



## Загальні правила (01 січня 2019)

1. Всесвітній Альянс Пауерліфтингу та члени національних федерацій визнають наступні види вправ, що повинні виконуватись в однаковій послідовності на всіх змаганнях, що проводяться у відповідності до правил WPA:

- 1) присідання зі штангою;
- 2) жим штанги лежачи;
- 3) станова тяга;
- 4) загальна сума (сума всіх вдалих спроб 1,2,3)
- 5) Push&Pull (сума двох вдалих спроб із жиму штанги лежачи та станової тяги)
- 6) Strict Curl (підйом штанги на біцепси)

2. Всесвітнім Альянсом Пауерліфтингу (WPA) та членами національних федерацій зараховуються лише ті вправи та/або суми, що виконані на змаганнях з пауерліфтингу згідно правил WPA та офіційно затверджені організатором (директором) змагань, при наймні за 30 днів до їх початку.

3. Члени WPA визнають наступні вправи в сумі триборства, що виконуються в однаковій послідовності на всіх змаганнях, що проводяться у відповідності до правил WPA:

- a) присідання
- б) жим штанги лежачи
- в) станова тяга

4. Члени WPA визнають наступні підйоми в силових видах спорту у категорії силових видів спорту:

- a) суворий підйом на біцепс
- б) жим штанги стоячи над головою
- в) станова тяга

5. Змагання між спортсменами проводяться, виходячи з наступного:

- a) статі
- б) ваги тіла
- в) віку

г) екіпірувальний дивізіон без обмежень

д) безекіпірувальний дивізіон

е) пауерспорту

Правила розповсюджуються на змагання всіх рівнів: місцевих, національних, регіональних, світових, міжнародних або будь-яких інших змагань, що проводяться згідно правил WPA. Кожному учаснику змагань надається три спроби на кожний вид вправи. З цих трьох спроб, не враховуючи четвертої спроби (метою якої є встановлення рекорду), вибирається самий кращий результат для кожної вправи і цей результат включається до загальної суми. Переможцем в категорії визнається той спортсмен, у якого найбільша сума. Місцеположення інших спортсменів формується у спливаючому порядку згідно набраної суми. Спортсмени, які не набрали суми внаслідок помилок при виконанні вправ, виключаються із участі у змаганнях. Якщо два або більше учасника набирають однакового загальної суми, то більш легкий спортсмен отримує перевагу над важчими спортсменами.

WPA та її члени федерацій визнають та реєструють національні/світові рекорди в рамках вікових категорій, наведених нижче:

Загальне: з 13 років та старші (без обмеження). Спортсмени будь-якого віку можуть приймати участь в змаганнях для категорії Open.

а) Діти – починаючи з 8 років до 12 років включно. Для цього діють вікові групи: діти 8 років, діти 9 років, діти 10 років, діти 11-12 років

б) Підлітки: 13-15; 16-17; 18-19

в) Юніори: 20-23

г) Сабмастерс: 33-39

д) Мастерс: 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80 та старші

е) Військові

#### **Офіційно визнані вагові категорії:**

а) Чоловіки: **44.0 (для дітей та T13-15); 48.0 (для дітей та T13-15);** 52,0; 56,0; 60,0; 67,5; 75,0; 82,5; 90,0; 100,0; 110,0; 125,0; 140,0; 140,0кг+

б) Жінки: 44,0; 48,0; 52,0; 56,0; 60,0; 67,5; 75,0; 82,5; 90,0; 100,0; 100,0кг+

\*Спортсмен може подавати заявку на встановлення рекорду лише в межах вагової категорії, до якої він відноситься. Якщо спортсмен належить до легкої категорії, для прикладу 60,0, то він/вона не має права встановлювати рекорд для категорії 67,5 кг. Якщо на змаганнях не має вікових категорій, спортсмен має право подати заявку на встановлення рекорду у випадку, якщо він відповідає віковому критерію для встановлення рекорду.

Склад команд. Команди на місцевих, національних та регіональних змаганнях формуються на розсуд організатора (директора) змагань. На чемпіонатах Світу та чемпіонатах країни в команді може бути по одному спортсмену в кожній ваговій категорії. Допускається максимум чотирнадцять учасників в межах чотирнадцяти вагових категорій для чоловіків та одинадцять для жінок. Кожна нація може дозволити собі максимум двох альтернативних або запасних учасника.

Система підрахунку очок на всіх чемпіонатах повинна бути наступною: **12**, 9, 8, 7,6, 5, 4, 3, 2, 1, 0 за перші десять місць в будь якій ваговій категорії. У випадку рівної кількості очок у команд, що мають однакову кількість перших місць, команда що має більше других місць, посідає перше місце, і так далі...

Система раундів. Застосовується лише система раундів. Кожний спортсмен повинен зробити свій перший підхід в першому раунді. Другий та третій підходи виконуються відповідно у другому та третьому раунді, навіть не дивлячись на те, що будь-який із підходів може бути визнаним не вдалим. В разі, якщо спроба в раунді виявилась не вдалою через невірно встановлену вагу штанги, з вини асистентів, які призначені директором змагань або через несправність обладнання, спортсмену надається додаткова спроба до заявленої ваги в кінці цього раунду. Протягом кожного раунду вага штанги поступово зростає. Випадків зменшення ваги не повинно бути, окрім помилок. Спортсмену забороняється зменшувати вагу штанги для наступних спроб та раундів.

Порядок виконання виходу учасників на поміст визначається вагою штанги. Кожний спортсмен повинен замовити початкові ваги для всіх трьох вправ під час зважування до початку змагань. Спортсмену дозволяється лише одну зміну ваги в першому підході у кожній вправі. Замовлену вагу можна або збільшити або зменшити від початкової заявленої ваги, і відповідно порядок виходу атлетів на поміст повинен бути переглянутим та зміненим. Якщо спортсмен виступає в першому раунді. То змінити заявлену вагу він може за 5-ть хвилин до початку першого раунду. Всі інші атлети можуть змінювати замовлену вагу за 5-ть підходів до власного виходу. Виключенням з цього правила є третя спроба у становій тязі **та жимі лежачи (якщо це змагання із окремих видів)**, спортсмен може **двічі змінювати вагу (в більшу або меншу сторону), але до тих пір**, поки його не викличуть на поміст для виконання вправи до вже зібраної штанги.

Висота стійок для присідання повинна бути встановлена до початку розминки спортсменів. Організатори змагань призначають час для виміру висоти стійок. На змаганнях будь якого рівня дозволяється зазначення ваги як у фунтах так і в кілограмах.

## **Обладнання та його конструктивні особливості**

а) Поміст повинен бути достатньо великим та захищеним для забезпечення безпеки спортсмена, спостерігачів та асистентів.

б) Гриф та диски: всі грифи повинні бути стандартного типу 1 1/8 виконані в олімпійському стилі. Можуть використовуватись спеціальні грифи для присідання та тяги, але вони повинні відповідати допустимому діапазону розмірів, вказаному у специфікаціях для грифів. Гриф повинен мати чітку насічку і відповідати наступним вимогам: загальна довжина не повинна перевищувати 2,2 м, із відстанню між втулками не більше 1,32м та не менше ніж 1,31м. Діаметр грифу не повинен перевищувати 30 мм та бути не менше 27,5 мм. Винятком до даного правила є присідання, коли 25 кілограмовий гриф може використовуватись замість 20 кілограмового. Вага грифу із замками повинна дорівнювати 25 кг. На грифові повинні бути зроблені дві мітки заводським методом, або стрічкою, відстань між мітками – 81 см.

с) Диски повинні відповідати наступним параметрам: 1,25 кг; 2,5кг; 5кг; 10кг; 15кг; 20кг; 25кг; 45кг та 50 кг. Для встановлення рекордів у 4-тій спробі можуть використовуватись більш легкі диски для отримання ваги, щонайменше на один або більше кілограм більше, ніж існуючий рекорд. Всі диски повинні мати чітке маркування ваги та надягатись на гриф у визначеній послідовності: більш важкі диски – всередині, потім більш легкі – в спадаючому ваговому порядку, щоб рефері могли бачити маркування кожного диску. Перші найбільш важкі диски надягаються на гриф лицьовою стороною всередину, інші – лицьовою стороною на зовні.

Зовнішній діаметр дисків 50 кг, 45 кг, 25 кг, 20 кг та 15 кг повинен бути не менш ніж 45 см.

д) Замки: повинні завжди використовуватись та повинні міцно закріплювати диски. Замки завжди використовуються лише із зовнішньої сторони дисків. Замки повинні важити 2,5 кг.

е) Стійки для присідань: стійки повинні бути регульованими по висоті. Гідравлічні стійки під час підйому на потрібну висоту повинні забезпечувати безпеку за допомогою шпильок. На змаганнях WPA дозволяється використовувати моноліфт.

є) Система світлової сигналізації: на змаганнях повинна бути змонтована система світлової сигналізації, за допомогою якої рефері можуть повідомляти про прийняте рішення. Білий світловий сигнал зазначає: «спробу зараховано» (good lift) та червоний – спробу не зараховано (no lift). 2 білий світлових сигнали вказують на те, що спробу зараховано, 2-ва червоних – спробу не зараховано.

ж) Лава для жиму лежачи: лава повинна бути гладкою, горизонтальною, забезпечуючи максимальну рівновагу та комфорт, та мати наступні параметри:

довжина – не менше 121,9 см

ширина – від 28 см до 33 см

висота – 40,64 см – 48,26 см від підлоги до верхньої частини незжатої подушечної поверхні лави. Висота стійок повинна бути регульованою: 81,28 см – 99,06 см від підлоги до встановлено грифу на стійках. Максимальна відстань між стійками, що вимірюється по внутрішній частині грифу, що лежить на стійках, може бути рівним 17,78 см.

Все обладнання, що використовується на змаганнях, затверджується до початку змагань. Всі учасники змагань користуються одним і тим же обладнанням.

## **Костюм та предмети особистого екіпірування**

### **Екіпірувальний дивізіон**

#### **Присідання.**

Допускається використання костюму з грубого полотна будь-якої товщини. Костюм повинен представляти собою окремий предмет одягу по всій довжині із грубою тканини. Структура може бути з декількох шарів будь-якої товщини, але при цьому, в цілому бути однокомпонентною. Лямки костюму повинні бути надягнутими на плечі спортсмена під час виконання всіх вправ на змаганнях. Довжина штанини не повинна бути нижче рівня середини стегна (середня точка між промежиною та верхньою частиною колінного суглобу). Жінки повинні бути одягнені в цільний костюм, схожий на костюм для пауерліфтингу. Довге та коротке трико заборонені.

#### **Жим штанги лежачи**

Сорочка для жиму може бути комбінованою: з поліестеру, джинсу або грубої тканини. Допускається використання підтримуючої сорочки з відкритою спиною на липучці. Якщо спортсмен надягає таку сорочку, то передня та бокові дельтовидні м'язи повинні бути закритими. Майка не повинна бути натягнутою спереду так, щоб було видно грудні м'язи в межах одного дюйму від сосків.

#### **Станова тяга**

Допускається використання костюму із грубого полотна будь-якої товщини. Костюм повинен уявляти собою окремий предмет одягу по всій довжині з цілковитої тканини. Структура може бути складеною з кількох слоїв будь-якої товщини, але при цьому, в цілому бути однокомпонентною. Лямки костюму повинні бути надягнені на плечі спортсмена під час виконання всіх вправ на змаганнях. Довжина штанини не повинна буди нижче рівня середини стегна. Обов'язковим є використання гетрів, або шкарпеток, що закривають гомілку вище середини.

## Без екіпувальний дивізіон

**Присідання:** костюм, схожий до костюму для боротьби та футболка. Дозволяється використовувати пасок, пов'язки на зап'ястях, колінах.

**Жим:** футболка. Костюм схожий до костюму для боротьби, або обтягуючі шорти-велосипедки із спандексу, з заправленою під них футболкою. Дозволяється використання пов'язок на зап'ястях .

**Станова тяга:** футболка, цільний костюм для боротьби. Дозволяється використовувати пасок, пов'язки для зап'ясток. Обов'язковим є використання гетрів, або шкарпеток, що закривають гомілку вище середини.

Загальні правила:

а) Повинна бути одягнена футболка (відома під назвою «Т-шет»), що може бути без довгих рукавів, проте з коротким рукавом. Футболка має бути одягненою при виконанні усіх вправ, за виключенням станової тяги.

б) Жінки можуть надягати короткі захисні трусики або трусики, а також фабричний або спортивний бюстгальтер. Допускається використання підтримуючої майки для виконання присідань та станової тяги. Футболки із грубої тканини дозволяється використовувати лише в екіпувальному дивізіоні.

в) Костюм для пауерліфтингу повинен бути цільним по всій довжині з еластичного матеріалу із одним швом. Костюми для пауерліфтингу із грубої тканини та джинсу дозволяється використовувати лише в екіпувальному дивізіоні. Накладки повинні використовуватись лише в цілю ремонту розривів матеріалу і не повинні зміцнювати будь-які ділянки. Лямки костюму повинні буди одягненими на плечі спортсмена під час виконання всіх вправ на змаганнях. Довжина штанини не повинна перевищувати 15 см від середини промежини.

г) Шкарпетки повинні бути такої довжини, щоб не торкались з намотками на колінах або наколінниками.

Під час виконання «станової тяги» обов'язково потрібно використовувати «Шкарпетки для станової тяги» (довгі шкарпетки (гетри), що закривають гомілку вище середини, але не торкаються колін

- а) вони можуть бути будь-якого кольору
- б) вони повинні бути такої довжини, щоб під час їх використання вони не торкались колінного суглобу
- в) використання шкарпеток, що закривають повністю ногу (чулки, колготи) – суворо заборонено
- г) використання захисних щитків дозволяється (можуть знаходитись виключно під гетрами)



д) головні убори: головні убори та кепки з козирками не допускаються для використання так само, як і головні убори, що повністю закривають потилицю до самої шиї. Не великі головні убори, так як шерстяні шапочки, що не закривають потилицю до рівня шиї і не закривають огляд, дозволено використовувати під час присідань та жиму. Головні убори з козирком дозволено використовувати лише під час станової тяги.

е) дозволяється використання емблем та логотипів на екіпіруванні та костюмі, якщо вони не містять інформації образливого характеру.

є) пасок: учасник може надягати пасок зверху костюму, шириною не більше 10,16 см та товщиною 1,27 см. Пасок не повинен мати додаткових м'яких вкладень, скріплень або підпорок будь-якого іншого матеріалу як зовні, так в середині. Пасок повинен бути виробленим із шкіри або вінілу, з одного або кількох прошарків, склеєних та/або прошитих між собою.



дозволені моделі пасків

Заборонені моделі пасків



ж) взуття: під час виконання вправ спортсмен повинен бути взутим у спортивне взуття. Металеві зажими або шиповки заборонені. Дозволяється використовувати захисне екіпірування для гомілки під час виконання станової тяги, але вона повинна бути прикрита шкарпетками. Не допускається нанесення на взуття будь-яких змащувальних матеріалів або сторонніх речовин.

з) колінні бинти: не повинні перевищувати 3,5 м по довжині та 7,62 см в ширину. Дозволяється застосовувати пов'язки або бинти лише з еластичних одношарових матеріалів. Комбінування колінних бинтів та наколінників заборонено. Намотування бинтів на колінах не повинно перевищувати 14,99 см від центру колінного суглобу, а загальна ширина намотування повинна бути не більшим ніж 30 см. Дозволяється використовувати пов'язки або бинти лише з еластичних одношарових матеріалів: поліестру, вовни, медичного крепу, або їх комбінування.

і) пов'язки на зап'ястки: під час намотування допускається петля навколо великого пальця (на розсуд спортсмена). Під час виходу на платформу та виконання вправи, дана петля повинна бути знята. Намотка бинтів на зап'ястя не повинна бути більшою ніж 7,62 см та не нижче ніж 1,92 см від центру кистьового суглобу. Петля повинна бути заводською, не допускаються будь-які пришиті накладки. Не допускається використання пов'язок для обмотування грифу або будь-які інше пристосування, яке полегшує виконання вправи. Намотка на зап'ястках не повинна перевищувати 9,14 см, 9,14 см в довжину та 8,38 см в ширину. Альтернативно можна використовувати спеціальні напульсники шириною не більше 10,16 см. Комбінування із бинтами не допускається.

ї) допускається накладення бинтів-повязок лише на зап'ястках та колінах. Дозволено використовувати пов'язки та бинти лише з еластичних одношарових фабричних матеріалів: поліестру, вовни та їх комбінування, та медичного крепу. Заборонено використання їх прогумованих замінників.

к) налокотники – дозволяється використання лише під час виконання присідання та станової тяги, заборонено використовувати під час жиму. Налокотники можуть закривати частину ліктя, але їх намотка не повинна розповсюджуватись до зони зап'ястя або плеча. Налокітники можуть бути у формі прогумованого еластичного рукава, або у формі еластичного бинта. Їх комбінування заборонено. Загальна довжина не повинна перевищувати 1 метру.

л) пластирі: два прошарки пластирю, медичного бинту або пов'язки можуть бути накладені на великі пальці. Забороняється використовувати медичну стрічку або її аналог де будь на тілі без офіційного дозволу рефері. Ці засоби не повинні використовуватись для надання переваги атлету під час виконання вправи. Пластирі не повинні закривати тильну сторону долоні при їх пошкоджені. Рефері може заборонити спортсмену подальше виконання вправ, якщо він вважає, що спортсмену не слід надалі продовжувати виступ внаслідок будь-яких отриманих травм або поранень. В разі відсутності медичного персоналу, рефері має право визначати місця накладення пластирю.

м) спортсмени повинні бути ознайомлені з правилами змагань та допусками на обладнання та екіпірування. Спортсмен зобов'язаний бути присутнім на організаційній нараді для ознайомлення з правилами змагань. Директор змагань не несе відповідальності за перевірку обладнання. Якщо у спортсмена є сумніви щодо допуску його/її екіпірування або обладнання, такому спортсмену слід надати їх організаторам змагань на організаційній нараді, або під час процедури зважування для перевірки їх допуску суддями. Спортсмена може бути дискваліфіковано із змагань в разі навмисної появи на помості із забороненим обладнанням. Якщо під час знаходження на помості у атлета виступила кров, змагання призупиняються до тих пір, доки кров не буде видалено з ділянки/обладнання за допомогою відбілюючої речовини або сильного дезінфікуючої речовини.

н) дозволене екіпірування: WPA немає списку затвердженого екіпірування в силу постійної появи нових продуктів екіпірування та відмовою компаній-виробників цього екіпірування інформувати WPA щодо появи нового асортименту на ринку екіпірування. На жаль часто у більшості випадків, з новим екіпіруванням організатори ознайомлюються під час організаційних нарад. WPA не забороняє використання предметів екіпірування будь-яких виробників. Якщо виріб відповідає вимогам, чітко описаним в даному розділі, його використання на змаганнях дозволяється.

о) екіпірування для захисту гомілки дозволено під час виконання станової тяги. Тим не менше, це екіпірування повинно бути покрите шкарпетками. Не закрите шкарпетками екіпірування для захисту

гомілки заборонене. Екіпірування для захисту гомілки не повинне перевищувати нижньої межі колінної чашечки та бути нижчою верхньої частини гомілково-ступневого суглобу

р) сторонні речовини: заборонено використання будь-яких сторонніх речовини для обробітку обладнання для пауерліфтингу або помосту. Лише спрей або крейда може бути нанесеною на тіло або екіпірування. Суворо заборонено використання оливи, мазі або іншого змащення на тілі, костюмі або предметах особистого екіпірування. Дозволяється лише використання крейди, тальку, каніфолу, магнезії або дитячої присипки.

с) спортсмену заборонено кидати на поміст або ділянку біля помосту аміачні капсули (нашатиірні капсули) під час їх використання.

т) список команди повинен буди представленим директору змагань перед зважуванням в 1-й день змагань. Якщо команда виступає в 2-й день, то відповідно список повинен бути поданим в 2-й день. Після того, як список прийнято директором змагань, внесення змін до складу команд заборонено.

Нижня білизна:

**Без екіпірувальний дивізіон:** Під костюм спортсмен повинен одягати стандартний фабричний бандаж або стандартні фабричні плавки (не боксерські шорти) із комбінації вовни, нейлону або поліестру. Плавки, подовжені до лінії стегон, не допускаються. Допускаються одношарові плавки з проріззю стандартної довжини із поліестру, якщо вони відповідають вимогам, описаним в цьому розділі. Плавки пошиті на замовлення не допускаються для використання. Забороняється одягати облягаючи шорти типу «велосипедки» із спандексу під костюм для пауерліфтингу. Шорти типу «велосипедки» із спандексу не відносяться до категорії нижньої білизни.

**Екіпірувальний дивізіон:** Дозволяється використання предметів одягу з будь-якого матеріалу. Довжина плавок може бути більшою від стандартної. Допускається використання підсилюючих плавок і т.д. Допускається використання плавок, вироблених із одного шару тканини довжиною, не нижче середини стегна та висотою до середини лінії торсу. Структура може бути з кількох прошарків будь-якої товщини, але при цьому бути одним цілим. Під плавками може бути одягнено будь-які бандажі, раковини.

## **Вправи та правила їх виконання**

### **ПРИСІДАННЯ**

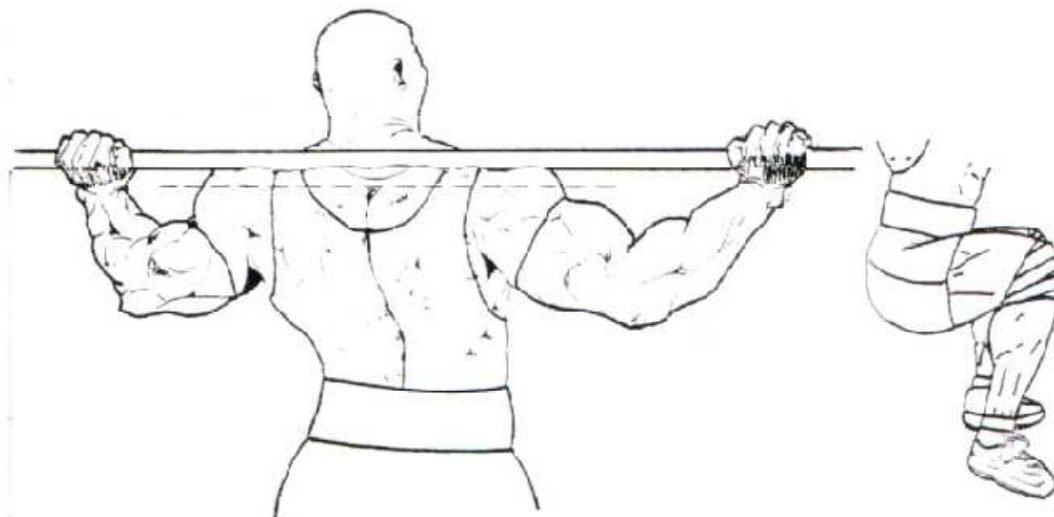
Спортсмен приймає вертикальне положення так, щоб верх грифу не був нижче ніж 2,54 см від верхньої частини передніх дельтовидних м'язів. Гриф повинен лежати горизонтально на плечах спортсмена, а руки і/або пальці рух повинні повністю охоплювати гриф. Ноги повинні рівно стояти на помості, коліна випрямлені.

Після того як штангу знято зі стійок спортсмен повинен відійти від стійок назад та зайняти правильне стартове положення (якщо не використовується моноліфт). Спортсмен приймає вірне стартове положення та чекає, доки старший суддя на помості дасть сигнал для початку присідання, який подається як тільки спортсмен демонструє готовність і штанга розміщена відповідно. Сигналом є рух руки до низу та виразною командою «присісти» («сквот»).

Отримавши команду, спортсмен повинен зігнути ноги у колінах та опустити тулуб так, щоб верхня частина поверхні ніг в кульшовому суглобі була нижчою, ніж верхня частина колінного суглобу. Згинання та розгинання колін після сингалу не рахується рухом до низу (присіданням), але коліна повинні бути



зігнутими на початку та під кінець виконання вправи. Дозволено лише одну спробу виконання руху до низу.



Спортсмен повинен самостійно повернутись в вертикальне положення з повністю випрямленими у колінах ногами. Подвійне вставання (підскакування) із нижнього положення присіду або будь-який рух до низу заборонені. Коли спортсмен займе не рухоме положення, старший рефері на помості повинен дати сигнал повернути штангу на стійки.

Сигнал повернути штангу на стійки складається із руху руки назад та чіткої команди «стійки» («рек»). Тоді спортсмен повинен зробити спробу повернути штангу та стійки: зробити крок вперед в напрямку до стійок. Після цього спортсмен може просити допомоги у асистентів повернути штангу на стійки. Винятком з цього правила є використання моноліфту, коли спортсмену не потрібно рухатись вперед до стійок. Якщо спортсмен кидає штангу після спроби повернути її на стійки, йому надається допомога. Однак, якщо спортсмен це робить спрямовано, або спортсмен робить крок з під штанги, залишаючи штангу асистентам, спортсмен автоматично дискваліфікується за завідому небезпеку для тих, хто знаходиться на помості.

Спортсмен повинен стояти обличчям до помосту.

На помості можуть знаходитись не більше 5-ти та не менше 2-х асистентів.

Спортсмену дозволяється просити асистентів допомоги при розміщенні грифа на стійки та рухатись назад для прийняття стартового положення. Однак, під час прийняття стартового положення для виконання вправи, асистенти не мають права надавати допомогу для втримання ваги під час розміщення ніг, грифу та ін. Застосування моноліфту також дозволене для виконання присідань. Дані правила було розроблено з метою захисту спортсменів.

В разі якщо спортсмен користується допомогою не особистих асистентів, а асистентів, призначених головним суддею змагань, та ними припущено помилку, в результаті якої спробу не зараховано, спортсмену надається додаткова спроба. На бажання, спортсмен може звернутись із проханням, щоб йому дозволили користуватись допомогою особистих асистентів. Однак, в даному випадку, якщо виконання спроби не буде зараховано з вини особистих асистентів, додаткова спроба не надається.

Під час виконання вправи спортсмену не дозволяється торкатись замків, втулок та дисків. Однак під час охоплення грифу дозволяється торкання краєм руки внутрішньої поверхні втулок грифу.

**Причини по яким піднята вага в присіданні не зараховується:**

1. Помилка щодо дотримання сигналів старшого рефері на помості на початку виконання вправи, або закінчення виконання вправи.
2. Подвійне вставання(підскакування) або більш спроб встати із нижньої позиції.
3. Помилка під час прийняття вертикального положення з повністю випрямленими у колінах ногами як на початку так і в кінці виконання вправи.
4. Помилка в згинанні ніг у колінах та опускання тулубу до такого положення, коли верхня частина поверхні кульшового суглобу знаходиться нижче, ніж верхня частина колінного суглобу.
5. Будь-яке переміщення грифу по плечах під час виконання вправи.
6. Переміщення ступні назад, вперед або в сторони, за винятком покачування ступні з носка на п'ятку.
7. Торкання штанги асистентами для полегшення виконання присіду, за винятком випадків, коли є загроза безпеки або коли торкання випадкове і рефері рахує, що це не допомогло підйому штанги.
8. Торкання ніг ліктями або плечима.
9. Помилки при поверненні штанги на стійки
10. Будь-яке навмисне кидання або звалення штанги на поміст або, якщо спортсмен робить крок з-під штанги, а асистенти ловлять штангу.
11. Торкання руками замків, втулок або дисків штанги.

### **ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖАЧИ**

Лави повинні бути встановлені на помості передньою (головною) частиною до старшого судді

В стартовому положенні спортсмен повинен лежати на спині, тісно контактуючи з поверхнею лави головою, плечима та сідницями. Його взуття повинно контактувати із помостом.

Для забезпечення міцної опори ніг спортсмен може використовувати рівні плити або блоки (плінти) висотою не вище 18 см від поверхні помосту, але будь-яка частина підошви повинна контактувати з помостом. Блоки, при їх використанні, не повинні перевищувати розміру 45x45см.

Під час виконання жиму на помості повинно знаходитись не більше 4-х і не менше 2-х страхуючих асистентів. Спортсмен може просити асистентів допомогти йому зняти штагу зі стійок. В цьому випадку штанга подається на повністю випрямлені руки, а не зігнуті в ліктях. Спортсмен може користуватись допомогою особистих асистентів під час зняття штанги.

Відстань між руками на грифі, яка вимірюється між вказівними пальцями, не повинна перевищувати 81 см, у випадку зворотного хвату відстань вимірюється між мізинцями. Під час отримання штанги на випрямлені руки, спортсмен повинен опустити штангу на рівень грудей та чекати сигналу старшого рефері на помості – команда «жати» («прес»). Пристосування для обхвату грифу та прийняття позиції дозволені лише до сигналу, за будь-які зміни стартового положення під час виконання вправи спортсмен втрачає спробу.

Сигнал для жиму дається коли штанга зафіксована в нерухомому положенні на грудях (визначення див. нижче). Гриф повинен знаходитись не нижче 5,08 см від грудини/грудної кістки. По команді спортсмен повинен вижати штангу догори на прямі руки та зафіксувати штангу в цьому положенні, утримуючи її так до тих пір, доки не почує чіткої команди «стійки» («рек»). Слід зазначити,

що дотримання правила 5,08 см від основи грудини є обов'язковим правилом для виконання. Вочевидь, що якщо гриф знаходиться нижче ніж 5,08 см (в більшості випадків 20,32 см – 30,48 см), на рівні живота (шлунку) спортсмена, то це правило розроблено з метою забезпечення безпеки спортсмена, та може бути змінене суддями на суддівській нараді. Ця відстань не вимірюється та вочевидь, що її важно визначити, особливо якщо спортсмен використовує екіпірування та прогін.

Допускається зупинка штанги до прийняття стартового положення на випрямлених руках. Будь-який рух штанги донизу під час виконання жиму заборонений.

Дозволено рухи головою: повороти в сторони, відрив голови

Рухи ступнями дозволені при їх обґрунтованій необхідності. Сюди відносяться підйом на носки або п'ятки. При цьому частина ступні завжди повинна торкатись помосту. Переміщення ступні заборонено.

Під час опускання штанги та після того, як дана команда «жати», сідниці повинні залишатись в контакті з лавою. Якщо будь-яка частина сідниць залишається в контакті із лавою і боковий суддя не може прямо це бачити, виконання вправи зараховується. В разі, якщо рефері бачить відрив сідниць від лави під час виконання вправи, то він повинен увімкнути червоне світло.

Якщо спортсмен не має бажання щоб йому допомагали страхуючі асистенти та надає перевагу самостійного знання штанги зі стійок, то йому не обов'язково розпочинати вправу з повністю випрямлених рук. Він може знімати штангу на рівні зігнутих в ліктях руках. Спортсмени можуть користуватись допомогою особистих помічників. Але в разі використання особистих асистентів, спортсмен зобов'язаний попередити асистентів, щоб вони не заважали огляду старшого та бокових рефері. В разі не виконання цього правила асистентами, спортсмен втрачає спробу.

Заборонено рух штанги до низу після отримання команди «жати», також не повинен сильно змінюватись прогін спини. Опускання (вдавлювання) штанги в груди до команди «жати» припустиме. Заборонено вдавлювання після команди «жати».

Нерівномірне випрямлення рук під час виконання вправи недопустиме (виняток коли нездатність випрямлення рук підтверджена медичними документами). У випадку фізичних обмежень (вад), спортсмен повинен представити документацію, підписану лікарем, який підтверджує його неієздатність.

Не припустимо навмисне торкання стійок штангою під час руху штанги до гори. Вочевидь якщо торкання було випадковим і не сприяло полегшенню виконання вправи, спортсмену може бути надано додаткову спробу.

Заборонене будь-яке торкання ногами (ступнями ніг) опори лави.

Рукави футболки спортсмена не повинні закривати лікті під час виконання вправи.

#### **Причини з яких підняту вагу не може бути зараховано:**

1. Помилка в дотриманні сигналів старшого рефері для початку/закінчення виконання вправи

2. Повний відрив сідниць від лави

3. Підняття та опускання, або рух до низу (вдавлювання в груди) штанги після того, як вона була зафіксована в нерухомому положенні на грудях, або суттєва зміна прогину спини після команди для жиму.

4. Нерівномірне випрямлення рук під час закінчення жиму або чітко окреслене, нерівномірне випрямлення рук під час виконання вправи.

5. Будь-який рух штанги вниз під час виконання жиму

6. Будь-яке навмисне торкання стійок штангою та рух штанги по стійкам

7. Торкання ступнями ніг вертикальних опор лави.

8. Торкання страхуючими асистентами штанги або спортсмена між сигналами старшого судді

9. Повний відрив ступні від помосту або рух ніг по помосту після команди для жиму.

10. Спортсмен повинен попередити особистих асистентів щоб був вільний огляд старшому судді на помості. З ціллю забезпечення безпеки старший рефері на помості, на свій розсуд, може просити асистентів взяти штангу у спортсмена. В даному випадку спроба виконання не зараховується.

11. Відстань між руками перевищує 81см

12. Якщо асистенти допомагають взяти штангу із стійок і спортсмен розпочинає виконання з не повністю випрямлених рук, виконання вправи не може бути зарахованим.

### **Станова тяга**

Штанга повинна бути розміщеною горизонтально перед ногами спортсмена, штанга утримується вільним обхватом двома руками та підіймається до гори до того моменту, доки спортсмен не займе вертикальне положення. Дозволяється зупинка, але ніяк не рух до низу.

Спортсмен повинен стояти обличчям до передньої частини помосту до закінчення підйому штанги, коліна повинні бути повністю «включеними», спортсмен повинен стояти вертикально. Плечі не повинні бути спрямовані вперед, або згорблені. Не є обов'язковим їх повне розгортання, після того, як спортсмен зайняв вертикальне положення, хоча це є припустимим, якщо всі інші вимоги витримано.

Сигнал старшого судді на помості складається з руху руки до низу та чіткої команди «до низу» («даун»). Сигнал не буде даним до тих пір, доки штанга не буде утримуватись в нерухомому стані та спортсмен не буде знаходитись в безперечній фінальній позиції. Сигнал для початку тяги відсутній.

Будь-який підйом (відрив штанги від помосту), або спрямована спроба її підняти рахуються підходом. В одному підході дозволяється лише одна спроба підйому.

#### **Причини з яких спроба не рахується зарахованою**

1. Будь-який рух штанги до низу до того моменту, доки вона досягне фінального положення

2. Помилка в прийнятті вертикального положення з розвернутими (відведеними назад) плечима у фінальній позиції.

3. Неповне випрямлення ніг в колінах під час завершення вправи

4. Кроки назад або вперед під час виконання тяги.

5. Опускання штанги до отримання сигналу старшого рефері на помості.

6. Підтримка штанги предметами екіпірування/одягу під час виконання тяги. В деякій мірі спортсмен може отримати підтримку (при торканні з предметами)

7. Опускання штанги на поміст без контролю обома руками.

## Примітка

Кількість спортсменів в одній групі не повинно перевищувати 15 спортсменів. Це правило стосується дисциплін «Пауерліфтинг» та «жим лежачи в екіпіруванні». Виключенням з цього правила є змагання із жиму лежачи без екіпірування.

У разі, якщо в одній категорії, або категоріях, об'єднаних в один потік більше 20-ти осіб, повинні бути сформовані групи. Рішення щодо цього приймає Головний секретар змагань

Найсильніша група повинна бути сформована не більш ніж із 12 осіб, інші групи не більше 15 спортсменів.

Всі групи однієї сесії повинні змагатись в один день – заборонено спортсменів однієї вагової категорії розносити на різні дні змагань. У випадку змагань із жиму штанги лежачи як окремої дисципліни, групи можуть складатись не більше ніж 20 атлетів в одній групі. **У випадку змагань із станової тяги, як окремої дисципліни, в групі може бути не більше 22 атлетів.**

## Процедура зважування

В WPA є правило, яке є факультативним для більшості змагань та обов'язковим для всіх континентальних, національних або світових чемпіонатів. Зважування учасників може проводитись не раніше, ніж за 24 години до початку їх виступу, та не пізніше ніж на пів години **до початку змагального дня**. Зважування може бути тривалим в часі, та розділене на кілька сесій, що повинно буди зазначено у спеціальних бланках. Єдиним виключення з цього правила є зважування спортсменів, які ще не зважувались. Стандартна процедура зважування повинна бути витримана на всіх змаганнях. Вона повинна продовжуватись 1,5 години, повинна розпочинатись за 2-ві години та закінчуватись за пів години до початку змагань. **Час та тривалість зважування учасників, може бути визначено на розсуд організатора змагань і може не відповідати факультативному правилу. Якщо спортсмен не встиг пройти процедуру зважування у відведені терміни, він може бути зважений для участі в іншій групі учасників, або не допущений до змагань**

Спортсмени можуть зважуватись оголеними або у нижній білизні, або можуть зважуватись у шортах із спандексу замість нижньої білизни. Спортсменам суворо заборонено взувати кеди або будь-яке інше взуття під час зважування. Процедура зважування гарантує, що атлети зважуються офіційними особами, або призначеними представниками, які не є офіційними рефері, але мають буди тієї ж статі із спортсменом, який зважується. На вимогу атлета, зважування може проводити особа тієї ж статі, що і атлет. **В разі проведення зважування атлета особою протилежної статі, може застосовуватись коефіцієнт 0,1 кг для чоловіків, та 0,3 кг для жінок.**

Офіційне зважування та повторне зважування: кожний спортсмен проходить процедуру офіційного зважування лише один раз. Повторне зважування дозволено лише тим спортсменам, чия власна вага менша або більша ніж граничні межі вагової категорії, в якій проводиться зважування. Ці спортсмени повинні повернутись на зважування та пройти дану процедуру у відведений час. В протилежному випадку вони будуть не допущені до участі у змаганнях в цих вагових категоріях, якщо тільки організаторами змагань не передбачено кілька процедур зважування.

Якщо організаторами передбачено лише одне зважування, то спортсмен може бути повторно зважений тільки після всіх учасників. Даний метод може бути зміненим на розгляд директора змагань на національному/обласному або місцевому рівні.

Спортсмен може зважуватись стільки раз, скільки йому необхідно до тих пір, доки не вичерпані терміни зважування. Спортсмен несе відповідальність за сповіщення офіційних осіб, відповідальних за зважування, того, що він ознайомився із записаною йому вагою в карточці.

Не передбачене правилами повторне зважування: якщо спортсмен входить до певної вагової категорії, стає на ваги для офіційного зважування в граничних межах даної вагової категорії, йому заборонено зважуватись повторно, для переходу в іншу вагову категорію. У випадку рівної суми спортсменів: якщо два спортсмена мають однакову вагу і в результаті змагань набирають однакову вагу, потрібно провести додаткове зважування. Більш легкий спортсмен займає перше місце, більше важкий – друге. Тим не менше, якщо після повторного зважування їхня вага залишається однаковою, спортсмени розділяють перше місце, а учасник, який повинен бути третім посідає третє місце і т.д. В разі однакової суми у двох учасників в командному заліку, бали підраховуються додаванням балів за перше і друге місце з розподілом отриманої суми на два.

## **Порядок проведення змагань**

1. Організатор змагань призначає наступних офіційних осіб: диктор/коментатор; суддя при учасниках; секретарі; страхувальники (асистенти)/асистенти, що готують штангу; інші необхідні для проведення змагань офіційні особи.

2. Коментатор (спікер) несе відповідальність за кваліфіковане проведення змагань. Від діє в якості ведучого та розміщує заявлені спортсменами підходи у встановленому правилами порядку, оголошує заявлену вагу, необхідну для встановлення для наступного підходу, та прізвище спортсмена.

3. Коли вага встановлена, а поміст підготовлений для виступу і вільний для виконання вправи, старший рефері сигналізує про це спікеру, який в свою чергу, оголошує що вагу встановлено і викликає спортсмена на поміст, і дає підтвердження секундометристу почати відлік однієї хвилини часу.

4. Якщо секундомір увімкнутий для спортсмену, його можна зупинити лише після закінчення відведеного часу на виконання вправи, або в разі помилки (русі штанги вниз) при виконанні вправи, або по команді старшого рефері. Відповідно, дуже важливо, щоб спортсмен і його тренер були викликані на поміст та перевірили висоту стійок до того, як штанга буде готова та спортсмена буде викликано на поміст, тому що як тільки буде оголошено що вагу встановлено – секундомір буде увімкнено. Будь-яке регулювання висоти стійок при неправильному встановленні висоти повинно бути зроблено протягом однієї хвилини, відведеної спортсмену для виконання вправи. Спортсмен повинен протягом однієї хвилини після оголошення його прізвища почати виконання вправи. У випадку якщо він не почав виконання вправи протягом однієї хвилини, то контролер часу повинен оголосити «час» («тайм»). Після цього оголошується, що «вагу не зараховано», та спроба рахується не використаною. Якщо спортсмен почав виконання вправи в межах відведеного часу, то секундомір вимикається. Якщо спортсмен виходить на поміст і рефері помічає будь-яке порушення в екіпіруванні, формі або оснащенні, рефері робить спортсмену попередження, після чого спортсмен зобов'язаний привести в порядок свій костюм, екіпірування та оснащення, а у час що залишається виконує вправу. Якщо він не встигає зробити все в межах однієї хвилини, контролер часу оголошує «час» і те, що «вагу не взято».

5. На невеликих змаганнях спортсмен повинен протягом однієї хвилини після виконання підходу проінформувати коментатора про вагу, яку він буде заявляти для наступного підходу. На більш великих змаганнях відповідальність за це несуть рефері при учасниках. Рефері при учасниках відповідають за збір заявок від спортсменів або їх тренерів на вагу штанги для наступного підходу та швидку передачу даних коментатору. Якщо спортсмен не може визначитись з вагою в межах однієї хвилини, про це інформується коментатор і вагу штанги буде збільшено у відповідності до вимог для наступного за чергою спортсмена.

6. Секретарі відповідають за вірне ведення змагань та забезпечують підписи всіх трьох суддів в протоколах змагань, офіційних протоколах, актах про рекорди та інших документах, що потребують їхнього підпису.

7. Асистенти на обладнанні, відповідають за збільшення або зменшення ваги штанги, регулювання потрібної висоти стійок для присідання та жиму, очищення грифу та помосту за вказівкою старшого судді на помості, та постійно забезпечують порядок на помості. Під час проведення змагань на помості мають знаходитись не більше п'яти і не менше двох асистентів. Коли спортсмен готується виконати вправу, асистенти можуть надати йому допомогу в знаття штанги зі стійок. Вони також можуть допомогти йому повернути штангу на стійки після виконання спроби. Однак вони не повинні торкатись до спортсмена або штанги під час виконання вправи. Виключенням з цього правила може бути лише той випадок, коли виконання вправи призводить до небезпеки і є ризик травмування спортсмена. Тоді асистенти, на прохання старшого рефері, або самого спортсмена надають допомогу в переміщенні штанги. Спортсмен утримує штангу і допомагає в її переміщенні на стійки, якщо лише травма не стає в цьому на заваді.

8. В разі якщо спортсмен позбавлений вдалої спроби з вини асистентів, йому буде надано додаткову спробу в кінці раунду. Якщо це трапилось із спортсменом, який виступав в кінці раунду, то старший суддя на помості повинен призначити час, протягом якого спортсмену потрібно підготуватись на виконати спробу. Спортсмену буде надано достатньо часу для відновлення сил, але не більше 5 хвилин. Під час виконання вправи лише спортсмену, асистентам та трьом рефері дозволено знаходитись на помості. Під час виконання вправи тренерам не забороняється знаходитись біля бокової або задньої частини помосту. Тренери повинні знаходитись в межах відведеного для них місця неподалік від помосту.

Спортсмену не слід поправляти бинти та костюм на помості та перед помостом. Єдиним винятком є поправлення паску.

Збільшення ваги. Вага штанги збільшується поступово. Спортсмен, який заявив меншу вагу для власного першого підходу, розпочинає виконання вправи першим. Вага штанги, за винятком деяких випадків, не може бути зменшеною, вправа виконується з відповідно заявленою вагою. Спортсмен та тренер зобов'язані слідкувати за поступовим збільшенням ваги штанги. Спортсмен повинен бути готовим до виконання підходу, коли оголошено заявлену ним вагу.

Правило пріоритетності спроб. Якщо кілька спортсменів замовили однакову вагу штанги, спортсмен який має менший номер за жеребом, повинен виконати спробу першим. Четверті спроби можуть бути зроблені лише по закінченні третього раунду. Четверті спроби можуть виконуватись лише з ціллю встановлення світових, національних та регіональних рекордів (відповідно до рангу змагань). Результат виконання четвертої спроби не додається до суми і не рахується спробою в рамках змагань. Спортсмен повинен виконати всі три попередніх спроби перед тим, як замовляти четверту спробу. Четверта спроба не дається спортсмену, в разі якщо третій підхід був невдалим.

Максимальне збільшення ваги між вдалими спробами. На змаганнях, що визнані WPA вагу штанги завжди повинна бути кратною 2,5 кг. Між першим та другим підходом вагу повинна бути збільшена при наймі не менше ніж на 5 кг, між другою та третьою спробою – на 2,5 кг. Спеціальні диски вагою 0,25 кг та 0,5 кг не повинні використовуватись в загальних спробах. Вони використовуються лише для 4-х спроб та встановлення рекордів.

#### **Винятки з цього правила:**

1. Збільшення ваги на 2,5 кг між першою та другою спробою вказує на те, що спортсмен не буде виконувати третьої спроби

2. Під час змагань серед жінок та дітей під час виконання жиму вага штанги може збільшуватись на 2,5 кг. Збільшення ваги під час присідання та станової тяги повинно відповідати стандартам збільшення ваги – між першою та другою спробами вага збільшується не менше ніж на 5 кг.

3. Під час внесення в протокол рекордів, встановлених поза змаганнями, вага штанги повинна бути більшою ніж на 0.5 кг існуючого рекорду. Спроба встановлення рекорду повинна бути зроблена не після закінчення виконання вправи, а коли вагу штанги буде збільшено до необхідної для встановлення рекорду ваги, у відповідності з правилом поступового збільшення ваги штанги.

#### **Помилки під час встановлення ваги штанги та помилки коментатора при їх оголошенні.**

1. Якщо виявиться, що вага штанги менша ніж та, що була заявлена і спроба виявиться вдалою, спортсмен може визнати цей підхід, та зробити другий підхід із вагою, що попередньо замовляв. В разі бажання атлета робити ще один підхід з першочергово замовленою вагою, йому надається додаткова спроба в кінці раунду.

2. Якщо вага штанги виявилась більшою ніж замовлялась і підхід був вдалим, цей підхід зараховується як вдалий. Однак потім вага штанги може бути зменшеною, якщо це необхідно для наступних спортсменів. Якщо спроба виконання була не вдалою, спортсмену має бути надано додаткову спробу в кінці раунду для виконання вправи з першочергово заявленою вагою.

3. Якщо на кінцях штанги встановлено неоднакову вагу та, якщо відбувається будь-яке переміщення дисків по штанзі під час виконання вправи, або якщо поміст став не придатним для використання, і вправу виконано з помилкою, спортсмену має бути надано додаткову спробу в кінці раунду, в якому було припущено помилку.

4. Якщо вагу помилково було встановлено для другої спроби і вагу було збільшено лише на 2,5 кг, то атлет має право перейти до третього раунду із збільшенням ваги всього на 2,5 кг, без застосування до нього санкцій, так як це рахується помилкою асистентів. На змаганнях WPA до атлета не застосовуються санкції за помилки, яких припустились офіційні особи змагань. Якщо атлет рахує за необхідне зробити ще одну спробу із замовленою вагою, йому надається додаткова спроба.

5. В разі, якщо коментатор припустився похибки, оголосивши вагу штанги більше ніж замовляв спортсмен, вагу штанги потрібно зменшити до тієї ваги, що замовляв спортсмен.

6. В разі трьох невдалих спроб в будь-якій із вправ, спортсмен автоматично залишає змагання. Якщо до санкціонованого залишення змагань спортсменом було встановлено рекорди в інших вправах, та при цьому були присутні офіційні особи WPA, рекорди спортсмену зараховуються. Але тим не менш, спортсмена не буде допущено до подальшої участі у змаганнях.

7. Після закінчення виконання вправи спортсмен повинен залишити поміст протягом 30 секунд. Якщо дану вимогу не буде виконано, підняту вагу спортсмену може бути не зараховано.

8. Якщо спортсмен скаржитись на травму, офіційно призначений лікар змагань зобов'язаний оглянути спортсмена. Якщо лікар не рекомендує продовжувати участь у змаганнях, спортсмен змушений відмовитись від подальшої участі у змаганнях. В разі відсутності офіційно призначеного лікаря, якщо рефері або директор змагань вважають, що спортсмену не слід продовжувати змагатись, спортсмен зобов'язаний відмовитись від подальшого виступу у змаганнях.

#### **Загальне:**

1. Будь-який спортсмен або тренер, які з будь-якої причини дискредитують спорт своєю не пристойною поведінкою на помості або поблизу помосту, повинні буди офіційно попереджені. Якщо це порушення продовжується, рефері вправі дискваліфікувати спортсмена та зобов'язати тренера і спортсмена залишити місце проведення змагань. Це правило розповсюджується навіть на пі випадки, коли спортсмен це робить навіть після виступу. Будь-якого спортсмена, який наніс фізичної шкоди будь-кому із офіційних осіб змагань, буде назавжди позбавлено права приймати участь у змаганнях WPA (APA, CAP (Канадської асоціації пауерліфтингу), RWPA (російське відділення WPA), WPA-Ukraine). В разі,



якщо з вини спортсмена в приміщенні проведення змагань з'являються будь-які руйнування, що призвели до подальшої неможливості ефективного проведення змагань, розминки інших спортсменів, такого спортсмена буде дискваліфіковано від участі у змаганнях протягом 3-років.

2. Будь-який акредитований рефері WPA, який своїми діями вочевидь показує свою упередженість по відношенню до будь-якого спортсмена, на постійній або тимчасовій основі буде виключений із складу суддівського корпусу WPA. Рефері суворо заборонено піддавати сумніву оцінки, що проставлені іншими рефері на помості. Ні за яких обставин, рефері не повинні впливати на рішення інших рефері та сперечатись один з одним під час знаходження на помості.

3. Якщо спортсмен принижує гідність будь-кого із офіційних осіб, учасників змагань або глядачів, організатор змагань повідомляє про це WPA у письмовому вигляді протягом трьох діб від дня, коли це трапилось. В письмовій жалобі повинні бути вказані ім'я та адреса спортсмена, який припустився цього. Організатор змагань зобов'язаний терміново повідомляти про будь-який приниження (нанесення тілесних пошкоджень) в місцеві органи правопорядку та отримати копію рапорту правоохоронних органів. Копія цього рапорту повинна бути надіслана до штаб-квартири WPA протягом однієї доби. Спортсмен назавжди дискваліфікується з WPA і не може більше приймати участі у змаганнях WPA та будь-якого підрозділу WPA.

4. Всі особисті речі та екіпірування спортсмена повинні бути чистими, охайними та мати презентабельний вигляд. Спортсмен не може приймати подальшої участі у змаганнях, якщо рефері вважає, що його екіпірування не відповідає стандарту.

5. Надмірне психостимулювання спортсмена, що виражаються в поштовхах, ударах та т.п. повинні бути попереджені рефері. Попередження спортсмену повинно бути зроблене у випадку неспортивних висловлювань. Якщо стимулювання, висловлювання мають повторний характер, спортсмена може бути дискваліфіковано.

## **Рефері**

Рефері на помості повинно бути три: старший рефері на помості та два бокових. Старший рефері відповідає за необхідні сигнали для всіх трьох вправ. Всі три рефері приймають ті позиції біля помосту, які вони рахують самими зручними для огляду за виконанням вправи спортсменами. Рефері можуть нахилитись, переміщуватись та вставати із стільців, щоб прийняти найбільш вигідне положення для контролю за виконанням вправи. Рефері не повинен звертатись із проханням до асистентів, щоб вони звільнили огляд для рефері, тому що рефері таким проханням може підвергнути спортсмена небезпеці. Тим не менше, руки страхувальника за спиною під час присідання не повинні закривати огляд верхньої частини кульшових суглобів під час виконання вправи.

**Особливі сфери відповідальності за оцінювання:** всі рефері, які знаходяться біля помосту несуть відповідальність за оцінювання всіх компонентів: виконання вправи, відповідність костюму, екіпірування, атрибутики вимогам правил. Вочевидь, що старший рефері зі своєї позиції (перед помостом) має вигідне положення для огляду, яке в деяких випадках ускладнює оцінювання ряду аспектів виконання вправи. Тим не менше старший рефері на помості несе відповідальність за оцінювання всіх аспектів і його позиція (інколи не вигідна), не звільняє від відповідальності оцінювання всіх аспектів. Як тільки старший рефері на помості дає команду «старт», йому рекомендується не залишати своє місце, хоча йому це дозволено це робити коли він рахує за необхідне.

**Порядок дій** рефері у випадку, коли закрито огляд для контролю за виконанням вправи: якщо під час виконання вправи спортсменом страхувальник спеціально закриває огляд судді так, що рефері не

бачить, як виконується вправа, то рефері повинен засвітити біле світло, а страхувальнику виноситись попередження. Рефері може залишити своє місце, якщо він вважає що це найкраще місце для огляду.

**Обов'язки рефері:** до початку змагань, рефері повинні пересвідчитись, що поміст та обладнання для проведення змагань відповідає всім вимогам, ваги працюють вірно та відкалібровані, переконатись що зважування були проведені у відповідності до вимог та належним чином. Рефері повинні пересвідчитись, що організаційний брифінг проведено до початку змагань. Під час змагань вони повинні бути переконані в тому, що вагу штанги встановлено вірно у відповідності до оголошеного коментатором.

Всім трьом рефері повинні бути видані таблиці встановлення ваги штанги. Якщо будь-хто із рефері вагається в чесності спортсмена щодо хибного використання предметів костюму, екіпірування або обладнання, яке надає перевагу спортсмену перед іншими спортсменами, то він повинен звернути на це увагу інших рефері та перевірити спортсмена. Якщо порушення суттєве, то спортсмена можуть дискваліфікувати із змагань, в разі якщо не значне порушення, спортсмену буде зроблено попередження.

**Порядок дій рефері під час припущення спортсменом помилки під час виконання вправи:** рефері зобов'язаний звернути увагу на припущення помилки. Якщо старший суддя або бокові рефері згодні, що спортсмен припустився помилки, то більшістю голосів старший суддя зупиняє виконання вправи в той момент, коли він рахує, що саме зараз той момент, який є більш безпечним для спортсмена. Він дає команду «стійки» або «донизу» та робить відповідний жест рукою, або дає команду асистентам забрати штангу.

**Процедура інформування спортсмена про порушення, в результаті якого вмикається червоне світло («вагу не зараховано»):** Спортсмен, який отримав червоний світловий сигнал, може підійти до судді по закінченню виконання вправи, але ні як не під час оголошення наступного учасника та з'ясувати, чому він/вона отримала червоний світловий сигнал. Рефері повинен пояснити спортсмену причину, чому він отримав червоне світло. Тим не менше, коли кілька учасників вже виступили після нього, то він не повинен підходити за запитувати рефері, чому йому було не зараховано виконання вправи.

Рефері не повинні впливати на рішення один-одного: Рефері не дозволено забороняти або скасовувати рішення один одного. Рефері не повинні намагатись впливати на рішення іншого рефері. Не існує значимості рефері: всі судді рівні. Якщо рефері упереджено відноситься до спортсмена, або схиляє рефері до своєї думки, та рахує, що це впливає на його оцінку, то він повинен повідомити про це іншим рефері, для того, щоб його замінили іншим рефері на період виступу цього спортсмена.

Допускається спілкування рефері на помості: рефері можуть радитись один з одним або іншими офіційними особами з ціллю передання інформації або виправлення помилок.

**Збори-брифінг рефері щодо правил змагань:** на всіх змаганнях відразу після організаційної наради спортсменів проводиться обов'язкова нарада рефері, присутність на якій обов'язкова для всіх рефері. Збори-брифінг проводяться головним рефері (директором) змагань. Воно проводиться без сторонніх осіб, окремо від зборів спортсменів. Час проведення наради – не більше 15 хвилин, після якої слідує остання перерва перед початком змагань.

#### **На нараді рефері мають обговорюватись:**

Найкраще розміщення рефері для огляду виконання вправ, та оцінювання виконання вправи.

Чітке визначення вимог нормативних вимог до кожного спортсмена

Вказівка: не намагатись впливати на рішення та думки інших рефері

#### **Розподіл позицій рефері у відповідності до вправ:**

Визначення розміщення бокових рефері під час виконання станової тяги: Боковий рефері повинен знаходитись приблизно на 15° в напрямку вперед від лінії, перпендикулярній кожній із сторін спортсмена. Дана позиція є найбільш вигідною для оцінювання руху штанги до низу, в руках та між ними, для оцінки сприяння допомоги ногами виконання вправи, оцінювання фінальної позиції, що підтверджує вертикальне положення з повністю випрямленими колінами. Ні за яких обставин рефері не повинні знаходитись позаду спортсмена.

**Дрес-код рефері:** Рефері повинні бути одягнені акуратно відповідним чином. Їх одяг не повинен викликати у глядачів неodobрення у відношенні до спорту.

## **Встановлення рекордів**

**Загальні умови для встановлення рекордів** у WPA, AAP, CAP та їх членів на світових, континентальних, регіональних та національних чемпіонатах, санкціонованих WPA, та світові рекорди членів федерацій пауерліфтингу повинні визнаватись без додаткового зважування штанги після виконання вправи. На змаганнях будь-якого рівня гриф та диски повинні бути зважені до початку змагань. Це гарантує рівноцінне та ефективне проведення заходу без не потрібних зупинок.

### **Вимоги для реєстрації світових, континентальних, національних та регіональних рекордів:**

1.Змагання повинні бути санкціоновані національною федерацією країни-члена WPA. Всі бланки санкціонування змагань повинні бути відправлені листом та погоджені штаб-квартирою WPA при наймі що найменше за 30 днів до початку змагань

2.Всі рефері, що виносять рішення повинні мати дійсний членський квиток рефері WPA або мати статус національного або міжнародного рефері IPF, APF, AAPL, CSP, або будь-якого любительського спортивного союзу США.

3.В разі запрошення рефері з інших зазначених федерацій, то вони повинні бути поінформовані щодо незначних розбіжностей в правилах, що існують в правилах WPA та тих федерацій, з яких запрошено рефері. Ці розбіжності оголошуються на семінарі, що проводиться безпосередньо перед змаганнями.

4.Всі результати екзаменів для суддів повинні бути направлені до штаб-квартири WPA, де вони будуть оцінені.

5.Добросовісність та компетентність рефері всіх національних федерацій не можуть піддаватись сумніву. Відповідно, світові та континентальні рекорди можуть бути підтвержені тими ж самими суддями національної категорії.

6.Двічі санкціоновані змагання заборонені.

7.Якщо спортсмен виступає в змаганнях з пауерліфтингу та встановлює рекорди в окремій із вправ, але дискваліфікується через помилки в 3-х спробах іншої вправи, то встановлені ним рекорди в окремих вправах зберігаються, якщо при їх встановленні були присутні рефері, які можуть підтвердити, що вправу було виконано у відповідності до всіх правил.

8.При бажанні отримати сертифікат про встановлення рекорду, спортсмен повинен заповнити бланк заявки після встановлення нового рекорду. Цей бланк повинен бути повністю заповненим (не повинно залишатись вільних граф) та відправлений в бюро реєстрації встановлення рекордів (адреса на формі заявки) протягом 30 днів з дня встановлення рекорду.

9. На змаганнях з пауерліфтингу до суми триборства не входять 4-ті спроби, що використовуються лише для встановлення рекордів, та спроби в межах індивідуальних змагань (спортсмени не включені до номінації). Четверті спроби використовуються лише для встановлення рекордів

10. Гриф та диски можуть мати 1% похибку у вазі від їх номінальної ваги.

к) Світові рекорди буде зафіксовано виключно після того, як результати змагань будуть опубліковані на головному ресурсі WPA: <http://apa-wpa.com/results.html> та перевірені відповідальним за ведення та фіксацію світових рекордів (Віце-президента) WPA.

л) континентальні рекорди буде зафіксовано виключно після того, як результати змагань будуть опубліковані на головному ресурсі WPA: <http://apa-wpa.com/results.html> та перевірені відповідальним за ведення та фіксацію світових рекордів (Віце-президента) WPA.

м) національні рекорди буде зафіксовано виключно після того, як результати змагань будуть опубліковані на ресурсах офіційних представників WPA у країнах проведення змагань.

н) Вразі, якщо спортсмен виступаючи в своїй основній віковій категорії, а саме Мастерс, Тинеджер, Юніори, не приймав участі у змаганнях серед Опен, але його результат перевищує діючий рекорд в ОПЕН, то рекорд фіксується автоматично для двох вікових категорій

о) У випадку, якщо два або більше спортсмена однієї вагової категорії закінчують виступ із однаковим результатом, то рекорд зараховується спортсмену, який першим підійшов до рекордної спроби

В разі, якщо під час проведення змагань у різних містах, або різних країнах в один і той же день, та два або більше спортсменів в одній ваговій категорії закінчують з однаковим результатом, то рекорд зараховується цим спортсменам одночасно

р) Світові рекорди можуть фіксуватись лише на змаганнях Регіонального рівня (Чемпіонати та кубки регіону); національного (Чемпіонати та Кубку держави); континентального (Чемпіонати та Кубки Європи, Азії і т.п.); Чемпіонатах та Кубках Світу. Під час проведення змагань іншого рівня, можлива реєстрація виключно рекордів області, регіону.

## **Санкціонування змагань**

1. Директор змагань або голова національної федерації для отримання санкції на проведення змагань повинні подати заявку на санкціонування, при наймі за 4 тижні до запланованого заходу. Заявка на санкціонування та кошторис для всіх національних, континентальних та світових змагань повинні бути надані для розгляду до штаб-квартири WPA, що найменше за 6 місяців до їх проведення.

2. Збір за санкціонування повинен супроводжуватись бланком заявки на санкціонування. Якщо у санкціонуванні відмовлено, сума за санкціонування буде повернута директору змагань. Національний підрозділ на свій розсуд може відмовити у санкціонуванні, якщо інші змагання WPA заплановані на дату, яка співпадає із датою вказаною в бланку санкціонування.

3. Внесення дивізіонів екіпірувального та без екіпірувального в змагання є не обов'язковим. Директор змагань сам визначає вносити чи не вносити ці дивізіони. В змаганнях повинні бути присутні основні загальні категорії чоловіків та жінок. Категорії повинні включати в себе всі вагові категорії. Всі інші категорії повинні складатись із вагових категорій до яких застосовуються формули Шварца і Мелоуна.

Формули, що використовуються на змаганнях WPA: офіційно визнаними формулами вважаються: формула Шварца (для чоловіків), формула Мелоуна (для жінок) та формула Фостера (віковий коефіцієнт Фостера для професійних спортсменів старших 40 років). Формула використовується для визначення абсолютного переможця або розподілу місць в категоріях, в разі проведення змагань в яких переможці визначаються по формулі, а не по ваговим категоріям.

## **Змагання з проведенням тестування на вживання допінгу**

1. На всіх змаганнях, де є категорії з допінг-контролем, що найменше 10% спортсменів, які входять до цього класу, повинні здати аналіз сечі до аналітичних лабораторій, що здійснюють перевірку на вживання заборонених препаратів. Учасники, які відбираються на тестування (на вибір директора змагань) повинні входити до трійки переможців в категорії (або претендентів на призові місця)

2. Рекомендовано, щоб спортсмен, який у більшості випадків займає перші місця, був перевірений на вживання заборонених препаратів кілька раз, але до тих пір доки не стане зрозумілим, що його результати на змаганнях не суттєво збільшуються.

3. Спортсмени, в сечі яких було знайдено допінг, позбавляються права виступу на змаганнях WPA протягом 3-х років.

4. Директори змагань, в яких приймають участь спортсмени, які входять до категорії із тестуванням, повинні слідувати правилам відбору біопроб, та зобов'язані представити всі відібрані проби в лабораторію для проведення аналізу. Лабораторні дослідження повинні бути оплачені. Під час відправки проб до лабораторії, всередину випробувального боксу повинен бути вкладений чек про сплату.

5. Неусвідомленість про те, що надлишок протидіючої речовини може стати причиною виявлення допінгу, не є причиною для оправдань. На сьогоднішній день такі попередження друкуються безпосередньо на флаконах (як цього вимагає закон). Якщо спортсмен приймав таку продукцію перед змаганнями та результати перевірки «позитивні», то спортсмена буде дискваліфіковано на три роки від участі у змаганнях WPA.

**Особливе правило для встановлення рекордів в сумі триборства:** Якщо спортсмен виступає на змаганнях з пауерліфтингу, з ціллю встановлення лише рекордів та має суттєву перевагу в певній вправі, то він більше на рахується претендентом на призове місце. Тим не менш, спортсмен вправі продовжувати виконувати інші вправи з ціллю встановлення рекордів, якщо офіційні особи не заперечують проти цього і особисто присутні на цих змаганнях.

## **Загальні правила поведінки та обов'язки для головуючих, рефері та інших офіційних осіб змагань**

1. Голова затверджує правильних національних рекордів, що можуть бути доступні для спортсменів.

2. Голова національного асоціації організує проведення, щонайменше, двох санкціонованих WPA заходів в своїй країні на кожний рік. Голова асоціації не обов'язково може бути директором змагань.

3. Голова національної асоціації підтримує сайт національного відділення WPA та надає повну інформацію щодо рекордів та іншої інформації.

4. Якщо змагання організують інші особи, голова зобов'язаний бути присутнім на цих змаганнях, з ціллю слідування за перебігом змагань, а також що змагання проводяться на належному рівні. Також голова забезпечує директора змагань всією необхідною документацією, що необхідна для проведення змагань на належному рівні. Голова надає допомогу директору змагань щодо запрошення кваліфікованих рефері для проведення змагань. Якщо голова не може бути особисто присутнім на змаганнях, то в межах своєї компетенції він призначає відповідальну особу, яка добре розбирається в політиці APA, а також у проведенні змагань для їх належного проведення.

5. Особам, які зацікавлені у проведенні змагань АРА, сприяють налагодженню зв'язків в головної асоціації. Голова асоціації сприяє особам, які хочуть отримати санкцію АРА для проведення змагань.

6. Рефері та головуючі особи ніколи не повинні критикувати або ставити питання щодо довіри іншому голові, офіційній особі, або спортсмену WPA в мережі Інтернет методом загальнодоступного повідомлення. Навіть шляхом переписки по електронній пошті. Головуючі особи або рефері WPA не повинні критикувати правила, політику WPA і т.д. на Інтернет-форумах. WPA надає приватні форуми для своїх офіційних осіб, щоб вони робили свої заяви щодо скарг, що викликають сумніви з практики, питання щодо правил та політики, та інших нагальних питань. Також офіційні особи можуть особисто тримати зв'язок з головою правління (президентом WPA). В разі, якщо ви рахуєте це правило безглуздим, або не згодні з ним, місце куди Вам слід звернутись – приватні форуми, а не загальнодоступні форуми в Інтернеті!!!! Від офіційних осіб очікується адекватної професійно поведінки в будь-яких ситуаціях в будь-який час. Рефері та голова можуть позбутись свого офіційного статусу в залежності від різкості суджень, багаторазового повторення образ та т.п.

7. Всі нові рефері WPA, затверджені на посаду після 01.08.2004 року, будуть призначатись на випробувальний термін 1 рік. По закінченню випробувального терміну рефері набуває статусу постійного рефері. Якщо під час випробувального терміну рефері демонструє свою некомпетентність при поставленні оцінок під час змагань, або веде себе не професійно, він втрачає статус рефері WPA. Рефері, які протягом року випробувального терміну з дати їх призначення не судили змагань, втрачають статус рефері і їм знову потрібно перездавати екзамен. Якщо рефері, який має постійний статус, протягом 3-х років не судив жодних змагань, він зобов'язаний знову здати екзамен для рефері.

## **Пауерспорт**

### **Вимоги до форми**

Всі вправи виконуються без екіпірування. Допускається використання бинтів на зап'ястках, колінах та пасок.

1. Форма для жиму над головою: костюм для боротьби або шорти (вище колін) та футболка
2. Для спортивного підйому (на біцепс): костюм для боротьби або шорти (вище колін) та футболка
3. Форма для станової тяги: костюм для боротьби, або цільний костюм для пауерліфтингу. Шорти для виконання станової тяги заборонені.
4. Вправа може виконуватись біля стіни, або в разі наявності – у спеціальному станку для виконання вправи

### **Правила виконання суворого підйому на біцепс (згинання)**

#### **1. Стартова позиція:**

Спортсмен стає обличчям до передньої частини помосту.

Штанга повинна утримуватись горизонтально на рівні стегон.

Долоні, спрямовані до гори, пальці рук повинні охоплювати гриф

Ноги повинні рівно стояти на помості, коліна та руки повинні бути повністю випрямлені

Плечі та сідниці повинні щільно торкатись стіни під час виконання вправи.

Задня частина п'ят не може бути розміщена більше, ніж 30 см від стіни.

2. Після переміщення штанги зі стійок, спортсмен рухається назад та приймає стартове положення. Спортсмен в стартовій позиції чекає команду старшого рефері. Команда дається як тільки спортсмен демонструє свою готовність, та штангу розміщено належним чином.

Сигналом слугує рух руки до гори разом із чіткою командою «згинати» («кьорл»)

3. Як тільки дано команду, спортсмен повинен підняти штангу, руки повністю зігнути у ліктях (штанга на рівні підборіддя або горла, долоні направлені назад).

4. Коліна повинні залишатись прямими, а плечі та сідниці прижатими до стіни протягом всього часу виконання вправи

5. У фінальній позиції старший рефері дає сигнал рухом руки до низу разом із чіткою командою «до низу» («даун»). Команда не дається доки спортсмен не прийняв фінальної позиції.

6. Коли штангу зафіксовано, старший рефері дає сигнал перемістити штангу на стійки. Сигналом слугує рух руки назад разом із чіткою командою «стійки» («рек»).

7. Ноги та стегна не повинні будь-яким чином використовуватись для створення поштовху, щоб закінчити вправу. Спортсмен не повинен відхилятися назад для сприяння підняття ваги. Заборонені поштовхи ногами та стегнами.

8. Будь-який рух штанги до гори або будь-яка спрямована спроба підняти штангу рахується використаною спробою.

#### **Причини з яких вагу, підняту в суворому підйомі на біцепс (згинанні) не зараховується:**

1. Будь-який рух штанги до низу до тих пір, доки вона не досягнула фінальної позиції
2. Помилка у прийнятті вертикального положення з плечима розгорнутими, або відведеними назад.
3. Помилка: коліна не випрямлені під час виконання вправи
4. Кроки назад або вперед, або покачування ступней з п'ятки на носок
5. Опускання або переміщення штанги на стійки до сигналу старшого рефері. «Відскакування» штанги від стегон, з ціллю розпочати підйом штанги.
6. Використання ніг та стегон для створення поштовху, щоб завершити вправу. Будь-який рух штанги догори або будь-яка спрямована спроба підняти штангу рахується використаною спробою
7. Формою для виконання вправи є шорти та футболка з коротким рукавом або майка на лямках або костюм для боротьби.
8. Рукави футболки не повинні закривати лікті.

#### **Жим на головою (армійський жим)**

1. Штанга знаходиться на стійках для присідань, встановлена на нижньому рівні передніх дельтовидних м'язів. Спортсмен бере штангу з цього положення (можна відійти назад або залишитись на місці) та приймає стартову позицію: вертикальна пряма стійка, коліна випрямлені.

2. Коли спортсмен прийняв стартову позицію, старший суддя дає команду «жати» («прес») і робить рух рукою до гори для вказівки виконувати вправу.

3. Спортсмен повинен вижати штангу на повністю випрямлені руки, зафіксувати лікті та чекати сигнал, який дається коли спортсмен прийняв фінальну позицію. Сигналом є рух руки до низу разом із чіткою командою «до низу» («даун»). Сигнал дається старшим суддею на помості.

4. Під час виконання вправи спортсмену заборонено відхилятися назад, змінювати стартову позицію спини, згинати коліна, або робити будь-які інші рухи, що сприяють виштовхуванню ваги до гори.

5. Сигналом для опускання штанги та її переміщення на стійки слугує команда «до низу» («даун»)

#### **Причини з яких жим над головою не буде зараховано:**

1. Відхилення назад під час виконання вправи з ціллю об'легшити підйом ваги та різкий рух рук.
2. Згинання колін під час виконання вправи
3. Жим штанги та переміщення штанги на стійки до отримання команд
4. Рух донизу під час фази виконання підйому.