**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, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук должны обхватывать гриф, а верх грифа должен находиться не ниже чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеч. Рисунок на с. 15 показывает правильное положение грифа на плечах. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания с их внутренней стороной.

**2.** 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. Сигналом служит движение руки внизвместе с отчетливой командой «присесть» («сквот»). До получения сигнала для начала упражнения атлету разрешено делать любые движения, не влекущие за собой нарушения правил, для принятия стартовой позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» («риплэйс») 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.

**3.** 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. 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, но не более чем на толщину (диаметр) самого грифа.

**4.** 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.

**5.** 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.

**6.** 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, как показано на помещенном ниже рисунке.
**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.

Рисунки, помещенные ниже, показывают правильное положение грифа на плечах и необходимую глубину приседания.


**Жим лежа на скамье (правила и порядок выполнения)**

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

**2.** Атлет должен лежать на спине, головой, плечами и «целыми» ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Подошва и каблуки его обуви должны соприкасаться с поверхностью помоста или блоков (насколько позволяет форма обуви). 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.

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

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

**5.** 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 будет соответственно помечаться перед каждым подходом атлета. Использование обратного хвата запрещено.

**6.** После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными («включенными») в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» («риплэйс») 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.

**7.** Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «старт» («стат»).

**8.** После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди (как правило, основание грудины), после чего старший судья даст команду «пресс» («жать»). Затем атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки без избыточного (чересчур сильного) неравномерного выпрямления рук. После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду «стойки» («рэк») с одновременным движением руки назад.

**9.** Если анатомически обе руки не могут быть выпрямлены полностью, атлет должен показать Свидетельство Медицинского комитета. Правила для инвалидов, выступающих в чемпионатах по жиму лежа, проводимых ИПФ Чемпионаты по жиму лежа должны организовываться без специального выделения спортсменов- инвалидов. В чемпионатах по жиму лежа могут выступать спортсмены-инвалиды, которые могут самостоятельно ходить. Правила соревнований одинаковы для всех, кто может управлять своим телом.

Для спортсменов, у которых ампутированы нижние конечности, протезы считаются естественными конечностями. Атлеты взвешиваются без протезов, с последующей компенсацией веса посредством его увеличения в соответствии с п. 5 раздела «Взвешивание» настоящих правил. Для спортсменов с парализованными нижними конечностями, которым необходимы для ходьбы специальные поддерживающие ремни или подобные приспособления, взвешивание производится с надетыми приспособлениями, которые рассматриваются как часть естественной конечности атлета.

**Причины, по которым поднятый в жиме лежа на скамье вес не засчитывается**

**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) головы, 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 она была зафиксирована в неподвижном положении на груди, таким образом, что это 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 (правила и порядок выполнения)**

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

**2.** По завершении подъема штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

**3.** Сигнал старшего судьи 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.

**4.** Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считаются подходом. 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 при отведении плеч назад, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

**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 отведенными назад 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.

Рисунок, помещенный ниже, иллюстрирует поддержку штанги бедрами.
