

**WORLD POWER SPORTS FEDERATION
DIVISIONS of POWERLIFTING**



**ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ
ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ
И ЕГО ОТДЕЛЬНЫМ ДВИЖЕНИЯМ**

Редакция 01.01.2019 года

Содержание

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II.	ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ	5
III.	ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ.....	7
IV.	УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ.....	13
V.	ВЗВЕШИВАНИЕ	18
VI.	ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.....	19
VII.	СУДЬИ	22
VIII.	СТРАХОВАНИЕ	26
IX.	САНКЦИОНИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ	26
X.	ФОРМУЛА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СИЛЬНЕЙШЕГО АТЛЕТА.....	26
XI.	ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ СОРЕВНОВАНИЙ.....	27
XII.	НОРМАТИВЫ	29

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. «World Power Sports Federation» (далее WPSF) признает следующие упражнения в соревнованиях по пауэрлифтингу:

- силовое троеборье
- силовое двоеборье
- жим лежа;
- становая тяга;
- приседание;

1.2. Санкционирование соревнований и их результатов.

WPSF признает только те результаты в пауэрлифтинге, которые были выполнены в соответствии с настоящими Техническими правилами на официально санкционированных этой организацией соревнованиях. В России интересы WPSF представляет «Национальная федерация пауэрлифтинга».

Определение веса на штанге на всех соревнованиях осуществляется в килограммах.

1.3. Возрастные категории Мужчины/Женщины:

- ЮНОШИ/ДЕВУШКИ с 13 до 15 лет (включительно), с 16 до 19 лет (включительно).
- ЮНИОРЫ/КИ с 20 до 22 лет (включительно).
- ОТКРЫТАЯ с 23 до 39 лет (включительно).
- ВЕТЕРАНЫ с 40 до 49 лет (включительно), с 50 до 59 лет (включительно), с 60 лет и старше.

По отношению к спортсменам, достигшим возраста 13 лет, применяется следующее условие: спортсмен обязательно должен достичь возраста в 13 лет ко дню проведения соревнований. В день, когда юноше исполняется 20 лет, он больше не имеет права выступать в юношеской категории. В день, когда юниору исполняется 24 года, он больше не имеет права выступать в категории юниоров.

Примечание: На усмотрение организаторов соревнований предусматривается объединение возрастных и весовых категорий, с целью повышения ценности соревновательных титулов.

1.4. Весовые категории

Мужчины:

56.0 кг – до 56.0 кг;
60.0 кг – от 56.1 кг до 60.0 кг;
67.5 кг – от 60.1 кг до 67.5 кг;
75.0 кг – от 67.6 кг до 75.0 кг;
82.5 кг – от 75.1 кг до 82.5 кг;
90.0 кг – от 82.6 кг до 90.0 кг;
100.0 кг – от 90.1 кг до 100.0 кг;
110.0 кг – от 100.1 кг до 110.0 кг;
125.0 кг – от 110.1 кг до 125.0 кг;
140.0 кг – от 125.1 кг до 140.0 кг;
140.0 кг + – от 140.1 кг.

Женщины:

44.0 кг – до 44.0 кг;
48.0 кг – от 44.1 кг до 48.0 кг;
52.0 кг – от 48.1 кг до 52.0 кг;
56.0 кг – от 52.1 кг до 56.0 кг;
60.0 кг – от 56.1 кг до 60.0 кг;
67.5 кг – от 60.1 кг до 67.5 кг;
75.0 кг – от 67.6 кг до 75.0 кг;
82.5 кг – от 75.1 кг до 82.5 кг;
90.0 кг – от 82.6 кг до 90.0 кг;
90.0 кг + – от 90.0 кг.

Примечание: Организаторам соревнований настоятельно рекомендуется объединить возрастные и весовые категорий, с целью повышения ценности соревновательных титулов, в случае, когда борьбу за призовые места ведут менее трех атлетов (атлеток), исключения составляют ветераны от 60 лет (включительно), в случае отступления от рекомендаций – должны быть даны весомые обоснования принятым решениям.

1.5. Состав команд для участия в соревнованиях.

Каждая официально зарегистрированная команда может представить минимум двух (2) и максимум десяти (10) спортсменов, для участия в соревнованиях и начислении командных баллов. Эти спортсмены могут выступать в разных весовых категориях, как у мужчин, так и у женщин. Все участники команды должны пройти процедуру регистрации на первом взвешивании.

1.6. Подсчет командных очков.

Командные очки начисляются только за первые десять мест, со следующими очками: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 и 1. Все участники соревнований, занявшие места ниже 10-го получают одно очко для командного зачета. Командная победа присуждается только одной из трех команд, набравшей наибольшее количество очков. В случае равного количества очков, победа присуждается команде, у которой больше первых мест. В случае равного количества очков, набранных командами двух стран, и равного количества первых мест, победитель определяется по количеству вторых, третьих, четвертых и т.д. мест.

II. ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ

2.1. Помост.

Упражнение должно выполняться на помосте размером как минимум от 2.46м X 2.46м (8X8 футов). Поверхность должна быть прочной, нескользкой и абсолютно плоской в той части, где осуществляются соревновательные упражнения. Поверхность помоста может быть покрыта резиновыми матами или иным подобным настильным материалом. Во время проведения соревновательных упражнений на помосте запрещается присутствие иных лиц, кроме спортсмена, ассистентов, трех судей и иных официальных лиц, если в этом возникает необходимость. Любые действия по чистке или установке помоста должны осуществляться только ассистентами. На всех национальных, мастерских и международных соревнованиях, в обязательном порядке должен быть пьедестал для награждения атлетов. Для безопасности участников соревнований и зрителей, которые присутствуют на соревнованиях, соревновательная зона может быть отделена по периметру канатом / лентой и т.п. Во время выполнения упражнения на помосте запрещается присутствие других лиц, кроме спортсмена, ассистентов и трех судей.

2.2. Грифы и замки.

2.2.1. В рамках всех соревнований, проводимых по правилам «Пауэрлифтинг», разрешается использование только штанг с насаживаемыми дисками. Только грифы, диски и замки, которые удовлетворяют спецификациям спортивной федерации «WPSF», могут быть использованы на соревнованиях во всех видах упражнений. При использовании дисков, грифов и замков, которые не удовлетворяют спецификации, результаты и рекорды, установленные на соревнованиях, не засчитываются.

2.2.2. Допускается к применению следующие виды грифов:

- специальный гриф для пауэрлифтинга;
- специальный гриф для становой тяги.

2.2.3. Гриф должен быть фабричного изготовления, прямым, чистым от ржавчины, иметь хорошую насечку, накатку. Для фиксации веса на грифе обязательно используются замки-фиксаторы. Они должны обеспечивать надежную фиксацию дисков на грифе.

2.2.4. Гриф и замки должны соответствовать следующим общим требованиям:

- общая длина грифа должна составлять от 2,2 м до 2.45 м;
- расстояние между внутренними торцами втулок грифа, не должно быть меньше 1,31 м., и не более 1,48 м;
- диаметр грифа не должен превышать 32 мм или быть меньше 27 мм;
- вес грифа с замками должен равняться 25 кг или 30 кг (для специального грифа для приседаний);
- вес замков должен быть равен 2,5 кг;
- допустимая погрешность веса грифа и замков +/- 0,25% от их допустимого веса;
- диаметр втулки, на которую вешаются диски, не должен быть более 52 или менее 50 мм;
- на грифе должны быть риски, расположенные симметрично относительно центра грифа, нанесенные машинным способом. Расстояние между отметками – 81 см.

2.3. Диски.

Должны использоваться диски весом от 1,25 кг до 50 кг. Диски весом 0,25 кг, 0,5 кг и 1 кг могут использоваться только для установления рекордов. Самые тяжелые диски должны быть установлены лицевой стороной внутрь, остальные наружу в порядке убывания веса диска: более тяжелые диски вовнутрь (ближе к центру грифа), а более легкие диски к краю.

2.4. Световая сигнализация.

Для того, чтобы видеть решения судей, должна быть организована система световых сигналов. Каждый судья может зажечь белый, или красный сигнал, которые означают соответственно «Засчитано» (Good lift) или «Не засчитано» (No lift). При невозможности использовать световую сигнализацию, разрешается использовать флажки белого («Засчитано») и красного («Не засчитано») цветов.

2.5. Стойки для приседания.

2.5.1. Стойки для приседания должны иметь крепкую конструкцию и обеспечивать максимум устойчивости. Основание стоек должно иметь такую конструкцию, чтобы оно не мешало спортсмену и страхующим/ассистентам. Стойки могут представлять собой как цельную конструкцию, так и состоять из двух отдельных стоек, которые предназначены для того, чтобы удерживать штангу в горизонтальном положении.

2.5.2. Стойки для приседания должны быть сконструированы так, чтобы можно было регулировать их высоту в соответствии с ростом спортсменов.

2.5.3. Высота стоек должна устанавливаться шагом, не превышающими 5см.

2.5.4. Все гидравлические стойки должны фиксировать нужную высоту вставляющимися муфтами.

2.5.5. На всех чемпионатах мира и национальных соревнованиях должны использоваться регулируемые стойки для приседания с гидравлическим механизмом или нетрадиционные стойки для приседания - «Монолифт».

2.6. Скамья для жима лежа.

Скамья для жима лежа должна иметь крепкую конструкцию и обеспечивать максимум устойчивости, а также соответствовать следующим требованиям:

2.6.1. Длина не должна быть меньше, чем 1.22м. Скамья должна быть гладкой и расположена строго горизонтально.

2.6.2. Ширина не должна быть меньше, чем 29 см, и не должна превышать 32 см.

2.6.3. Высота не должна быть меньше, чем 42 см, и не должна превышать 46 см. Высота измеряется между полом и верхом мягкой поверхности скамьи, причем мягкая поверхность не должна сжиматься каким-либо способом.

2.6.4. Высота стоек скамьи с регулируемой высотой должна быть минимум 82 см и максимум 100 см. Высота стоек скамьи с нерегулируемой высотой должна быть минимум 87 см и максимум 100 см. Эта высота измеряется между полом и грифом, который находится на стойках.

2.6.5. Минимальная ширина между стоек скамьи должна составлять 1.10м.

2.6.6. Обязательны к использованию специальные безопасные жимовые стойки на чемпионатах мира и Европы.

III. ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ

Проверка личной экипировки спортсмена не проводится. Ответственность за соблюдение правил использования экипировки возлагается на спортсмена и его тренера. Информирование спортсменов относительно использования разрешенной экипировки (если такое проводится) начинается за один час, но не позднее, чем за полчаса до начала соревнований. В случае установления нового рекорда центральный судья обязан немедленно, сразу же после подхода, проверить экипировку атлета, вес штанги и оборудование на помосте. В случае использования атлетом запрещенной экипировки рекорд аннулируется, попытка также считается неудачной.

3.1. Трико.

Обязательно одевать трико не поддерживающего типа. Оно должно быть изготовлено из однослойного растягивающегося материала (например, лайкры (20%) или хлопка-эластика (максимум 10 % эластика) без заплат или подкладок и одеваться поверх футболки. Лямки трико должны быть надеты на плечи. Трико может быть любого цвета, однотонным или разноцветным. Оно должно иметь штанины, длина которых не должна превышать середины бедра (срединная линия, определяемая между промежностью и верхней частью коленной чашечки). Использование трико с рукавами или высоко обрезанными штанинами (наподобие купальника) запрещено. Застежки молнии на трико – запрещены. Не допускается надевание более чем одного трико.

3.2. Футболка.

Под трико должна быть надета одна майка (полурукавка, футболка известная под названием «Т-шерт»), имеющей рукава. Она должна быть изготовлена из одного слоя ткани и представлять собой отдельный предмет одежды. Рукава не должны быть ниже локтей при опущенной руке атлета. Майка может быть любого цвета, однотонной или разноцветной, не допускаются надписи оскорбительного характера или противоречащие духу соревнования. Не допускается надевание более чем одной футболки.

3.3. Наколенники, налокотники, кистевые лямки.

Использование коленных бинтов любых типов в безэкипировочном дивизионе запрещено. Разрешено использование наколенников, не толще 7 мм, а также налокотников в приседаниях и становой тяге. Наколенник располагается на колене таким образом, чтобы его края находились на расстоянии, не превышающем 15 см от центра

колена вверх и вниз. Наколенник не должен соприкасаться с носками или костюмом атлета. Наколенники должны одеваться самостоятельно, без посторонних предметов (пакеты и прочие приспособления, уменьшающие сопротивление). Производители наколенников и налокотников должны иметь действующую аффилиацию WPSF.

3.4. Коленные бинты.

Разрешено использование коленных бинтов в экипировочных дивизионах. Коленные бинты в приседаниях и становой тяге должны быть не длиннее 2,5 метров и шире 8 сантиметров. Допускается использование эластичных наколенников, торговых марок, имеющих аффилиацию WPSF. Сочетание двух элементов (бинтов и наколенников) строго запрещено. Бинты или наколенники не должны касаться носков/гетр и трико. Общая ширина намотки коленных бинтов не более 20 сантиметров.

3.5. Поддерживающие устройства (слинг-шоты).

В жиме лёжа в дивизионе софт-экипировки разрешено использовать поддерживающие устройства типа «слинг-шот», либо других производителей, аналогичной конструкции. Устройства должны быть фабричного производства, с количеством слоёв материала не более трёх. Должен быть виден логотип фирмы изготовителя. На экипировке не должно быть разрывов и трещин. Категорически запрещается самовольное внесение любых изменений (дополнительная прострочка, в т.ч. ремонт с заплатами и без них, пришивание либо вклейка дополнительных слоёв ткани по всей площади слинг-шота, либо его части, и т.п.).

3.6. Костюм-комбинезон для приседания и становой тяги.

Костюм возможно использовать на всех типах соревнований, где есть данный дивизион. Костюм должен представлять собой цельное по всей длине трико. Костюм должен быть фабричного производства. Лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях, в которых он используется. Костюм может быть любого цвета, однотонным или разноцветным. Костюм должен иметь штанины, длина которых не должна превышать середины бедра (срединная линия, определяемая между промежностью и верхней частью коленной чашечки). Количество слоёв материала в дивизионе однослойной экипировки не более одного, в дивизионе многослойной экипировки не более трёх. Нет ограничений на толщину или тип материала в одном костюме. Разрешены одни брифсы для приседа, с количеством слоёв не более трёх только в дивизионе многослойной экипировки (в дивизионе однослойной экипировки брифсы запрещены). В качестве брифсов может быть использован костюм-комбинезон для приседаний с отрезанными лямками.

Разрешается использование специального костюма, который может иметь лямки на липучках. Использование специального костюма совместно с трико-борцовкой не допускается.

3.7. Жимовая майка.

Рукава жимовой майки не должны закрывать локти. Количество слоев материала в дивизионе однослойной экипировки не более одного, в дивизионе многослойной экипировки не более трёх. Спортсменам мужского пола не разрешается надевать ничего под жимовую майку. Женщинам разрешается надевать бюстгальтер. Жимовая майка должна быть фабричного производства. Жимовая майка может быть надета любым образом до тех пор, пока спортсмен демонстрирует безопасное и контролируемое движение во время подхода. Рукава майки должны быть одеты так, чтобы судьям были видны локти спортсмена до, во время и после выполнения упражнения. В случае, если рукава смещены на локти или ниже и это не может быть исправлено немедленно, то спортсмен может быть лишён подхода. В случае если спортсмен преднамеренно не исправляет ошибку и в последующих подходах, судьи могут дисквалифицировать атлета. Поверх жимовой майки должно быть надето трико-борцовка.

3.8. Пояс (ремень).

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

Материалы и конструкция:

3.8.1. Пояс изготавливается из кожи, винила или иного не растягивающегося материала из одного или нескольких слоев, склеенных и (или) прошитых между собой.

3.8.2. Снаружи или внутри пояса не должно быть дополнительных мягких прокладок, вставок, скреплений или других элементов из какого-либо другого материала.

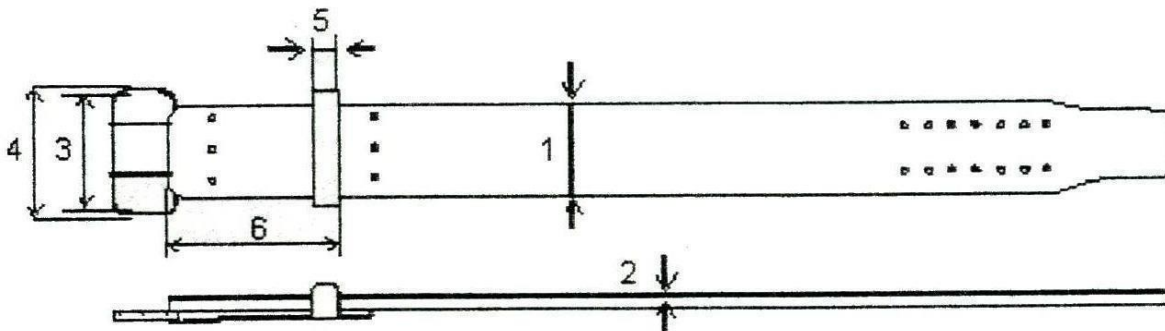
3.8.3. Пряжка должна крепиться к одному концу пояса с помощью кнопок, заклепок или пришивания, обеспечивающим безопасное применение пояса.

3.8.4. Пояс может иметь пряжку с одним или двумя зубцами (вилками) или пряжку со специальным рычажным или храповым замком.

3.8.5. На поясе допустимо размещать любые надписи или рисунки, не несущие оскорбительного характера и не дискредитирующие спорт.

3.8.6. Допустимые параметры пояса для пауэрлифтинга:

- ширина пояса (1) – максимум 15 см;
- толщина пояса в его основной части (2) – максимум 13 мм;
- внутренняя ширина пряжки (3) – не более 11 см;
- наружная ширина пряжки (4) – максимум 13 см;
- ширина петли для языка на поясе (5) – максимум 5 см;
- расстояние между передним концом пояса у пряжки и дальней стороной петли для языка пояса (6) – максимум 15 см.



3.9. Обувь.

Во время выполнения упражнений атлет должен быть в обуви. Запрещено использование обуви с металлическими шипами и планками, а также тапок, сланцев, шлёпанцев.

3.10. Кистевые бинты.

Бинты не должны превышать 100 см в длину и 8 см в ширину. Разрешается использование лишь одной пары бинтов. Допускается использование бинтов с липучкой и петлей для большого пальца. Во время подъема штанги петля не должна быть надета. Ширина намотки от середины запястья вверх – не более 10 см и вниз (на кисть) – не более 2 см. Общая ширина намотки – не более 12 см.

3.11. Пластыри.

Два слоя медицинской ленты можно накладывать на большие пальцы. Запрещается использовать медицинскую ленту или ее аналог где-либо на теле без официального разрешения судьей или специально назначенных спортивной федерацией «WPSF» официальных лиц по проведению соревнований. Медицинская лента или пластыри не должны помогать атлету удерживать штангу в руках. С разрешения судей официальный дежурный врач или дежурный фельдшер могут накладывать пластырь или бинт на травмированные части тела. Аналогично,

медицинские пластыри и бинты могут накладываться в случае травм ладоней, но, ни при каких условиях эти пластыри не должны обматываться вокруг ладони.

3.12. Общие требования:

3.12.1. Не допускается присутствие посторонних веществ на помосте или на экипировке, допускается использование спрей-клея только на одежде атлета.

3.12.2. Использование масла, жира или других смазок на теле, костюме, или персональной экипировке запрещено. Разрешены порошки, включая сухую и жидкую магнезию, сухой и жидкий мел, тальк, канифоль, или детская присыпка, порошок должен использоваться только в зоне помоста.

3.12.3 Все атрибуты формы и личной экипировки спортсмена должны быть чистыми и опрятными. В случае несоблюдения этого требования атлет, по решению судей может быть не допущен к дальнейшему участию в соревнованиях.

3.12.4. Судьи могут потребовать ограничить чрезмерные приемы «психостимуляции» (брань, молитвы, шлепки и удары) спортсменами.

3.13. Дополнительные требования для женщин:

Женщины могут надевать фабричное нижнее бельё (плавки или брифсы или трусики), а также бюстгальтер, при условии, что тот не даёт дополнительных преимуществ. Допускается использование тампонов, прокладок и иных женских гигиенических средств.

IV. УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

4.1. Приседание со штангой.

4.1.1. Спортсмен находится лицом к передней части помоста.

4.1.2. 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.

4.1.3. 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.

4.1.4. 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.

4.1.5. 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.

4.1.6. 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.

4.1.7. 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.

4.1.8. 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.

4.1.9. 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.

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

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

Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается:

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи.
2. Двойное движение во время приседания.
3. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами.
4. Шаги назад или вперед.
5. Невыполнение «доседа», когда атлет должен согнуть ноги в коленях так, чтобы верхняя часть поверхности ног в тазобедренных суставах была ниже, чем верхняя часть коленей.
6. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи.
8. Касание ног локтями, если это помогает атлету выполнить упражнение.
9. Преднамеренное или произвольное бросание штанги на помост.
10. Касание грифом стоек во время выполнения упражнения с целью облегчить попытку.
11. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения приседания.

4.2. Жим штанги лежа на скамье.

4.2.1. Скамья должна быть расположена на помосте ровно, обеспечивая удобный обзор судьям и зрителям.

4.2.2. Атлет во время выполнения упражнения должен плечами и ягодицами непрерывно соприкасаться с поверхностью скамьи.

4.2.3. 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.

4.2.4. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см).

4.2.5. Спортсмен может использовать ровные плиты или блоки не выше 20 см от поверхности помоста.

4.2.6. 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.

4.2.7. 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 одежде, не сковывающей движение, которая не должна иметь надписей и рисунков провоцирующего или оскорбительного характера. После помощи спортсмену ассистент подающий штангу должен незамедлительно покинуть помост.

4.2.8. После снятия штанги со стоек, атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными в локтях руками.

4.2.9. 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 помост и помешает судье.

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

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

4.2.12. 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.

4.2.13. Если анатомически обе руки не могут быть выпрямлены полностью, атлет не может быть допущен до выполнения упражнения.

Причины, по которым попытка выполнения жима штанги лежа не засчитывается:

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи.
2. Подъем (отрыв) плеч, ягодиц от скамьи, отрыв ног от помоста или блоков, передвижение рук по грифу во время выполнения упражнения.
3. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима, после команды «жим» старшего судьи.
6. Штанга не касается груди или области живота, или соприкасается с ремнем.
7. Выжимание штанги на не полностью выпрямленные руки при завершении упражнения.
8. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) с целью облегчить подъем.
9. Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор.
10. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье.

4.3 Тяга становая.

4.3.1. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста.

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

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

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

4.3.5. 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.

4.3.6. 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 атлета.

4.3.7. 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.

Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается:

1. Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения, и команды старшего судьи «Опустить»
2. Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами.
3. Неполное выпрямление ног в коленях в финальной позиции.
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.
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 правил выполнения тяги.

V. ВЗВЕШИВАНИЕ

5.1. Взвешивание участников должно проводиться за 24 часа до начала соревнований в соответствующей весовой категории. Первоначальное взвешивание продолжается полтора часа. Повторное взвешивание проводится за два часа и завершается за полчаса до начала соревнований в соответствующей весовой категории. Эти две сессии взвешивания являются обязательными. Возможно проведение дополнительных сессий предварительного взвешивания по решению Организационного Комитета соревнований. Информация обо всех сессиях взвешивания должна быть доведена до сведения спортсменов и тренеров. Все спортсмены соответствующей весовой категории должны пройти взвешивание в ходе одной из двух обязательных или дополнительной (если это предусмотрено) сессий, которые осуществляются в присутствии, по меньшей мере, одного сертифицированного судьи спортивной федерации «WPSF».

5.2. Взвешивание каждого участника проводится в комнате за закрытыми дверями, где находятся сам участник, его тренер или менеджер и судья, или назначенное официальное лицо.

5.3. Атлеты могут взвешиваться обнаженными или в нижнем белье (трусы для мужчин; бюстгальтер и трусики для женщин). Взвешивание должно проводиться официальными лицами одинакового с атлетом пола. В этом случае могут быть назначены дополнительные официальные лица.

5.4. Для установления порядка на взвешивании должна быть проведена жеребьевка. Жеребьевка определяет очередность выхода на помост в ходе соревнований, когда атлеты заказывают в своих попытках одинаковый вес.

5.5. Каждый атлет проходит взвешивание только один раз. Перевзвешивание разрешено только тем атлетам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории. Эти атлеты должны вернуться на взвешивание и пройти его вновь на одной из двух обязательных сессий взвешивания, до окончания последней сессии взвешивания в отпущенные для этой категории полтора часа; в противном случае они будут исключены из соревнований в этой весовой категории. Атлет, пытающийся подогнать свой вес, может взвешиваться сколько угодно раз, но в рамках времени, отведенного для весовой категории.

5.6. Если вес атлета превышает границы его весовой категории, он может перейти в следующую, более тяжелую весовую категорию. Такой атлет должен снова пройти процедуру взвешивания во время установленной для следующей категории сессии взвешивания. Атлет должен соответствовать всем установленным квалификационным

стандартам этих соревнований. Проверка квалификации осуществляется в присутствии атлета.

5.7. Если вес атлета оказывается ниже его весовой категории, он может перейти в более легкую весовую категорию, при условии, что процедура взвешивания этой весовой категории еще не закончена. Сверка квалификации осуществляется в присутствии атлета.

5.8. Официальный вес спортсмена будет фиксироваться с округлением до 100 грамм. Атлет должен соответствовать всем установленным квалификационным стандартам этих соревнований.

5.9. Участники возрастных категорий «юноши», «юниоры», «ветераны» имеют право заявить об участии или перезачете в категории «открытая» без дополнительного перевзвешивания, либо пройти процедуру взвешивания повторно по собственному желанию.

5.10. В случае суровых погодных условий или чрезвычайных ситуаций в районе проведения соревнований, по решению технического секретаря или члена жюри время, выделенное для процедуры взвешивания, может быть продлено.

VI. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

6.1. Организаторами соревнований назначаются следующие официальные лица:

- Спикер (судья-информатор);
- Судьи на помосте
- Контролер времени (секундометрист);
- Секретари;
- Ассистенты на помосте;
- Другие лица, в случае необходимости.

6.2. Правило подходов.

6.2.1. Спортсмен, который заявил попытку с меньшим весом, получает право выступать первым. Вес штанги не может быть изменен после объявления об установлении его на штангу, также запрещается в рамках одного подхода устанавливать вес меньший, чем вес, к которому подходил предыдущий спортсмен, за исключением редких случаев - если спортсмен или тренер обнаружили установление неверного веса и не состоялось выполнение попытки.

6.2.2. Если спортсмены заказали одинаковый вес на попытку, в одном и том же потоке, и подходе, то участник, имеющий меньший собственный вес, выступает первым.

6.2.3. Перезаявки весов на первый подход любого упражнения принимаются не позднее, чем за 5 минут до начала выполнения первого подхода упражнения, в котором заявлены данные спортсмены. Количество перезаявок не ограничено.

6.3. Порядок выполнения попыток

Спортсмен не может выполнить второй подход, не выполнив перед этим первый подход; третьему подходу должен предшествовать второй подход. Все первые попытки должны быть выполнены в первом раунде, все вторые во втором, все третьи – в третьем. Допускается выполнение четвертого подхода, но лишь после выполнения трех предыдущих, из них результативным (положительным) должен быть хотя бы один подход. Четвертая попытка может быть разрешена Главным судьёй / организаторами соревнований только для установления рекорда. Четвёртый подход может быть разрешён на усмотрение организаторов соревнований, при отсутствии временных ограничений.

6.4. Ошибки при установке веса на штангу:

6.4.1. Если вес штанги оказался меньше, чем заказанный, а попытка выполнена успешно, то спортсмен может согласиться с результатом этого подхода или повторить попытку на заказанный вес. Если спортсмен хочет повторить попытку, это можно сделать в конце раунда.

6.4.2. Если вес штанги оказался большим, чем заказанный и подход был удачным, этот подход засчитывается. Однако, после этого вес штанги может быть уменьшен, если это необходимо для других спортсменов. Если попытка оказалась неудачной, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка.

6.4.3. Если на концах штанги установлен неодинаковый вес, или если произошло любое изменение веса на штанге или дисках во время выполнения упражнения, или возникло повреждение помоста, и попытка оказалась неудачной, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка.

6.4.4. Если спикер допустил ошибку, объявив вес штанги больше, чем необходимо для спортсмена, то вес на штанге должен быть уменьшен до заказанного и спортсмену разрешается выполнение попытки.

6.5. Требования для регистрации рекордов:

6.5.1. Соревнования должны быть санкционированы спортивной федерацией «WPSF».

6.5.2. Все судьи на помосте должны быть сертифицированными судьями спортивной федерации «WPSF».

6.5.3. Национальные рекорды могут быть установлены на любых санкционированных соревнованиях, при условии присутствия на соревнованиях всех сертифицированных судей спортивной федерации «WPSF» (минимум один из них международной или национальной категории), которые должны судить попытки, в которых устанавливаются новые рекорды.

6.5.4. Рекорды регистрируются в случае выполнения «Стандарта рекорда» и зачетной попытки спортсменом на соревнованиях. «Стандарт рекорда» в возрастных группах Открытая и Юниоры приравнивается к нормативу «Кандидат в мастера спорта», а в возрастных группах Юноши/девушки и Ветераны «Стандарт рекорда» приравнивается к «I» спортивному разряду.

6.5.5. Спортсмен / тренер спортсмена / официальный представитель команды должен заполнить форму регистрации рекорда. Форма должна быть полностью заполненной, и отослана по почте или посредством онлайн заявки оформленной на официальном сайте спортивной федерации «WPSF» на протяжении 30 суток по окончании соревнований.

6.6. Нарушения, согласно которым спортсмен может быть дисквалифицирован:

6.6.1. Любой спортсмен и представитель, которые дискредитируют спорт своим вызывающим поведением на соревнованиях или на помосте, должны быть официально предупреждены. Если нарушение продолжается, Главный судья соревнований дисквалифицирует спортсмена/представителя с данных соревнований и обязывают спортсмена/представителя покинуть место проведения соревнований. Это правило действительно, даже если спортсмен закончил выступление на соревнованиях. Любой спортсмен/представитель, который нанес намеренный физический вред судье, должностному лицу соревнований или должностному лицу спортивной федерации «WPSF», будет немедленно, пожизненно отстранен от участия во всех соревнованиях данной организации. Любой спортсмен/представитель, который наносит существенный вред оборудованию, на котором проводятся соревнования, или мешает выступлению других спортсменов на этих соревнованиях, будет отстранен от участия в соревнованиях на период, определенный Президентом спортивной федерации «WPSF».

6.6.2. Любой действительный судья спортивной федерации «WPSF» может быть навсегда отстранен за действия, которые направлены против или в пользу какого-либо спортсмена.

6.6.3. Если спортсмен/представитель наносит физический вред должностному лицу соревнований, спортсменам-конкурентам или зрителям, то организаторы соревнований не позже трех суток от момента инцидента обязаны в письменной форме сообщить об этом Президенту спортивной федерации «WPSF» с указанием фамилии участников инцидента.

VII. СУДЬИ

7.1. Судьи на помосте.

На помосте должны быть три судьи: центральный судья и два боковых. Все судьи равноправны между собой. Решение судей изменению и обжалованию не подлежит.

7.2. Обязанности центрального судьи.

Центральный судья ответственен за подачу всех необходимых команд для выполнения упражнения.

7.3. Расположение судей на помосте.

Судьи размещаются в таком месте возле помоста, которое они считают самым удобным для обзора.

7.4. Взаимодействие судей и ассистентов.

Судьи должны размещаться возле помоста с удобным расположением для обзора без надобности наклоняться, перемещаться и не оставлять своего места (стула). Судья не должен просить ассистентов сместиться так, чтобы ему (судье) было четко видно выполнение атлетом упражнения, чтобы не создать угрозы безопасности атлета. Безопасность спортсмена на помосте ставится на первое место, но руки ассистентов (страховщиков) не должны закрывать обзор.

7.5. Специфика судейства судей.

Все три судьи ответственны за действия, которые происходят на помосте и за действия спортсмена. Однако, центральный судья, в отличие от боковых судей, не имеет преимущества относительно некоторых аспектов определения правильности выполнения упражнения. Потому каждый судья отвечает за свой участок обзора.

7.6. Если обзор судьи блокирован ассистентом.

В случае, если ассистент неумышленно блокирует обзор выполнения упражнения спортсменом для судьи, то судья оценивает выполнение упражнения в пользу спортсмена. Ассистенту в этом случае выносится предупреждение.

7.7. Обязанности судей до соревнований:

7.7.1. Проверить помост и оборудование на соответствие правилам.

7.7.2. Диски, гриф и замки должны отвечать требованиям к весу, и должны быть проверены на соответствие правилам на протяжении 12 месяцев до начала соревнований.

7.7.2. Убедиться, что взвешивание проходит в отведенное время и должным образом.

7.7.4. Убедиться, что вся информация, относительно действующих правил, доведена до всех участников соревнований, и участники проинформированы о времени проведения соревнований.

7.8. На протяжении соревнований:

7.8.1. Проверять вес, установленный на штанге, равен ли он тому весу, который был объявлен спикером. Как минимум один судья должен иметь при себе таблицу установки веса на штанге.

7.8.2. На протяжении соревнований любой судья, который имеет сомнения в целостности экипировки (если это может предоставить преимущества одним спортсменам перед другими), должен обратить внимание других судей, и они вместе должны проверить экипировку спортсмена. Если обнаружено нарушение относительно экипировки спортсмена, спортсмен будет снят с соревнований. Если нарушение не является значительным, спортсмен получает предупреждение.

7.8. Действия судьи, если он видит ошибки во время выполнения упражнения Судья, который заметил ошибку в выполнении упражнения, должен подать сигнал после окончания выполнения упражнения. Он не может влиять на решение других судей, кроме случая, если ошибка подвергает опасности спортсмена или ассистентов. Любой спортсмен имеет право подать жалобу в письменном виде президенту спортивной федерации «WPSF» относительно нарушений, которые он заметил, на некомпетентное судейство соревнований, которые были санкционированы этой организацией. Руководство спортивной федерации «WPSF» обязано в тридцатидневный срок дать официальный ответ на каждую жалобу, полученную в письменном виде.

7.9. Действия спортсмена относительно выяснения допущенных им нарушений:

Спортсмен или его тренер, имеет право приблизиться к судье с целью выяснения причины незасчитывания подхода лишь по окончании своего подхода (до приглашения на помост следующего за ним по списку спортсмена), а не в любой другой период времени. Судья обязан прокомментировать нарушение четко и коротко, с целью недопущения задержки проведения соревнований. В случае оценки судей 2 к 1, спортсмен или его представитель имеет право в течение одной минуты подать апелляцию в жюри (при наличии видеозаписи его подхода надлежащего качества, по которой можно определить ошибку судей). Вместе с видеоматериалом спортсмен или его представитель передаёт жюри залоговую сумму, в размере 1000 российских рублей. В случае признания жюри факта ошибочного решения судей, залоговая сумма немедленно возвращается спортсмену или его представителю, а спортсмену предоставляется дополнительная попытка в конце идущего в настоящий момент подхода (если до конца данного подхода осталось три выступления других спортсменов или менее, равно, как и атлет, подавший апелляцию, выступал последним в подходе, то перед его дополнительной попыткой даётся перерыв три минуты). Оценка судей в спорной попытке изменению не подлежит. В случае же если жюри признаёт оценку судей правильной, либо по видео однозначно и безошибочно нельзя определить правильность выполнения спортсменом подхода, дополнительная попытка спортсмену не даётся, залоговая сумма спортсменов не возвращается и передаётся в кассу для дальнейшего расходования на усмотрение Главного судьи соревнований.

7.11 Влияние одного судьи на решение другого судьи.

Ни один судья не должен влиять на принятие решения другим судьей. Никакие обстоятельства не должны влиять на принятие решений для всех атлетов. Все атлеты должны находиться в одинаковых условиях.

7.12 .Общение судей.

Судьи могут консультироваться между собой или с любым должностным лицом соревнований с целью ускорения проведения соревнований, или исправления ошибок. Консультации должны быть короткими и общими, чтобы не мешать проведению соревнований. Спортсмен не несет ответственность за ошибки официальных лиц соревнований. Все недоразумения трактуются в его пользу. Категорически запрещается судьям спорить друг с другом во время проведения соревнований, за исключением специально отведённых для этого мест (судейская комната).

7.13 .Внешний вид судьи.

Мужчины:

Зимой – темно-синий пиджак или куртка с соответствующей эмблемой спортивной федерации «WPSF» на левой стороне груди (кармане), брюки с белой рубашкой и галстуком спортивной федерации «WPSF». Возможна белая рубашка – поло.

Летом – белая рубашка и серые брюки, допускается галстук. Возможна белая рубашка – поло.

Женщины:

Зимой – темно-синий пиджак или куртка с соответствующей эмблемой спортивной федерации «WPSF» на левой стороне груди (кармане), юбка или брюки и белая блуза или топ. Возможна белая рубашка – поло.

Летом – платье, юбка или брюки и белая блуза или топ. Возможна белая рубашка – поло.

7.14 .Права должностных лиц спортивной федерации «WPSF».

Президент имеет право изменять и дополнять Технические правила, если в этом возникла необходимость. Также он принимает решение относительно компетенции Наблюдательного совета в выполнении своих обязанностей, и имеет право распустить и утверждать Наблюдательный совет.

Наблюдательный совет принимает окончательные решения во всех направлениях деятельности спортивной федерации «WPSF».

Судейская коллегия отвечает за тестирование новых судей и принимают окончательные решения относительно результатов соревнований при условии отсутствия ответственного лица Наблюдательного совета. Судейская коллегия, совместно с организаторами соревнований, проводит инструктажи судей, назначенных на судейство соревнований по пауэрлифтингу.

Организаторы соревнований ответственны за проведение соревнований, назначения судей и другого персонала для соревнований. Организатор соревнований также входит в состав любой комиссии на соревнованиях. Организаторы соревнований ответственны за отправку результатов соревнований соответствующим организациям, в частности Президенту спортивной федерации «WPSF».

VIII. СТРАХОВАНИЕ

«WPSF» не обеспечивает спортсменов, зрителей и должностных лиц соревнований страховыми полисами от несчастных случаев, медицинского и обязательного страхования. Это обязанность участников соревнований. «WPSF» не принимает на себя никаких обязательств за повреждения, травматизм, индивидуальные травмы, включая летальные случаи, во время проведения соревнований. Доказательством страхования является действующий страховой полис.

IX. САНКЦИОНИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Для получения санкции на проведение соревнований по версии спортивной федерации «WPSF», организатор соревнований должен не позднее, чем за три (3) месяца, подать заявку на проведение соревнований в спортивную федерацию «WPSF» в письменной форме, либо посредством электронной почты. В течение пяти (5) дней Президент спортивной федерации «WPSF» обязан дать ответ.

На усмотрение президента спортивной федерации «WPSF», организаторы соревнований обязаны возместить расходы представителя(лей) спортивной федерации «WPSF» на проживание и проезд до места проведения соревнований, до того момента, как представитель спортивной федерации «WPSF» покинет место проведения соревнований.

X. ФОРМУЛА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СИЛЬНЕЙШЕГО АТЛЕТА

Для определения самого сильного атлета соревнований на соревнованиях санкционированных спортивной федерацией «WPSF», применяется коэффициент Глоссбрэннера. В целях обеспечения равных условий для разных возрастных групп при определении самого сильного атлета может применяться возрастной коэффициент Глоссбрэннера (для ветеранов).

XI. ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ СОРЕВНОВАНИЙ

11.1. Организаторы соревнований обязаны быть вежливыми и предупредительными со всеми спортсменами.

11.2. Организаторы соревнований могут принимать участия в соревнованиях в качестве спортсменов и представителей спортсменов.

11.3. Максимальное количество спортсменов за день:

11.3.1. Один помост, соревнования по пауэрлифтингу: максимум 70 спортсменов в день. Если участвуют 50 и более спортсменов в день, то участники должны быть разделены на две сессии: утреннюю и дневную, либо три сессии: утреннюю, дневную и вечернюю.

11.3.2. Два помоста, соревнования по пауэрлифтингу могут принять максимум 140 спортсменов в день. Если участвуют 100 и более спортсменов в день, то участники должны быть разделены на две сессии: утреннюю и дневную, либо три сессии: утреннюю, дневную и вечернюю.

11.3.3. По усмотрению организаторов, на соревнованиях могут быть использованы три и более помостов.

11.4. Соревнования в отдельных упражнениях на одном помосте: максимум 150 спортсменов в день. Если участвуют 50 и более спортсменов в день, то участники должны быть разделены на две сессии: утреннюю и дневную, либо три сессии: утреннюю, дневную и вечернюю. Соревнования в отдельных упражнениях на двух и более помостах могут проводиться по усмотрению организаторов.

11.5. Организаторы соревнований не могут использовать свое положение для влияния на решение судей.

11.6. Организаторы соревнований не могут оскорбительно выражаться и в грубом тоне разговаривать с любым из должностных лиц соревнований, спортсменами или зрителями.

11.7. Организаторы соревнований в течении 30 суток должны выслать Президенту спортивной федерации «WPSF» копию протокола соревнований по почте или по электронной почте.

11.8. Организаторы соревнований могут обеспечить видео съемку соревнований, в частности, чтобы было четко видно световые сигналы судей.

11.9. Организаторы соревнований не должны предоставлять преимущества любому спортсмену, команде или тренеру. Они должны принимать все решения независимо от своих отношений со спортсменами, командами и тренерами.

11.10. Звучание музыки не должно мешать выступлениям спортсменов и работе судей.

11.11. Ни одному спортсмену не разрешено разминаться на соревновательном оборудовании, установленном на помосте. Спортсмен, который не выполняет это требование, может быть дисквалифицирован.

11.12. На усмотрение президента спортивной федерации «WPSF», организаторы соревнований обязаны возместить расходы представителя(лей) спортивной федерации «WPSF» на проживание и проезд до места проведения соревнований, до того момента, как представитель федерации «WPSF» покинет место проведения соревнований.

11.13. Все результаты взвешиваний и последовательность выступления спортсменов должны быть объявлены сразу по окончании взвешивания. Желательно, также, предоставить регламент / график соревнований Главным тренерам / представителям команд

11.14. Организаторы соревнований обязаны составить список оборудования, которое будет задействовано во время соревнований на помосте и в зале разминки.

11.15. Организаторы соревнований должны обеспечить магнием спортсменов в разминочном зале и на помосте.

Примечание: Отказ от выполнения любых пунктов этих требований приводит к наложению санкций на организаторов соревнований, включая отказ им в проведении соревнований в течении одного года.

XII. НОРМАТИВЫ

1. Звание Элита и Мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу и ниже присваивается на Чемпионатах и Кубках России, мастерских турнирах и международных соревнованиях, при условии выполнения Нормативов по пауэрлифтингу WPSF.
2. Звание Мастер спорта по пауэрлифтингу и ниже присваивается на региональных соревнованиях, Чемпионатах, турнирах, первенствах и Кубках, при условии выполнения Нормативов по пауэрлифтингу WPSF.
3. Разряды КМС, 1, 2 и 3 спортивный разряд по пауэрлифтингу присваиваются на областных, городских, районных или внутриклубных соревнованиях, Чемпионатах, турнирах, первенствах и Кубках, при условии выполнения Нормативов по пауэрлифтингу WPSF.