей федерации увеличение привлекательности силового спорта в Мире.

Настоящие ПРАВИЛА - основной документ, регламентирующий базовые принципы организации и проведения соревнований WRPF/WRPA/ WRPO, требования к организаторам, спортсменам и администраторам Федерации.

Технические правила соревнований в отдельных движениях и в пауэрлифтинге на турнирах WRPF

Общие УСЛОВИЯ

1. WRPF проводит соревнования(турниры, чемпионаты и т.п.) по следующим дисциплинам: «Жим лежа», «Становая тяга», «Силовое двоеборье/(жим лежа и становая тяга)/ Push–Pull», «Силовое троеборье/ Пауэрлифтинг».

2. Соревнования проводятся дивизионах «Любители» и «Профессионалы», с учетом разделения по весовым категориям, полу и возрасту.

2.1. Дивизион «Профессионалы» имеет разделение только по весовым категориям и полу.

2.2. Дивизион «Любители» подразделяется на возрастные группы:

Юноши/Девушки - возраст с 14 лет(по дате рождения) до 19 лет

- Принято разделение возрастной группы на подгруппы:

Младшие Юноши 14-16лет,

Старшие Юноши 17-19лет

Юниоры – возраст 20-23 года, до достижения даты фактического возраста 24 года.

Открытая группа - возраст от 14 лет без дальнейшего ограничения;

Ветераны группа M1 - возраст 40-49 лет;

Ветераны группа M2 - возраст 50-59 лет;

Ветераны группа M3 - возраст 60-69 лет;

Ветераны группа M4 - возраст 70-79 лет;

Ветераны группа M5 - возраст 80 лет без дальнейшего ограничения.

3. Соревнования между атлетами проводятся для выявления сильнейшего спортсмена соревнований, что определяется по наивысшему зафиксированному результату.

3.1. Соревнования между атлетами проводятся так же с применением коэффициента Вилкса.

4. Количество попыток предоставляемых спортсмену зависит от Дивизиона в котором он выступает.

4.1. Каждому участнику дивизиона «Любители» предоставляется три(3) попытки для поднятия максимального веса в каждой движении.

4.2. Каждому участнику дивизиона «Профессионалы» предоставляется четыре(4) попытки для поднятия максимального веса в каждой движении.

5. Если атлет выступает в зачете «Силового двоеборья», окончательный результат определяется путем суммирования величин наибольших весов поднятых в дисциплинах «Жим лежа» и «Становая тяга».

Если атлет выступает в зачете «Силового троеборья», окончательный результат определяется путем сложения величин наибольших весов поднятых в дисциплинах «Приседание», «Жим лежа» и «Становая тяга».

5.1. Если атлет показал максимальный результат в дополнительных «Рекордных» попытках, то в зачет распределения занятых мест идет последняя результативная попытка в рамках попыток отведенных Правилами. То есть – результат не более чем третьей попытки для дивизиона «Любители» и четвертой для «Профессионалов».

5.2. Если результаты двух или более спортсменов одинаковы (как в отдельных дисциплинах, так и в «силовом троеборье»), более легкий атлет классифицируется выше более тяжелых.

5.2.1 Если два атлета были зарегистрированы на взвешивании с одинаковым собственным весом и показали одинаковый результат, то они должны пройти повторное взвешивание по итогам которого более легкий атлет получает приоритет над более тяжелым.

5.2.2. Если после перевзвешивания атлеты показавшие одинаковый результат при равном собственном весе, вновь будут иметь одинаковый собственный вес, то они должны разделить высшее из мест которые они оспаривали между собой. При этом следующее за разделенным место должно остаться вакантным.

6. В соответствии с п.п. 2 - 5.2.2 настоящих Правил так же производится регистрация Рекордов WRPF в отдельных движениях и в «силовом двоеборье/троеборье». WRPF фиксирует Рекордные результаты спортсменов показанные на турнирах WRPF регионального, национального, континентального и мирового уровня. Соответственно зафиксированные результаты являются соответствующими Рекордами WRPF.

6.1. WRPF признает в качестве Абсолютных рекордов России, Европы, Мира все рекордные результаты показанные на официальных стартах иных федераций и организаций, при условии соблюдения правил федераций проводивших соревнования на которых устанавливаются указанные Рекорды, если эти правила не противоречат Правилам WRPF в части экипировки, оборудования и качества судейства.

6.2. Все рекорды установленные на соревнованиях международных федераций, могут быть приняты в качестве «Абсолютных рекордов» для участников турниров WRPF.

6.3. Рекорды WRPF, равно как и рекорды России, Европы, Мира внесенные в список признанных «Абсолютных рекордов» распределяются по общепринятым весовым категориям:

Мужчины:

52,0 кг – категория до 52 кг.

56,0 кг – от 52,01 до 56,00 кг.

60,0 кг “ от 56,01 до 60,00 кг

67,5 кг “ от 60,01 до 67,50 кг

75,0 кг “ от 67,51 до 75,00 кг

82,5 кг “ от 75,01 до 82,50 кг

90,0 кг “ от 82,51 до 90,00 кг

100,0 кг “ от 90,01 до 100,00 кг

110,0 кг “ от 100,01 до 110,00 кг

125,0 кг “ от 110,01 до 125,00 кг

140,0 кг “ от 125,01 до 140,00кг

Св.140,0кг. от 140,01 и выше без ограничения

Женщины:

44,0 кг – категория до 44,00 кг.

48,0 кг – от 44,01 до 48,00 кг

52,0 кг “ от 48,01 до 52,00 кг

56,0 кг “ от 52,01 до 56,00 кг

60,0 кг “ от 56,01 до 60,00 кг

67,5 кг “ от 60,01 до 67,50 кг

75,0 кг “ от 67,51 до 75,00 кг

82,5 кг “ от 75,01 до 82,50 кг

90,0 кг “ от 82,51 до 90,00 кг

90,0 + кг “ от 90,01 и выше без ограничения

6.4. Судейство на турнирах WRPF для фиксации Рекорда должно соответствовать настоящим Правилам.

Соревнования WRPF

WRPF своими силами, а так же силами Партнеров может проводить неограниченное по количеству число турниров, объединенных едиными требованиями и имеющих утвержденные Федерацией Положения о проведении.

Допуск Спортсменов к соревнованиям WRPF

Требования к уровню подготовленности спортсменов-участников соревнований WRPF определяется соответствующими разделами Положения о проведении соревнований.

Каждый спортсмен должен подтвердить свое физическое и психическое здоровье, должен иметь полис медицинского страхования, а так же страховое свидетельство на случай травмы или несчастного случая.

Допуск судей к соревнованиям WRPF

К судейству турниров WRPF, при условии ознакомления с Настоящими Правилами, допускаются судьи, имеющие опыт судейства турниров сопоставимого уровня в других федерациях.

Судейство турниров WRPF регионального и более низких уровней должно осуществляться судьями, ознакомленными с правилами WRPF, имеющими опыт судейства турниров по пауэрлифтингу.

Судейство турниров национального уровня должны осуществлять судейские тройки, состоящие из судей имеющих опыт судейства национальных и/или региональных турниров. При этом, в тройке должно быть не более одного судьи с опытом регионального судейства. Главный судья на помосте должен иметь опыт судейства международных стартов.

Судейство турниров международного уровня, должны осуществлять тройки, состоящие из судей международного уровня и не более чем одного судьи с опытом национального судейства.

Путем включения в судейские тройки судей, имеющих опыт судейства низкоранговых турниров, формируется судейский корпус WRPF и обеспечивается повышение общего уровня судейства.

ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО КОНСТРУКТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Помост

Все упражнения выполняются на помосте размером минимум 2,5 x 2,5 м и максимум 4,0 x 4,0 м. Помост не должен возвышаться более чем на 10 см от сцены или пола. Поверхность помоста должна быть плоской, нескользкой и может быть обработана разрешенным нескользким покрытием. Не разрешаются незакрепленные резиновые маты или подобные листовые материалы.

Грифы и диски

На турнирах WRPF, применимы только диски и грифы обеспечивающие безопасное выполнение упражнений.

Грифы с насечкой

Гриф должен быть фабричного изготовления, прямым, иметь хорошую насечку или нарезку и соответствовать следующим требованиям.

1. Общая его длина должна составлять от 2,2 м. до 2.45м.
2. Расстояние между втулками не должно быть меньше 1,31 м.
3. Диаметр грифа не должен превышать 29 или быть меньше 28 мм., (не более 32мм. у грифа для приседаний).
4. Вес грифа с замками должен равняться 25 кг. Или 30кг.
5. Диаметр втулки не должен быть более 52 или менее 50 мм.
6. По окружности грифа должны быть сделаны две отметки машинным способом или лентой, расстояние между отметками – 81 см.

Диски штанги

Диски должны удовлетворять следующим требованиям:

1. Все диски применяемые на соревнованиях должны быть фабричного производства, без сколов, трещин и прочих дефектов влияющих на безопасную их эксплуатацию.
2. Все диски, применяемые на соревнованиях, должны весить в пределах 0,25 %, или 10 г от указанного веса.

Указанный вес, кг	Максимум, кг	Минимум, кг
50,0	50,125	49,875
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

3. Диаметр отверстия диска не должен быть больше 53 и меньше 52 мм.
4. Диски должны состоять из такого набора: 1,25 кг; 2,5; 5; 10; 15; 20; 25 и 50 кг.
5. Для установления нового рекорда, превышающего существующий менее чем на 1 кг, могут применяться диски меньшего веса.
6. 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.
7. Диски должны быть следующих цветов: 10 кг и меньше – любого цвета; 15 кг – желтого; 20 кг – синего; 25 кг – красного; 50 кг – зеленого.
8. 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.
9. Первые и наиболее тяжелые диски надеваются на гриф лицевой стороной вовнутрь, остальные – лицевой стороной наружу.
10. Диаметр наибольшего диска не должен превышать 45 см.
11. Разрешены резиновые или покрытые резиной диски при условии, что на собранной штанге с внешней стороны замков остается не менее 10 см до конца грифа для его захвата при страховке.

Замки

Замки-фиксаторы весом 2,5кг. каждый, фабричного изготовления должны всегда применяться на соревнованиях.

!!! На соревнованиях могут применяться только те грифы, диски и замки, 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.

Стойки для приседания

Стойки для приседаний должны быть фабричного изготовления, прочные, обеспечивающие безопасное выполнение упражнения «приседание».

Основным типом стоек на турнирах уровня выше регионального должны быть стойки типа «монолифт», с механическим, гидравлическим или иным способом изменения высоты стоек для выполнения упражнений.

Высота упоров или крюков стоек должна регулироваться от 1,0 м в нижнем положении, до 1,7 м в верхнем положении, через каждые 5 см.

В случае применения гидравлических стоек, при работе с ними безопасность необходимо обеспечивать применяя стопорные шпильки, после установления необходимой высоты.

Не зависимо от типа применяемых стоек. Они должны обеспечивать удобное и безопасное выполнение соревновательного движения(приседания).

Скамья для жима лежа

Скамья должна быть фабричного изготовления, ровной, горизонтальной, прочной конструкции, обеспечивающей максимальную устойчивость, комфорт и безопасность выполнения упражнения «жим лежа».

Габаритные размеры скамьи для жима лежа:

1. Длина – не менее 1,22 м.
2. Ширина – не менее 29 и не более 32 см.
3. Высота – не менее 42 и не более 45 см от пола до верха несжатой подушечной поверхности скамьи.
4. Высота стоек-опор для грифа, должна быть регулируемой в диапазоне 75 - 110 см., при замерах от пола до грифа на стойках.
5. Минимальное расстояние между стойками-опорами, измеряемое по внутренней части грифа, лежащего на стойках, должно быть равно 1,1 м.
6. Головная часть скамьи должна выступать на 22 см от середины стоек. Допускается отклонение этого размера на 5 см в любую сторону.
7. Скамья должна иметь брусы безопасности с возможностью изменения их высоты относительно пола.
8. Скамья с головной стороны, должна быть оборудована не мешающими выполнению соревновательного движения площадками для ног ассистента.

Сигнализация

На соревнованиях должна быть смонтирована система свето-звуковой сигнализации, с помощью которой судьи должны сообщать о своих решениях. Допустимо применение световой сигнализации используемой на соревнованиях в тяжелой атлетике.

Судьи сообщают о своем решении путем включения сигналов на пульте. Включение белого света означает положительную оценку («вес взят») выполнения движения судьей, красного — отрицательную («вес не взят»).

Лампы световой сигнализации располагаются горизонтально в соответствии с расположением трех судей. Световая сигнализация должна быть устроена так, чтобы сигнализирующие лампы включались одновременно, а не по факту их включения каждым из судей.

При выполнении спортсменом соревновательного движения на помосте, судья обязан следить за выполнением правил подъема. В случае нарушения правил подъема, судья имеет право подать включением пульта свето-звуковой сигнал до завершения подъема. Если большинство судей включает пульт, звучит звуковой сигнал, оповещающий атлета, что его подход неудачен. Атлет при этом может не заврешать подъем.

В случае невозможности обеспечения соревнований системой свето-звуковой сигнализации, или ее поломки, оценка действий спортсмена должна производиться с применением флажков белого и красного цветов.

Карточки (таблички) ошибок

После того как сигнализация сработает и появятся зажженные световые сигналы (будут подняты флажки), судья (судьи), не засчитавший поднятый вес, по требованию спортсмена или его представителя должны вручить ему «карточку ошибки» с отметкой (подписью) судьи.

Наличие карточек позволяет упростить работу судьи. Избежать полемики со спортсменами или их представителями, а так же упрощает вопрос апелляции в случае несогласия с оценкой выполненного подъема.

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

Цвет карточек

Ошибка № 1 – красная карточка	Ошибка № 2 – синяя карточка	Ошибка № 3 – желтая карточка
<p>Приседание</p> <p>1 (красная)</p> <p>Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится выше, чем верхушка коленей</p>	<p>Жим лежа на скамье</p> <p>1 (красная)</p> <p>Гриф не опущен на грудь, т.е. не касается груди или касается брюшной полости</p>	<p>Тяга</p> <p>1 (красная)</p> <p>Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения</p> <p>Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами</p>
<p>2 (синяя)</p> <p>Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и в конце упражнения</p> <p>Всякое перемещение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета более чем на толщину (диаметр) самого грифа во время выполнения упражнения</p>	<p>2 (синяя)</p> <p>Любое движение грифа вниз во время выполнения жима</p> <p>Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения</p>	<p>2 (синяя)</p> <p>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</p> <p>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)</p> <p>Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы и покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются</p> <p>Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения</p> <p>Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания.</p> <p>Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания</p> <p>Касание ног локтями или плечами; разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги</p> <p>Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания</p> <p>Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения приседания</p>	<p>3 (желтая)</p> <p>Поднятие и опускание, или движение вниз грифа после того, как он был зафиксирован в неподвижном положении на груди таким образом, что это помогает атлету</p> <p>Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи в начале, в течении или завершении упражнения</p> <p>Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем плеч, ягодиц от скамьи или ступней ног от поверхности помоста (блоков), или передвижение рук по грифу. Необходимо, чтобы любые части стоп атлета оставались на поверхности помоста (блоков).</p> <p>Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги</p> <p>Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор</p> <p>Умышленное касание грифом стоек при выполнении жима, которое облегчает подъем штанги</p> <p>Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье</p>	<p>3 (желтая)</p> <p>Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи</p> <p>Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, т.е. выпускание штанги из рук</p> <p>Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы или покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются</p> <p>Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги</p>

Информационное табло

На месте соревнований должно быть установлено табло видимое зрителям, официальным лицам и всем присутствующим, следящим за ходом соревнований. Фамилии атлетов должны быть расположены в соответствии с величиной заявленного атлетом веса, отражая очередность выполнения подходов.

Так же, на табло могут фиксироваться данные об удачных и неудачных подходах атлетов, величина следующего заявленного веса атлета, величина коэффициента Вилкса, промежуточные (после 3-го или 4-го подхода - конечные) результаты в кг. и очках коэффициента.

Личная экипировка спортсменов на соревнованиях WRPF

Все соревнования WRPF проводятся без специальной поддерживающей пауэрлифтерской экипировки.

Настоящими Правилами предусмотрено применение коленных бинтов только в дисциплинах «Приседания» и «Становая тяга».

Трико соревновательное

Это костюмы из эластичных материалов типа комбинезона, используемые в тяжелой атлетике, борьбе, гимнастике.

Такой костюм, должен состоять из цельного по всей длине трико, изготовленного из однослойного растягивающегося материала, без каких-либо заплат, подкладок или полос, соединенных между собой с помощью швов, если это не необходимо для изготовления костюма.

Любые швы, накладки или иные детали, которые, по мнению членов Технического комитета, жюри, а в их отсутствие – судей, применены в трико исключительно для усиления или закрепления, должны служить поводом для запрещения использования такого костюма на соревнованиях.

Надетый атлетом костюм должен облегать (обтягивать) тело без каких-либо провисаний.

Лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях.

Костюм для пауэрлифтинга должен соответствовать следующим требованиям:

- Костюм может быть любого цвета, однотонным или разноцветным.
- На костюм могут быть нанесены отличительный знак, эмблема, герб и (или) название страны участника, национальной федерации (ассоциации) или спонсора. Запрещены надписи оскорбительного характера или дискредитирующие спорт.
- Имя атлета может быть нанесено на костюм или любой другой предмет личной экипировки.
- Швы и рубцы не должны быть шире 3 и толще 0,5 см. Только трико тяжелоатлетического или борцовского типа может иметь швы и рубцы, превышающие 3 см в ширину, оно также может иметь два слоя из одинакового материала размером 12 x24 см в области промежности.
- Швы могут покрываться или укрепляться узкой полоской ткани или растягивающегося материала, не превышающей 2 см по ширине и 0,5 – по толщине.
- Костюм должен иметь штанины, длина которых от середины промежности вдоль внутренней стороны штанины должна быть не менее 3 и не более 15 см. Измерение производится от проходящего через вершину промежности шва по внутренней части штанины. Длина штанины может достигать 25 см.
- Недопустимо применение костюмов имеющих рукава любой длины.
- Недопустимо применение костюмов имеющих любые застежки, крепления или иные детали из металла, пластика или иных материалов, которые могут стать причиной травмы или повреждения при выполнении соревновательных упражнений.
- Любые костюмы, не отвечающие вышеназванным требованиям, должны считаться запрещенными для использования на соревнованиях.

Полурукавка (футболка)

У мужчин полурукавка любого цвета, однотонная или разноцветная, во время выполнения приседания и жима лежа на скамье должна быть обязательно надета под костюм, а при выполнении тяги – по желанию спортсмена.

Женщины должны обязательно надевать полурукавку или поддерживающую майку под костюм во время выполнения всех трех упражнений пауэрлифтинга.

Полурукавка должна удовлетворять следующим требованиям:

- Не состоять из какого-либо прорезиненного или подобного растягивающегося материала.
- Не иметь карманов, пуговиц, застежек-молний, воротников или V-образных вырезов.
- Не иметь укрепленных швов.
- Должна быть изготовлена только из хлопка или полиэстера, или комбинации хлопка и полиэстера. Джинсовые ткани не допускаются.
- Не должна иметь рукавов, которые заканчиваются ниже локтя или сверху на дельтовидной мышце. Атлет не должен подтягивать или закатывать рукава полурукавки выше дельтовидной мышцы во время выступления.
- Запрещено надевать полурукавку изнаночной стороной наружу.
- Не должна иметь каких-либо надписей оскорбительного характера или дискредитирующих спорт.

Трусы

Под костюм атлет обязательно должен надевать стандартный фабричный бандаж или стандартные фабричные плавки (не боксерские шорты) из смеси хлопка, нейлона или полиэстера.

Женщины могут также надеть фабричный или спортивный бюстгальтер, топик.

Под костюм не разрешается надевать плавки пловца или другие предметы одежды, состоящие из прорезиненного или подобного растягивающегося материала за исключением прорезиненной тесьмы для трусов в области талии.

Любое поддерживающее нижнее белье запрещено.

Носки

Для выполнения становой тяги необходимо надевать длинные носки, защищающие голень.

Носки, закрывающие голень, могут иметь с внутренней стороны специальное покрытие, для защиты голени, если при проверке экипировки атлета будет установлено, что это покрытие не оказывает помощь при подъеме штанги.

Надевать носки можно при соблюдении следующих условий:

- Носки могут быть любого цвета однотонные или разноцветные.
- Носки не должны соприкасаться с коленной чашечкой и не закрывать коленный сустав.
- Использование чулок, полностью закрывающих ноги, тугих повязок или гетр, плотно обтягивающих ноги, строго запрещается.

Пояс (ремень)

Участник может применять пояс (ремень). Его следует надевать поверх костюма.

Материалы и конструкция:

- Пояс изготавливается из кожи, винила или иного подобного не растягивающегося материала из одного или нескольких слоев, склеенных и (или) прошитых между собой.
- Пояс не должен иметь дополнительных мягких прокладок, скреплений или подпорок из любого иного материала снаружи или внутри пояса.
- Пряжка крепится к одному концу пояса с помощью кнопок, пришивается или закрепляется иным образом обеспечивая безопасное применение пояса.
- Пояс может иметь пряжку с одним или двумя зубцами (вилками) или специального типа рычажный замок.
- На поясе допустимо размещать любые надписи или рисунки не несущие оскорбительного характера и не дискредитирующие спорт.

Допустимые параметры пояса для пауэрлифтинга

1. Ширина пояса – максимум 10 см.
2. Толщина пояса в его основной части – максимум 13 мм.
3. Внутренняя ширина пряжки – не более 11 см.
4. Наружная ширина пряжки – максимум 13 см.
5. Ширина петли для языка на поясе – максимум 5 см.
6. Расстояние между передним концом пояса у пряжки и дальней стороной петли для языка пояса – максимум 15 см.

Туфли или ботинки

Во время выполнения упражнений атлет должен надевать обувь.

Обувь применяется только в виде спортивных ботинок (туфель), кроссовок, специальных ботинок для тяжелой атлетики или пауэрлифтинга или тапочек для тяги.

Подошва обуви для приседаний не должна быть выше 5 см.

Подошва обуви должна быть одинаковой высоты с обеих боковых сторон.

Толщина внутренних стелек, если они не являются частью фабрично изготовленной обуви, не должна превышать 1 см.

Кистевые бинты

Разрешается применять повязки или бинты только из эластичных однослойных фабричных материалов: полиэстера, хлопка или их комбинации, и медицинского крепа.

- Можно использовать бинты, не превышающие 1 м в длину и 8 см в ширину. Длина специальных бинтов в виде «рукава» вместе с имеющимися «липучками» для закрепления не должна быть более 1 м. К бинтам может быть прикреплена петля как средство безопасности. Во время подъема штанги петля не должна быть накинута на большой или другие пальцы.

- Альтернативно можно применять специальные напульсники шириной не более 12 см. Комбинация их с бинтами не разрешается.

- Ширина намотки от середины запястья вверх – не более 10 см и вниз – не более 2 см. Общая ширина – не более 12 см.

Коленные бинты

Использование коленных бинтов на основных турнирах WRPF допустимо в упражнениях «приседание» и «становая тяга».

Допустимо применять любые коленные бинты фабричного производства не превышающие в длину 2 или 2,5 м и в ширину 8 см.

!!! Учитывая анатомические особенности строения суставов спортсменов, WRPF допускает дифференцированное применение коленных бинтов.

Бинты длиной до 2м (но не более) могут применяться в следующих весовых категориях:

Мужчины 52, 56, 60, 67,5, 75, 82,5, 90, 100

Женщины 44, 48, 52, 56, 60, 67,5, 75, 82,5

Бинты длиной до 2,5м могут применяться в весовых категориях:

Мужчины 110, 125, 140, 140+

Женщины 90, 90+

Колено бинтуется от его центра вверх и вниз по 15 см, т.е. общая ширина намотки – не более 30 см.

Альтернативно можно использовать эластичные наколенники длиной не более 20 см. Также разрешены наколенники в виде «рукава», применяемые в тяжелой атлетике и имеющие в длину 30 см.

Комбинация бинтов и наколенников строго запрещается.

Бинты не должны соприкасаться с носками или атлетическим костюмом.

Неподдерживающие бинты/ленты

Бинты из медицинского крепа или обычные медицинские кистевые бинты и специальные напульсники не требуют разрешения на их использование в соревнованиях, в рамках действия настоящих Правил.

Два слоя медицинской ленты можно накладывать на большие пальцы.

Допускается использовать повязки, налокотники или бандажи в упражнениях «Приседания», «становая тяга».

С разрешения жюри официальный дежурный врач или дежурный фельдшер может наложить медицинскую ленту на травмированные части тела. Однако при этом повязка не должна создавать преимущества при подъеме штанги.

Запрещается использовать медицинскую ленту или ее аналоги (пластыри/тейпы) где-либо на теле без официального разрешения жюри или старшего судьи. Медицинская лента не должна использоваться для оказания помощи атлету при подъеме штанги.

Запрещается использовать любые повязки или бандажи на локтевых суставах в упражнении «Жим лежа».

На тех соревнованиях, где отсутствует жюри, и нет дежурного медицинского персонала, старший судья имеет право дать разрешение на использование медицинской ленты.

Проверка предметов личной экипировки

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 минут до начала соревнований.

Все предметы должны быть проверены и разрешены перед их применением в ходе соревнований.

Бинты, превышающие разрешенную длину, должны быть запрещены, но они могут быть укорочены до разрешенной длины и представлены для проверки повторно.

Любая принадлежность формы и экипировки должна быть запрещена, если она имеет неопрятный вид или порвана (повреждена).

Если после проверки атлет появится на помосте, надев или применив любой запрещенный предмет или принадлежность формы и экипировки, за исключением тех, что были по невнимательности разрешены судьями, то он немедленно должен произвести замену предмета экипировки на разрешенный.

Все предметы, упомянутые ранее в разделе «Личная экипировка спортсменов на соревнованиях WRPF, должны быть проверены.

Ношение головных уборов во время выступления на помосте строго запрещено. Такие предметы, как часы, ювелирные украшения, очки и женские гигиенические принадлежности, не нуждаются в проверке.

Любой атлет, установивший мировой рекорд, должен быть немедленно проверен членами жюри. Если у атлета обнаружат запрещенные предметы формы и экипировки, за исключением тех, что были разрешены судьями по невнимательности, подход считается неудачным.

Использование вспомогательных веществ и материалов

- Строжайше запрещается использование масла, мазей или другой смазки на теле, костюме или предметах экипировки для снижения трения грифа штанги при подъеме снаряда.
- Детская присыпка, тальк или магнезия – только эти вещества могут накладываться на тело или экипировку, за исключением бинтов.
- Запрещается использование подошвы обуви, изготовленной из любых видов сцепляющих материалов, это касается любого вида сцепляющих вставок в подошву, например стальные или иные зубцы, накладки из наждачной бумаги, шкурки и т.п.
- Запрещено использование на подошве канифоли и магнезии. Разрешается смачивание подошвы водой.
- Запрещено использование каких-либо инородных веществ для обработки оборудования для пауэрлифтинга, за исключением тех, которые периодически используются в качестве стерилизующих средств для очистки грифа, скамьи для жима лежа или помоста.

УПРАЖНЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

Приседание (правила и порядок выполнения)

1. После снятия штанги со стоек (ассистенты на помосте могут оказать помощь атлету в снятии штанги) атлет становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста.

- 1.1. В зависимости от предпочтений спортсмена, он может принимать стартовое положение, отходя от стоек.
2. Гриф должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук должны обхватывать гриф. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания с их внутренней стороной.
3. Как только атлет принял неподвижное положение с выпрямленными в коленях ногами и вертикально расположенным туловищем и штанга находится в правильной позиции, старший судья должен подать сигнал для начала приседания.
4. Сигналом к началу выполнения приседания служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «присесть» («сквот»). До получения команды «присесть», атлету разрешено делать любые движения, не влекущие за собой нарушения правил, для принятия наиболее удобной стартовой позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» («риплэйс») с одновременным движением руки по направлению к себе, если по истечении 5 секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.
5. Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей.
6. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если колени атлета были согнуты. Во время выполнения упражнения допускается движение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета (сползание), но не более чем на толщину (диаметр) самого грифа.
6. Атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда атлет примет неподвижное положение (несомненно, завершив движение), старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.
7. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды «стойки» («рэк»). Тогда атлет должен сделать движение вперед и вернуть штангу на стойки. В целях безопасности атлет может попросить помощи у ассистентов вернуть штангу на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у атлета.
8. Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). Судьи могут решать, какое число ассистентов – 2, 3, 4 или 5 – должно находиться на помосте на всех этапах выполнения упражнения.

Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.
2. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания.
3. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и в конце упражнения.
4. Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы и покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются.
5. Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей, без пересечения проекцией тазобедренного сустава «параллели» - линии проходящей через верх колена вдоль поверхности помоста.
6. Всякое перемещение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета более чем на толщину (диаметр) самого грифа во время выполнения упражнения.
7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.
8. Касание ног локтями или плечами; разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.
9. Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.
10. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения приседания.

Жим лежа на скамье (правила и порядок выполнения)

1. Скамья должна стоять на помосте ровно, без перекосов, обеспечивая удобный обзор судьям и зрителям.
2. Атлет, во время выполнения упражнения, должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи.
Стопы атлета должны располагаться удобным для атлета образом, соприкасаясь с помостом, плитами или блоками установленными под ногами.
3. Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках удобным для атлета хватом. Стартовое положение ладоней должно сохраняться во время выполнения упражнения.
4. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. Стандартно должны быть предоставлены блоки для подкладывания под ступни ног.
5. 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.
5.1. В качестве ассистента по желанию спортсмена может выступать страхующий (ассистент) на помосте, или личный ассистент выступающего спортсмена. При привлечении личного ассистента спортсмена, он должен выходить на помост в опрятной, спортивной форме, не сковывающей движение, которая не должна иметь надписей и рисунков провоцирующего или оскорбительного характера.
6. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см).
В случае, когда атлет имеет старую травму или анатомически не может захватить гриф на одинаковом расстоянии обеими руками, он должен заранее предупреждать об этом судей перед каждым подходом. При этом, в случае необходимости, гриф штанги может соответственно помечаться перед каждым подходом атлета.
7. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов, атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными («включенными») в локтях руками. Ягодицы и плечи атлета должны постоянно соприкасаться со скамьей.
В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» («реплэйс») с одновременным движением руки назад, если по истечении 5 секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.
Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной стартовой позиции.
8. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «старт» («стат»).
9. После получения команды «старт» атлет должен опустить штангу на грудь и удерживать ее в неподвижном положении на груди, после чего старший судья даст команду «пресс» («жать»).
10. После команды «пресс» атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки не допуская значительных перекосов в движении рук. После фиксации штанги в конечном неподвижном положении старший судья должен дать отчетливую команду «стойки» («рэк») с одновременным движением руки назад.
11. Если анатомически обе руки не могут быть выпрямлены полностью, атлет должен проходя процедуру регистрации или взвешивания предъявить соответствующее медицинское заключение.

Причины, по которым попытка выполнения жима лежа может быть не зачтена.

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.
2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем(отрыв) плеч, ягодиц от скамьи или движения ног на помосте или блоках, или передвижение рук по грифу.
3. Поднятие и опускание или движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после того, как была дана команда «жать», после фиксации штанги в неподвижном положении на груди, если такое движение помогает атлету.
4. Любое явное (чрезмерное) неравномерное выпрямление рук во время выполнения жима.
5. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима.
6. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения.
7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги.
8. Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор.
9. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье.

Тяга становая/ тяга (правила и порядок выполнения)

1. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста.
2. Штанга должна находиться перед атлетом горизонтально, и удерживаться произвольным хватом двумя руками.
3. Движение осуществляется без специальной команды. Подъем осуществляется вверх до того момента, пока атлет не выпрямится полностью.
4. По завершении подъема штанги в тяге, ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи развернуты, а стойка зафиксирована.
5. Сигнал старшего судьи по завершении движения атлетом, состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «вниз» («даун»). Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции.
6. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считаются подходом.
7. После начала подъема не разрешаются никакие движения штанги вниз до тех пор, пока атлет не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями. Не является ошибкой, если штанга оседает вниз при принятии финального положения или отведении плечей назад.

Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается

1. Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения.
2. Ошибка в принятии вертикального положения с развернутыми плечами.
3. Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.
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. Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы или покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются.
6. Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.
7. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, т.е. выпускание штанги из рук.
8. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги.

ВЗВЕШИВАНИЕ

1. Взвешивание участников на основных турнирах WRPF проводится в периоды времени назначенные Организаторами и обозначенные в Положении турнира.
 - 1.1. В отсутствии иных оговорок, Правилами установлен срок взвешивания -24 часа до начала потока, в котором атлет планирует выступить.
 - 1.2. Крайний срок дозвешивания -3 часа. Спортсмен не имеет права претендовать на проведение процедуры взвешивания в срок менее 3 часов до момента начала потока.
2. Проходя процедуру взвешивания, атлеты могут заказывать веса первых подходов.
3. Взвешивание каждого участника проводится в комнате за закрытыми дверями, где находятся сам участник, его тренер или руководитель команды и представители судейского корпуса. В целях гигиены на атлете должны быть надеты носки или он может воспользоваться бумажным полотенцем для покрытия платформы весов.
4. Атлеты могут взвешиваться обнаженными или в нижнем белье, которое должно отвечать требованиям, оговоренным в соответствующем разделе настоящих правил, и не должно значительно изменять вес атлета.
5. На соревнованиях с участием женщин процедура взвешивания может изменяться ввиду того, что взвешивание проводят официальные лица одинакового с ними пола. В этом случае могут быть назначены дополнительные официальные лица женского пола.
6. Количество взвешиваний атлетов перед турнирами WRPF не ограничено ни чем, кроме временных интервалов указанных в п.п.1 – 1.2. настоящего раздела.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Во время взвешивания атлет или его тренер должны заявить начальные веса для каждого из упражнений в которых они будут участвовать. Заявочные веса должны быть внесены в соответствующие карточки первых подходов, которые подписываются атлетом или его тренером и сохраняются официальным лицом, руководящим взвешиванием.

Данные заявок вносятся в «Карточку секретаря/комментатора», которая так же является приемлемым вариантом карточки первого подхода.

Карточка секретаря/комментатора					
Фамилия, имя:					Дата рождения:
Страна (команда)	Соб. вес:		Весовая категория:		
Коэффициент Уилкса:					
Подпись: атлета (тренера)					
Упражнения	1-й подход	2-й подход	3-й подход	4-й Подход	Лучший результат
Приседание					
Жим лежа					
Тяга					
Промежуточная сумма					
Занятое место:			Результат по Уилксу:	Сумма:	

2. На взвешивании атлету выдаются бланки карточек подходов для использования их в соревнованиях: по 5 шт., для каждого движения в которых он планирует соревноваться.
 - 2.1. Карточка подходов — документ необходимый для контроля заказа подходов и выхода атлетов на помост, заполняется непосредственно атлетом и его тренером.
 - 2.2. После каждого подхода атлет или его тренер должны решить, какой вес будет установлен для следующего подхода. Этот вес необходимо внести в соответствующую клетку карточки подходов и предъявить секретарю или иному официальному лицу в секретариате/президиуме турнира в течение одной минуты.
 - 2.2.1. Ответственность за заявку на подход в течение отведенного времени лежит исключительно на атлете или его тренере. Несвоевременная подача заявки, может повлечь потерю права выполнить подход заявка на который оказалась просрочена.

3. Примеры карточек подходов приведены ниже:

Приседание	Жим лежа	Тяга																											
Фамилия:	Фамилия:	Фамилия:																											
<table border="1"><tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr><tr><td>1-й</td><td>2-й</td><td>3-й</td></tr><tr><td></td><td>□</td><td>□</td></tr></table>	□	□	□	1-й	2-й	3-й		□	□	<table border="1"><tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr><tr><td>1-й</td><td>2-й</td><td>3-й</td></tr><tr><td></td><td>□</td><td>□</td></tr></table>	□	□	□	1-й	2-й	3-й		□	□	<table border="1"><tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr><tr><td>1-й</td><td>2-й</td><td>3-й</td></tr><tr><td></td><td>□</td><td>□</td></tr></table>	□	□	□	1-й	2-й	3-й		□	□
□	□	□																											
1-й	2-й	3-й																											
	□	□																											
□	□	□																											
1-й	2-й	3-й																											
	□	□																											
□	□	□																											
1-й	2-й	3-й																											
	□	□																											
Подпись:	Подпись:	Подпись:																											
Заявляемый вес	Тренер или спортсмен	Для изменений в 4-й попытке																											

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 используются клеточки последних подходов, в случае ведения тактических перезаявок.

4. Число раундов в соревнованиях равно числу подходов/попыток у каждого из атлетов.

4.1. В каждом раунде веса на штанге устанавливаются от меньшего к большему, в соответствии с имеющимися заявкам спортсменов.

4.2. Если два спортсмена заявили одинаковый вес в первом раунде, очередность выхода определяется по наименьшему собственному весу.

4.2.1. Если два спортсмена заявили одинаковые веса в последующих раундах, первым идет тот, который имеет худший результат в предыдущем раунде.

5. Время на выполнение атлетом подхода установлено продолжительностью в 2(две) минуты.

5.1. Время отведенное на подход начинает течь после команды старшего судьи на помосте о готовности снаряда к подъему, командой «Вес готов».

6. Временной интервал между подходами разных атлетов на турнирах WRPF устанавливается длительностью не менее 1(одной) минуты, но не более 2 (двух) минут.

7. Если количество участников соревнующихся в одном потоке менее 7 человек, организаторами турнира может вводиться дополнительный перерыв для отдыха, по завершению каждого раунда соревнований.

8. Возможно увеличение числа подходов в раунде, при необходимости повторного подхода для атлета потерявшего зачетную попытку не по его вине. Например, в случае неверной установки веса на штанге, неверных действий ассистентов послуживших причиной отрицательной оценки попытки. Если атлет не по своей вине потерявший попытку выступал последним в раунде, ему дается 5(пять) минут на подготовку, к дополнительной попытке, для шедшего предпоследним -3(три) минуты, для всех остальных-2 (две)минуты, либо по согласованию с судейской бригадой дополнительная попытка дается по итогу завершения последнего подхода в последнем раунде.

8.1. Если ошибка в подготовке снаряда на помосте выявлена после выхода атлета на помост, но до начала выполнения упражнения, спортсмен может требовать исправления выявленной ошибки и предоставления дополнительных 2(двух) минут на выполнение подхода. Время в этом случае начинает течь сразу после доклада центрального судьи об устранении ошибки.

9. Перезаявки весов атлетами и тренерами допустимы в сторону уменьшения в первом подходе каждого упражнения. В прочих случаях перезаявки с понижением заявочных весов недопустимы.

9.1. Исключительные случаи при которых заявочный вес может быть снижен остаются на усмотрение судей.

9.1.1. Исключительными случаями признаются ситуации, при которых атлет в силу объективных причин не может успешно выполнить подход с заявленным весом (например травма), но не желает покинуть борьбу с нулевым результатом.

9.2. Перезаявки весов в сторону увеличения допустимы, при условии что до выхода атлета на помост остается не менее двух выходов предыдущих участников.

9.3. Перезаявки веса в сторону увеличения в последнем 3(третьем) или 4(четвертом) подходе допустимы не позднее чем за один подход до выхода на помост.

9.4. В случае когда перезаявку делают два и более атлетов, первым на помост выходит атлет заявивший наименьший вес.

9.5. Для обострения борьбы, в последнем раунде атлет вправе подать заявку ставящую его последним в потоке в любой момент, но не позднее чем будет начата процедура подготовки веса для участника получающего таким образом предпоследнюю позицию в потоке.

9.5.1. В случае получения перезаявки в рамках п. 9.5., секретарь соревнований должен внятно и громко проинформировать ставшего предпоследним участника, давая ему возможность принятия решения о выполнении подхода или немедленной перезаявке веса.

9.5.2. Количество перезаявок в рамках п.п. 9.5. – 9.5.1. не может превышать одной от каждого спортсмена.

10. Минимальный шаг изменения веса штанги в заявках и перезаявках на турнирах WRPF – 2,5кг.

Предварительная подготовка спортсменов к выходу на помост на соревнованиях WRPF

Перед началом соревнований в дисциплинах «жим лежа» и «приседания», спортсмены должны иметь возможность произвести необходимые замеры высоты стоек-опор и брусьев безопасности на стойках для приседаний и скамьи для жима лежа.

Высота стоек и брусьев регулируется в диапазоне заданном в подразделах «Стойка для приседаний» и «Скамья для жима лежа» настоящих правил.

Данные о нужной высоте установки стоек, а при необходимости, о блоках (подставках) для ног, доводятся спортсменом, его тренером или представителем до сведения ассистентов и уполномоченных представителей секретариата, а в их отсутствие судей.

Официальные лица на соревнованиях WRPF и их обязанности

1. Комментатор (диктор)/ Секретарь* отвечает за квалифицированное ведение соревнований.

Следит за распределением и заказом весов атлетами, устанавливая очередность выхода на помост. Объявляет вес, требуемый для очередного подхода, и фамилию атлета.

Когда вес установлен и помост готов для выполнения упражнения, старший судья сигнализирует об этом комментатору (диктору), который, в свою очередь, незамедлительно объявляет, что вес готов, и вызывает атлета на помост.

Вес подготовленный для выполнения попытки, объявленный комментатором, должен быть отражен на информационном табло, вместе с указанием фамилии атлета и его весом.

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, в случае когда атлету необходимо устранить ошибку в экипировке, изменить высоту стоек, в случае если он ее заказал не верно.

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.

Любое дополнительное регулирование стоек должно быть сделано в течение 2(двух) минут, данной атлету для начала упражнения, за исключением тех случаев, когда атлет указал высоту стоек, но она была установлена ассистентами ошибочно.

Атлет должен в течение 2(двух) минут после своего вызова на помост начать выполнение упражнения. Если он не начал попытку в течение этого времени(не получил команду «старт» в движениях где это необходимо), контролер времени должен объявить об истечении времени на попытку командой «время» («тайм»), а старший судья должен подать отчетливую команду «стойки» («рэк») вместе с движением руки назад (к себе)или «вниз» («даун») в зависимости от упражнения. В этом случае попытка считается неудачной, а вес не взятым.

Если атлет начал упражнение в пределах отпущенного времени, секундомер останавливается.

Определение начала попытки зависит от упражнения. В приседании и жиме лежа начало попытки совпадает с сигналом старшего судьи к началу упражнения (см. раздел «Упражнения пауэрлифтинга и правила их выполнения»). В тяге началом считается момент, когда атлет сделал явную попытку поднять штангу.

Секретари отвечают за правильное ведение протоколов соревнований, обеспечивают подписи трех судей на протоколах, актах рекордов и других документах, требующих подписей.

Комментатор должен сделать соответствующее объявление о необходимости расписаться до того, как судьи покинут свое место.

1.1. *!!! По мере возможности функции Комментатора и Секретаря должны быть распределены между несколькими официальными представителями Допуск судей к соревнованиям WRPF!!!

2. Страхующие (ассистенты) отвечают за увеличение или уменьшение веса штанги, регулировку требуемой для приседания и жима высоты стоек, подготовку грифа или помоста по указанию старшего судьи.

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 указанию 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

3. Судьи- наиболее квалифицированные специалисты в пауэрлифтинге, имеющие опыт судейства на турнирах различных уровней, имеющие допуск к судейству и прошедшие соответствующую аттестацию.

На соревнованиях WRPF должно быть трое судей: старший (центральный) судья и двое боковых.

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

Сигналы для трех упражнений:

Упражнение	Начало	Окончание
Приседание	Видимый сигнал, состоящий из движения руки назад вместе с отчетливой командой («сквот»)	Видимый сигнал, состоящий из движения руки назад вместе с отчетливой командой «стойки» («рэк»)
Жим лежа на скамье	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой «старт» («стат») Выдержав паузу достаточную, что бы зафиксировать неподвижность штанги на груди, слышимая команда «жать» («пресс»)	Видимый сигнал, состоящий из движения руки назад вместе с отчетливой командой «стойки» («рэк»)
Тяга станочная	Сигнал не требуется	Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой «вниз» («даун»)

Судьи ответственны за качественную и своевременную оценку попыток подъемов демонстрируемых спортсменами на помосте. Судьи контролируют соблюдение правил соревнований и выполнения подъемов.

Перед началом соревнований все судьи должны удостовериться, что:

- (а) 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.
- (б) Весы работают правильно и точно (откалиброваны и сертифицированы).
- (в) Атлеты взвешиваются в пределах времени и границ своей весовой категории.
- (г) Предметы личной экипировки атлетов были проверены и соответствуют всем требованиям правил. При обнаружении, что атлет использует предметы экипировки, не прошедшие проверки, он может быть подвергнут наказанию, например дисквалифицирован в последнем подходе.

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

- (а) Вес штанги соответствует весу, объявленному комментатором. Для этой цели судьи могут быть обеспечены таблицами установки весов. Это их совместная обязанность.
 - (б) Предметы личной экипировки атлета, находящегося на помосте, соответствуют требованиям правил. Если кто-либо из судей сомневается в честности атлета, он должен после завершения подхода 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.
- По окончании выполнения упражнения, судьи объявляют свое решение посредством световой сигнализации. При этом белый свет соответствует решению «вес взят» («гуд лифт»), а красный – решению «вес не взят» («ноу лифт»). Затем должны быть подняты карточки ошибок, указывающие причины неудачного подхода.

Трое судей располагаются в таком месте около помоста, которое они считают самым удобным для обзора в каждом из упражнений. 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.

Перед началом выполнения упражнения боковой судья (судьи), если он (они) считает неправильным стартовое положение штанги или атлета, поднимает руку, чтобы привлечь внимание к ошибке. Если мнения большинства судей совпадают, старший судья не дает сигнала к началу упражнения. Атлет или его тренер, должны быть проинформированы о причине неполучения стартового сигнала.

Не получив сигнал к выполнению движения, атлет должен устранить зафиксированную судьями ошибку. Время попытки при этом не останавливается.

Атлет должен использовать отведенное на попытку время, до подачи команды к началу упражнения для того чтобы поправить штангу или свое исходное положение для получения стартового сигнала. Если атлет начал упражнение, боковые судьи, обнаружив новую ошибку, не сигнализируют об этом.

Атлет или его тренер могут попросить назвать причины неудачного подхода, апеллировать к Судейской бригаде и требовать предъявления карточки ошибки.

Судейская карточка ошибок должна информировать участника и тренера, по какой причине вес не засчитан. Такой запрос-апелляция должен быть сделан до начала подхода следующего атлета.

Атлет или его представитель имеют право оспорить решение судейской тройки, предъявив соответствующую видеозапись.

Судьи должны воздерживаться от комментариев и не получать каких-либо документов или словесных объяснений, касающихся хода соревнований. Поэтому важно, чтобы на табло была указана исчерпывающая информация об атлете на помосте, чтобы судьи могли следить за ходом соревнований и очередностью выхода на помост.

Судьи принимают решение о легитимности рекордных попыток, проводят повторные проверки экипировки атлетов совершивших рекордный подход, непосредственно на помосте (не позволяя атлету покинуть зону соревнования, до момента завершения проверки).

Ни один Судья не должен пытаться влиять на решение других судей.

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

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, а не к ассистентам на помосте. В заключительном раунде становой тяги гриф должен быть очищен перед каждой попыткой.

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

Экипировка и отличительные знаки судей.

Для судей WRPF обоих полов формой одежды являются костюмы из брюк и пиджака темных тонов (черный/темно-синий) и белых рубашек/блейзеров или иных однотонных типов одежды. В летнее время допустимо применение в качестве одежды рубашек с коротким рукавом или полурукавок. Предметы одежды судей не должны иметь ярких, отвлекающих внимание рисунков, а так же изображений и надписей любого типа, кроме согласованных с организаторами.

Судьи турниров WRPF должны иметь соответствующие отличительные знаки, указывающие их принадлежность к судейскому корпусу и уровень допуска к судейству.

Предоставление необходимой судейской атрибутики и принадлежностей судейства обеспечивает Организатор турнира.

Квалификация судей.

WRPF допускает к работе в судейских бригадах судей имеющих квалификацию национального и международного уровня всех основных федераций мира, имеющих хорошую репутацию и опыт судейства удовлетворяющий уровню турниров. Судьи всех турниров WRPF должны быть должным образом ознакомлены с настоящими Правилами.

Судейские тройки должны формироваться с учетом требований раздела «Допуск судей к соревнованиям WRPF».

4. Контролер зоны выхода - призван контролировать соблюдение порядка у помоста и за кулисами, контролировать правильность экипировки спортсменов.

Контролер зоны выхода -единственный человек, который может находиться в зоне выхода атлетов и на помосте, помимо атлетов, их тренеров, членов орг.комитета турнира.

Контролер зоны выхода определяет тренерам места удобные для подготовки выхода атлетов, подготовки экипировки, бинтовки, обработки нашатырём. Атлету не следует бинтоваться или поправлять костюм, на помосте.

5. Жюри / Президиум имеют важнейшую функцию – обеспечивать соблюдение технических правил.

Наличие Жюри является обязательным во время проведения турниров международного уровня.

Для турниров низших уровней наличие Жюри должно быть определено Организаторами.

Жюри несет важнейшую функцию – сохранение времени судей, принимая на себя задачу по разбору поступающих апелляций. По факту рассмотрения апелляции, Жюри может отменить решение судей, запросить объяснения от судей и принять окончательное решение о судьбе оспариваемой попытки.

Жюри не может ставить под сомнение беспристрастность судей, но это не гарантирует от непреднамеренных ошибок. В этом случае судья вправе дать объяснение решению, которое является предметом обсуждения.

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.

Если в судействе допущена серьезная ошибка, противоречащая правилам, жюри может принять соответствующее решение для исправления ошибки.

Жюри может, на свое усмотрение, предоставить атлету дополнительный подход.

Только в исключительных случаях, когда в судействе была допущена очевидная ошибка, жюри, после консультации с судьями, может изменить судейское решение.

Члены жюри должны быть размещены так, чтобы они могли без помех видеть ход соревнований и оценивать процесс принятия решений судьями

Судьи. Аттестация судей. Особенности статуса судьи WRPF.

1. Все турниры WRPF должны быть обеспечены профессиональным, единообразным и непредвзятым судейством соответствующим требованиям настоящих Правил.

Квалификация судьи является важнейшим критерием допуска к судейству и регламентирует уровень турниров доступных судьям разных квалификаций.

2. Требования к квалификации судей, определяются уровнем турнира к обслуживанию которого готовится судья.
2.1. Судьи для турниров международного уровня должны обладать навыком судейства турниров WRPF уровня не ниже национального, либо обладать значительным опытом судейства международных турниров в иных организациях пауэрлифтинга.

Судья претендующий на право обслуживания турниров международного уровня, должен быть готов ответить на аттестационные вопросы и пройти собеседование с судьей обладающим более высоким статусом, после чего, должен подтвердить свою квалификацию на практике, работая в составе действующей судейской тройки, двое судей в которой являются судьями постоянного судейского состава.

2.2. Судьей для турниров национального уровня могут быть, судьи имеющие опыт судейства на уровне не ниже регионального и прошедшие собеседование с судьей более высокого статуса.

Для обеспечения судейства турниров национального уровня допустимо создание судейских троек, где только один из судей имеет квалификацию не ниже региональной.

2.3. К судейству турниров регионального уровня (и ниже), могут быть допущены лица прошедшие аттестацию на знание правил у судьи WRPF не ниже регионального уровня. Для судей имеющих опыт судейства в других организациях пауэрлифтинга аттестация с допуском к судейству таких турниров, может быть проведена заочно.

Судья национального уровня вправе аттестовать судей для турниров низших уровней, непосредственно перед турниром, при условии прохождения соискателями аттестационного задания. При этом судья национального уровня проводивший аттестацию должен входить в состав судейской тройки на этом турнире.

3. Судья турниров WRPF может быть допущен к судейству турнира более высокого уровня, если его действия в роли судьи удовлетворили требования главного судьи тройки на помосте, в которую он входил.

4. Судьи турниров WRPF деятельность которых будет признана неудовлетворительной должны быть отстранены от исполнения судейских функций, до момента переаттестации, если таковая не будет противоречить нормам морали и спортивной справедливости.

4.1. Условиями отстранения судей являются:

- Ненадлежащее следование условиям судейства указанным в настоящих Правилах

- Предвзятое судейство

- Действия в пользу одного или нескольких спортсменов в ущерб остальным участникам турнира

- Совершение на соревнованиях WRPF действия или действий порочащих их репутацию, в отношении любых государств, наций, рас, физических или юридических лиц, равно как и оглашение в отношении этих государств, наций, рас и лиц информации или сведений имеющих порочащее содержание.

Судейский корпус WRPF является основным органом организации, главной задачей которого является беспристрастная и справедливая, соответствующая настоящим Правилам фиксация результатов показанных участниками турниров WRPF.

Рекорды WRPF

В соответствии с п.п. 6- 7.4. раздела «Общие условия» настоящих Правил, рекорды WRPF могут устанавливаться на турнирах всех уровней, при соблюдении требований настоящих правил.

Рекордные попытки могут осуществляться спортсменами в любом подходе.

Если в рамках одних соревнований, в одной категории осуществлено несколько удачных рекордных попыток, в качестве рекорда WRPF фиксируется последний, наиболее тяжелый вес засчитанный судейской тройкой. Рекорды WRPF фиксируются с превышением 1 кг., относительно существующего рекордного результата.

Рекорды в возрастных группах должны быть засчитаны даже при условии участия в весовой и возрастной группе одного участника, если выполненный подход соответствовал требованиям WRPF.

При отсутствии рекордных результатов, на начальном этапе, территориальными рекордами всех уровней принимаются результаты определяемые Президиумом WRPF как «стандарт рекорда».

Титулы WRPF

Победители турниров WRPF в праве претендовать на соответствующий Титул рамках существующего подразделения статусов турниров на региональные, национальные, континентальные и мировые.

Для сохранения престижа звания Чемпиона или Победителя турниров, WRPF принимает следующие правила:

Титул «Чемпион Мира/Континента/Страны» присваивается победителям своих весовых категорий в дивизионе профессионалов WRPF, а так же в открытых возрастных группах любительского дивизиона.

Титул «Чемпион Мира/ Континента/ Страны среди юниоров» вручается победителям своих весовых категорий в юниорской возрастной группе, при условии, что в весовой категории успешно выступило не менее 5 участников.

Для прочих возрастных групп вводится титул «Победитель».

Титул «Победитель» присваивается победителям своих весовых категорий в юношеской и ветеранских возрастных группах, при условии, что в весовой категории успешно выступило не менее 5 участников.

Титул «Победитель» присваивается участникам Открытой возрастной группы дивизиона «Любители», в случае, если в весовой категории выступило менее 5 участников.

По усмотрению Организаторов Турнира, помимо титула «Победитель», может быть введен титул Чемпиона возрастной группы. В этом случае лучший спортсмен определяется по наилучшему коэффициенту Вилкса.

Наградная символика и призовые выплаты.

На турнирах WRPФ награждение участников и призеров происходит в соответствии с Положением о турнире.

Обязательным требованием к наградной атрибутике турниров WRPФ является наличие на ней Герба и аббревиатуры WRPФ, а так же прочих согласованных знаков, надписей и логотипов.

Призеры турниров WRPФ должны награждаться:

- медалями в соответствии с занятыми местами. Первое место — медаль золотого цвета, Второе место - серебристого цвета, Третье место - бронзового цвета, выполненных в качестве подчеркивающим статус и достоинство Чемпионов.

- Грамотами в которых должны быть указаны Фамилия и Имя, вес спортсмена, величина конечного результата в килограммах и в баллах по коэффициенту Вилкса. А так же название, дата и место проведения турнира. Грамоты должны быть заверены подписями членов судейской бригады, президиума, жюри.

Организаторы могут предусмотреть вручение участникам дополнительных призов, знаков отличия, подарков.

Сотрудничество WRPФ с федерациями и организациями

WRPФ заинтересована в развитии пауэрлифтинга и настроена на позитивные и гармоничные отношения со всеми организациями и федерациями занятыми работой в сфере продвижения пауэрлифтинга.

WRPФ признает результаты и рекорды турниров иных организаций и федераций показанные в рамках правил не противоречащих правилам WRPФ.

WRPФ вправе обращаться с предложениями о совместном проведении турниров к представителям федераций и организаций пауэрлифтинга имеющим опыт проведения турниров на достаточном уровне качества.

WRPФ готова передавать право проведения турниров всех уровней партнерам на основании взаимных прямых договоренностей.