

# **GLOBAL STRONG FEDERATION/BELARUS**



**ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ  
УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ**

## **Оглавление**

1.	Приседания со штангой .....	3
2.	Жим штанги лежа.....	5
3.	Становая тяга.....	8

## **1. Приседания со штангой**

1.1.1. Спортсмен находится лицом к передней части помоста.

1.1.2. После снятия штанги со стоек спортсмен делает шаги назад и занимает стартовое положение. Если приседания выполняются на стойках «монолифт», то отходить от стоек не обязательно. Ассистенты могут помочь спортсмену принять стартовое положение.

1.1.3. Гриф штанги должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук должны обхватывать гриф. Кисти рук могут находиться на грифе на любом расстоянии. Максимальная ширина хвата – до касания рукой внутренних частей втулок грифа. Касание дисков ладонью или захват втулок запрещены. Разрешен открытый хват, при котором большой палец обхватывает гриф с внешней стороны.

1.1.4. Стартовое положение – это такое положение атлета, при котором: ноги выпрямлены в коленях и туловище расположено вертикально, с небольшим наклоном вперед. Гриф расположен на спине атлета не ниже 3 см от пучков задних дельт.

1.1.5. Незамедлительно, после принятия стартового положения, старший судья на помосте дает команду к началу выполнения упражнения. 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. Так же команда «Вернуть» или «Помочь» может быть дана старшим судьей на помосте для предотвращения травм спортсмена. В случае грубой ошибки допущенной спортсменом, при которой данный подход не будет засчитан.

1.1.6. 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.

1.1.7. 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.

1.1.8. Атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное, стартовое, положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное

вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещено. Когда атлет примет стартовое положение (несомненно, завершив движение), старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.

1.1.9. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды «Стойки» («Рэк»). После этого атлет должен сделать движение вперед и вернуть штангу на стойки. Любые движения ступней ног после команды «Стойки» («Рэк») не являются причиной для того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

1.1.10. В целях безопасности атлет может попросить помощи у ассистентов вернуть штангу на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у атлета.

1.1.11. Если спортсмен неумышленно начинает приседать до того, как центральный судья дал команду «Присесть» ("Сквот"), но не опустился до нижней точки приседа, он может вернуться в исходное положение с выпрямленными коленями или даже вернуть штангу на стойку, после чего возобновить попытку по команде центрального судьи «Присесть» ("Сквот") без аннулирования попытки.

1.1.12. Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не более шести и не менее трех страхующих (ассистентов).

## **1.2. Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается.**

1.2.1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.

1.2.2. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания.

1.2.3. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и в конце упражнения.

1.2.4. Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы и покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются.

1.2.5. 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.

1.2.6. Всякое перемещение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета более чем на толщину (диаметр) самого грифа во время выполнения упражнения.

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

1.2.8. Касание ног локтями, которое поддерживает и помогает атлету.

Разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.

1.2.9. Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.

1.2.10. Если спортсмен не смог снять штангу со стоек в течение отведенной минуты.

1.2.11. Непреднамеренный или намеренный контакт грифа и стоек во время выполнения попытки. Однако непреднамеренный контакт никак не помогший спортсмену не является причиной, чтобы не засчитать попытку.

1.2.12. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения упражнения

## **2. Жим штанги лежа**

2.1.1. Скамья должна быть расположена на помосте ровно, без перекосов, так чтобы спортсмен выполнял упражнение лежа головой к зрителям или под углом не более 45 градусов относительно передней стороны помоста, обеспечивая удобный обзор судьям и зрителям.

2.1.2. Атлет во время выполнения упражнения должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Такое положение сохраняется на протяжении всего движения.

2.1.3. Стопы атлета должны располагаться в удобном положении, соприкасаясь с помостом, плитами или блоками, установленными под ногами. Разрешено касание ребром стопы, а также постановка ног на носки.

2.1.4. Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение должно сохраняться во время выполнения упражнения. Односторонний или обратные хваты запрещены.\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. В случае необходимости гриф штанги может соответственно помечаться перед каждым подходом атleta.

2.1.5. Спортсмен может использовать ровные плиты или блоки не выше 20

см от поверхности помоста. Стандартно должны быть предоставлены блоки для подкладывания под ступни ног (высотой 5см, 10см, 15см). Движения ступней ног во время выполнения упражнения разрешены, но при этом ступни ног не должны отрываться от поверхности помоста или блоков (должны соприкасаться с поверхностью помоста или блоков).

2.1.6. 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.

2.1.7. 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. После помощи спортсмену ассистент подающий штангу должен незамедлительно покинуть помост.

2.1.8. 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.

2.1.9. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение, и штанга будет находиться в правильной стартовой позиции. Если по истечении 5 секунд после снятия штанги со стоек атлет не смог принять правильную стартовую позицию, в целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «Вернуть» («Риплэйс») с одновременным движением руки назад. После этого старший судья сообщает причину, по которой не был дан сигнал к началу упражнения. Также команда «Вернуть» или «Помочь» может быть дана старшим судьей на помосте для предотвращения травм спортсмена. В случае грубой ошибки допущенной спортсменом, при которой данный подход не будет засчитан. Или в случае, если подающий штангу ассистент не покинет скамью и мешает хорошему обзору для судьи.

2.1.10. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «Старт» («Старт»).

2.1.11. После получения команды «Старт» атлет должен опустить штангу на грудь или область живота и сделать видимую остановку, после чего старший судья даст отчетливую команду «Жать» («Пресс»).

2.1.12. После команды «Пресс» атлет должен выжать штангу вверх на полностью прямые, «включенные» в локтях 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.

2.1.13. Если спортсмен непреднамеренно начинает опускать штангу до команды центрального судьи "Старт" («Старт»), но не касается груди, он может вернуть её в исходное положение на выпрямленные локти или даже вернуть на стойки, а затем снова повторить попытку, после команды центрального судьи "Старт" («Старт»).

2.1.14. Если анатомически обе руки не могут быть выпрямлены полностью, атлет, должен проходя процедуру регистрации или взвешивания предъявить соответствующее медицинское заключение. Так же спортсмен обязан перед каждым подходом предупредить об этом всех судей на помосте.

## **2.2. Причины, по которым попытка выполнения жима штанги лежа не засчитывается:**

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

2.2.2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) плеч, ягодиц от скамьи, отрыв ног от помоста или блоков, передвижение рук по грифу. Отрыв головы от скамьи не является ошибкой. Незначительные смещения или проскальзывания ступней, не должны считаться ошибкой.

2.2.3. Вдавливание (движение вниз) штанги в грудь или область живота, движение штанги вдоль туловища, после команды «Жим» старшего судьи.

2.2.4. Неравномерное выпрямление рук в конце движения, при включении локтей.

2.2.5. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима, после команды «жим» старшего судьи.

2.2.6. Штанга не касается груди или области живота, или соприкасается с ремнем.

2.2.7. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные «включенные» руки при завершении упражнения.

2.2.8. Касание штанги или спортсмена страховщиками (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги. Если оно совершено с целью облегчить подъем. Незначительные касания стоек

разрешены.

2.2.9. Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор.

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

### **3. Становая тяга**

3.1.1. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста.

3.1.2. Штанга должна находиться перед атлетом горизонтально и удерживаться произвольным хватом двумя руками.

3.1.3. Движение осуществляется без специальной команды. Подъем осуществляется вверх до того момента, пока атлет не выпрямится полностью.

3.1.4. По завершении подъема штанги в тяге, ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад, а стойка зафиксирована.

3.1.5. 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 зафиксирована в неподвижном положении, а атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции.

3.1.6. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считаются подходом. Однако допускаются подергивания грифа спортсменом, как прием психологического настроя. В случае сомнения, судейское решение должно приниматься в пользу атleta.

3.1.7. После начала подъема не разрешаются никакие движения штанги вниз до тех пор, пока атлет не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями. Если штанга оседает вниз при принятии исходного положения или отведении плеч назад - это не является ошибкой.

### **3.2. Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается.**

3.2.1. Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения, и команды старшего судьи «Опустить».

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

3.2.3. Неполное выпрямление ног в коленях в финальной позиции.

3.2.4. 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.

3.2.5. Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы или покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются.

- 3.2.6. Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.
- 3.2.7. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, т.е. выпускание штанги из рук.
- 3.2.8. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги.