

**ВСЕМИРНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА БЕЗ  
ЭКИПИРОВКИ/ WRRPF**



**ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА  
СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЖИМУ  
ШТАНГИ ЛЕЖА СРЕДИ  
СПОРТСМЕНОВ С ФИЗИЧЕСКИМИ  
ОСОБЕННОСТЯМИ**

*Редакция 08.04.2024*

**Настоящие правила, являются официальным изданием технических правил соревнований по версии Всемирной федерации пауэрлифтинга без экипировки/ WRPF.**

**Правила утверждены Президиумом WRPF России и вступили в силу с 08 апреля 2024 года.**

**Копирование и издание без официального разрешения WRPF России запрещается!**

# Оглавление

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	4
II.	ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ .....	8
III.	ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ .....	11
IV.	СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ И ПРАВИЛА ЕГО ВЫПОЛНЕНИЯ .....	14
VI.	ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ .....	20
VII.	СУДЬИ, ЖЮРИ .....	23
VIII.	СТРАХОВАНИЕ .....	27
IX.	ЧЛЕНТВО В НАЦИОНАЛЬНОЙ ФЕДЕРАЦИИ WRPF .....	28
X.	САНКЦИОНИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ .....	29
XI.	ФОРМУЛА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СИЛЬНЕЙШЕГО АТЛЕТА .....	30
XII.	ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ СОРЕВНОВАНИЙ .....	31
XIII.	РЕКОРДЫ .....	33
XIV.	СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ И ЗВАНИЯ WRPF .....	35

# І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

«WRPF/ Всемирная федерация пауэрлифтинга без экипировки» - далее WRPF признает следующие упражнения в соревнованиях среди спортсменов с физическими особенностями.

## 1.1. Упражнения:

- 1) Жим штанги лежа

## 1.2. Санкционирование соревнований и их результатов

WRPF признает только те результаты в жиме штанги лежа, которые были выполнены в соответствии с настоящими Техническими правилами на официально санкционированных этой организацией соревнованиях.

## 1.3. Участие спортсменов с физическими особенностями в соревнованиях спортивной федерации WRPF и условия их допуска.

1.3.1. К соревнованиям по жиму штанги лежа допускаются спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА):

- спортсмены с единичной или двойной ампутацией нижней конечности: с ампутацией на уровне голеностопного сустава или выше, вплоть до вычленения на уровне тазобедренного сустава;  
*Примечание:* спортсмены с ампутацией на уровне стопы или пальцев ноги/ног выступают в соревнованиях на общих основаниях.
- спортсмены - спинальники с поражением позвоночника со значительным снижением подвижности нижних конечностей постоянного характера, либо имеющие паралич нижних конечностей и передвигающиеся на коляске или с помощью костылей с сохранившимися активными функциями верхних конечностей;  
*Примечание:* спортсмены с искривлением позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз), не имеющие инвалидности, выступают в соревнованиях на общих основаниях.
- прочие спортсмены, имеющие поражение опорно-двигательного аппарата, имеющие двигательный парез нижних конечностей, анкилоз или ограничение подвижности сустава, укорочение нижней конечности не менее чем на 5 см. и т.д;
- спортсмены с церебральным параличом, в том числе детским – ДЦП, с не резко выраженным мышечным тонусом, заболеваниями головного мозга не прогрессирующего характера с дисфункцией опорно-двигательного аппарата;
- спортсмены с ампутацией верхней/их конечности/ей, с использованием протезов и/или специальных устройств для безопасного для спортсмена захвата и/или зажима грифа штанги. Устройство должно быть проверено перед началом соревнований и разрешено к использованию центральным судьёй на помосте.

## 1.4. Условия допуска спортсменов с физическими особенностями к соревнованиям:

1.4.1. В случае имеющейся инвалидности Главный тренер команды / тренер спортсмена / спортсмен предоставляет организаторам соревнований заявку / медицинскую справку, с подписью врача и печатью лечебного учреждения с указанием группы инвалидности и диагноза заболевания. В ином случае, Главный тренер команды / тренер спортсмена / спортсмен обязаны предоставить организаторам соревнований на взвешивании оригинал справки МСЭ. *Примечание:* в случае не предоставления вышеуказанных документов, спортсмен к участию в соревнованиях не допускается. Он может принять

участие в соревнованиях на общих основаниях, но только при разрешении Главного судьи соревнований и при оплате стартового взноса.

- 1.4.2. В случае отсутствия инвалидности спортсмен может быть допущен к соревнованиям в случае, если он являлся инвалидом с детства, либо инвалидность была снята. На взвешивании предоставляется утратившая действие (старая) справка МСЭ, в которой указана категория «ребёнок-инвалид», либо справка МСЭ с указанием последнего срока действия инвалидности. **Примечание:** в случае предоставления недостоверных данных о состоянии здоровья спортсмена, заявляющегося на соревнования спортивной федерации WRPF, а также сокрытия имеющихся медицинских противопоказаний, вся ответственность за последствия ложится на спортсмена, ставящего свою личную подпись на карточке спортсмена на взвешивании. Организаторы соревнований, судьи и иные официальные лица спортивной федерации WRPF ответственности за последствия не несут.

## 1.5. Весовые категории среди спортсменов с физическими особенностями

### **Мужчины**

<u>Весовая категория</u>	<u>Килограммы</u>
до 48 кг	0-48,00
до 52 кг	48,01-52,00
до 56 кг	52,01-56,00
до 60 кг	56,01-60,00
до 67,5 кг	60,01-67,50
до 75 кг	67,51-75,00
до 82,5 кг	75,01-82,50
до 90 кг	82,51-90,00
до 100 кг	90,01-100,00
до 110 кг	100,01-110,00
до 125 кг	110,01-125,00
до 140 кг	125,01-140,00
св. 140 кг	140,01 и выше

### **Женщины**

<u>Весовая категория</u>	<u>Килограммы</u>
до 40 кг	0-40,00
до 44 кг	40,01-44,00
до 48 кг	44,01-48,00
до 52 кг	48,01-52,00
до 56 кг	52,01-56,00
до 60 кг	56,01-60,00
до 67,5 кг	60,01-67,50
до 75 кг	67,51-75,00
до 82,5 кг	75,01-82,50
до 90 кг	82,51-90,00
св. 90 кг	90,01 и выше

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

## 1.6. Возрастные категории среди спортсменов с физическими особенностями

### *Возрастные категории: (у мужчин и женщин)*

- Юноши и девушки: 13-19 лет;
- Юниоры и юниорки: 20-23 лет;
- Мужчины и женщины - открытая категория: 24-39 лет;
- Мужчины и женщины - ветераны: 40-49, 50-59, 60-69, 70-79 лет, 80 лет и старше.

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

## 1.7. Классификация турниров

1.7.1. WRPF вводит следующую классификацию турниров:

- клубный
- городской или районный
- субъекта страны/ мастерский
- территориальный или Всероссийский мастерский
- международный, национальный или Всероссийский

1.7.2. Международный, национальный или Всероссийский турнир. Это чемпионаты или кубки мира/ континента/ страны или Всероссийские турниры. Присвоение спортивных званий до PRO/ Элиты WRPF включительно. Регистрация национальных, континентальных и мировых рекордов.

1.7.3. Территориальный или Всероссийский мастерский турнир. Это чемпионаты или кубки территориальных округов страны или всероссийские мастерские турниры. Присвоение званий до МСМК WRPF включительно. Регистрация национальных рекордов.

1.7.4. Турнир субъекта страны и/ или мастерский турнир. Это чемпионаты и кубки регионов/ субъектов стран и/ или мастерские турниры. Присвоение спортивных званий до МС WRPF включительно. Регистрация региональных (субъекта страны) и национальных рекордов.

1.7.5. Городской или районный турнир. Это чемпионаты, кубки и первенства города или района. Присвоение спортивных разрядов до КМС WRPF включительно. Регистрация региональных (субъекта страны), районных или городских рекордов.

1.7.6. Клубный турнир. Это чемпионаты, кубки и первенства спортивных клубов. Присвоение до первого спортивного разряда WRPF включительно. Регистрация районных или городских рекордов.

1.7.7. Для национальных отделений WRPF в других странах может быть предусмотрена иная градация турниров, в зависимости от особенностей страны. Иная классификация должна быть согласована с президентом WRPF.

## 1.8. Командное первенство

1.8.1. В рамках каждого турнира может разыгрываться командное первенство. Порядок и правилам формирования команд, подсчет командных очков, а также все вопросы, касающиеся командного первенства, регламентированы документом «Порядок

формирования командного зачета СПП/САР, WRPF/WEPF/WAF/WSF Россия и ФЖД Россия». С данным документом можно ознакомиться по ссылке: <https://wrpf.pro/dokumenty/>.

- 1.8.2. На международных турнирах должно быть разыграно командное первенство среди стран участниц турнира, при условии, что каждая страна набирает необходимое количество участников, указанный в положении турнира, все заявки поданы в соответствии с указанным в положении турнира сроками и должным образом оформлены.
- 1.8.3. Для подсчета командного первенства среди стран применяется следующая система подсчетов очков: 12 очков – 1 место, 9 очков – 2 место, 8 очков – 3 место, 7 очков – 4 место, 6 очков – 5 место, 5 очков – 6 место, 4 очка – 7 место, 3 очка – 8 место, 2 очка – 9 место и 1 очко – 10 место. В зачет идут только места, занятые в личном первенстве, результаты абсолютного зачета на командное первенство не влияют.
- 1.8.4. В зачет командного первенства по странам идут 10 лучших результатов спортсменов каждой из стран участниц. Каждый спортсмен может быть учтен только один раз, несколько номинаций одного спортсмена не могут быть учтены в командном зачете среди стран участниц.
- 1.8.5. Победителем становится команда страны, набравшая наибольшее количество баллов в сумме.
- 1.8.6. В случае равного количества очков двух или более команд, лучшей признается команда, имеющая большее количество первых мест. В случае одинакового количества первых мест, суммируются коэффициенты всех участников команды. Та команда, чей суммарный коэффициент будет выше, занимает более высокое место.

## II. ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ

### 2.1. Помост

- 2.1.1. Упражнение должно выполняться на помосте размером как минимум от 2.46 м X 2.46 м (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.
- 2.1.2. 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.
- 2.1.3. На всех национальных, мастерских и международных соревнованиях, в обязательном порядке должен быть пьедестал для награждения атлетов.
- 2.1.4. Для безопасности участников соревнований и зрителей, которые присутствуют на соревнованиях, соревновательная зона может быть отделена по периметру канатом / лентой и т.п.
- 2.1.5. Во время выполнения упражнения на помосте запрещается присутствие других лиц, кроме спортсмена, ассистентов и трех судей. Тренеру / персональному ассистенту разрешается находиться в соревновательной зоне, при этом он не должен создавать помех судьям, ассистентам и зрителям.
- 2.1.6. Любые действия по регулированию оборудования на помосте производятся лишь с разрешения центрального судьи или организатора соревнований.

### 2.2. Грифы и замки

- 2.2.1. На турнирах WRPF применимы только диски и грифы, обеспечивающие безопасное выполнение упражнений.
- 2.2.2. 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. 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.

- 2.2.3. В ходе одного соревновательного потока нельзя менять гриф, кроме случаев его повреждения, при которых дальнейшее его использование опасно для здоровья спортсменов. Решение о замене грифа принимает технический комитет, жюри или судьи. Замена грифа предусмотрена, исходя из того, для какого движения он предназначен.

### **2.3. Диски**

- 2.3.1. Должны использоваться диски весом от 1,25 кг до 50 кг.
- 2.3.2. Диски весом 0,25 кг, 0,5 кг и 1 кг могут использоваться только для установления рекордов.
- 2.3.3. 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. Скамья для жима**

На соревнования по жиму лежа среди спортсменов с физическими особенностями могут быть использованы два вида скамьи: обычная и специальная широкая.

#### **Обычная скамья для жима**

В разминочный зал предоставляются минимум две (2) обычных жимовых скамьи. Обычная скамья для жима лёжа должна иметь крепкую конструкцию и обеспечивать максимум устойчивости и отвечать следующим требованиям:

1. Длина должна быть не меньше, чем 1,22 м. Скамья должна быть гладкой и стоять строго горизонтально.
2. Ширина должна быть не меньше чем 29 см, и не превышать 32 см.
3. Высота скамьи должна быть не меньше, чем 42 см, и не превышать 45 см. Высота измеряется между полом и верхней поверхностью скамьи, причем эта поверхность не должна быть сжатой или растянутой каким-либо образом.
4. Высота стоек скамьи с регулируемой высотой должна быть минимум 82 см и максимум 100 см. Высота стоек с нерегулируемой высотой должна быть минимум 87 см и максимум 100 см. Высота измеряется между полом и грифом, который лежит на стойках.
5. Максимальная ширина между внутренними частями стоек скамьи должна быть 1,10 м.

#### **Специальная широкая скамья для жима**

Если организаторы соревнований имеют возможность предоставить спортсменам с физическими особенностями специальную широкую скамью, то об этом указывается в Положении о соревнованиях и дополнительно объявляется на взвешивании. Специальная широкая скамья может быть цельной или составной. Специальная широкая скамья должна иметь крепкую конструкцию и обеспечивать максимум устойчивости и отвечать следующим требованиям:

1. Общая длина скамьи (цельной или составной) должна быть не менее 210 см. Скамья должна быть ровной и гладкой и стоять строго горизонтально. Составная скамья не должна иметь выступающих вверх или утопающих вниз частей. Приставка составной скамьи должна полностью входить в основную скамью и не иметь больших зазоров.

2. Ширина головной части скамьи – 29-32 см; ширина основной части – 61 см (на расстоянии 70 – 71 см от верха скамьи до её окончания), ширина выступов - до 15,5 см с каждой стороны.
  3. Высота скамьи от 42 до 50 см. Высота измеряется между полом и верхней поверхностью скамьи, причем эта поверхность не должна быть сжатой или растянутой каким-либо образом. В случае использования составной скамьи необходимо проследить, чтобы высоты основной скамьи и приставки были одинаковы по всей длине и ширине.
  4. Высота стоек скамьи с регулируемой высотой должна быть от 82 см до 100 см. Высота стоек с нерегулируемой высотой должна быть от 87 см до 100 см. Высота измеряется между полом и грифом, который лежит на стойках.
  5. Максимальная ширина между внутренними частями стоек должна быть 110 см.
- 2.4.1. Скамья должна быть оборудована специальными страховочными ограничителями с возможностью регулировки их высоты. Страховочные ограничители должны обеспечивать защиту от падения штанги на атлета во время выполнения упражнения. И быть конструктивно прочными и способными выдержать нагрузку, соответствующую весам на штанге.
  - 2.4.2. Страховочные ограничители должны таким образом прилегать к вертикальным стойкам конструкции жимовой скамьи, чтобы зазор между ними отсутствовал, либо составлял не более 10 мм. Такой зазор не должен увеличиваться в процессе выполнения упражнения.
  - 2.4.3. Страховочные ограничители в передней части (ближней к вертикальным стойкам конструкции скамьи), должны иметь плавный подъём, обеспечивающий защиту головы спортсмена. Зона подъёма должна быть в длину не менее 100 мм и не более 150 мм. Угол подъёма должен быть не менее 30 градусов.
  - 2.4.4. Общая длина страховочных ограничителей должна быть не менее 500 мм. Высота от помоста до верхней части горизонтальной (рабочей) поверхности страховочных ограничителей, должна быть не менее 650 мм и регулироваться по высоте, в сторону увеличения с шагом от 3 мм до 5 мм.
  - 2.4.5. Для фиксации высоты вертикальных стоек, а также страховочных стоек, должны использоваться штифты.
  - 2.4.6. Скамья должна иметь регулировку высоты с помощью рычажного механизма или домкратов.
  - 2.4.7. Скамья с головной стороны должна быть оборудована площадками для ног ассистента, которые не должны мешать атлету выполнять упражнение.

## **2.5. Световая сигнализация**

- 2.5.1. 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).
- 2.5.2. При невозможности использовать световую сигнализацию, разрешается использовать флажки белого («Засчитано») и красного («Не засчитано») цветов.

## **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-борцовка**

- 3.1.1. Спортсменам с физическими особенностями для выполнения жима штанги лёжа необходимо надевать комбинезон неподдерживающего типа. Он должен быть изготовлен из однослойного растягивающегося материала (например, лайкры (20 %) или хлопка-эластика (максимум 10 % эластика) без заплат или подкладок и одеваться поверх футболки.
- 3.1.2. Лямки комбинезона должны быть надеты на плечи.
- 3.1.3. Комбинезон может быть любого цвета, однотонным или разноцветным.
- 3.1.4. Он должен иметь штанины, длина которых не должна превышать середины бедра (срединная линия, определяемая между промежностью и верхней частью коленной чашечки).
- 3.1.5. Разрешено надевать одноцельное неподдерживающее трико из растягивающегося материала, типа костюма для аэробики с лямками и штанинами длиной от 10 см вплоть до всей длины ног. Штанины могут иметь штрипки.
- 3.1.6. Трико может быть любого цвета, однотонным или разноцветным.
- 3.1.7. Использование трико с рукавами или высоко обрезанными штанинами (наподобие купальника) запрещено.

### **3.2. Футболка**

- 3.2.1. Под комбинезон необходимо надевать футболку (типа полурукавки, известной под названием «Т-шёрт»), при условии, что рукава не закрывают локти.
- 3.2.2. Допускаются любые эмблемы и знаки, кроме надписей оскорбительного характера.

### **3.3. Футболка и спортивные брюки (шорты)**

- 3.3.1. Спортсменам с физическими особенностями, разрешается выступление в спортивной одежде, состоящей из двух частей – для верхней и нижней частей тела.
- 3.3.2. Им можно надевать футболку и удобно прилегающие спортивные брюки/шорты, при этом футболка должна быть заправлена под спортивные брюки/шорты.

### **3.4. Пояс (ремень)**

- 3.4.1. Участник может применять ремень (пояс). Его одевают поверх трико.
- 3.4.2. Максимальная ширина ремня не должна превышать 10 см / 4,12 дюймов в самой широкой его части.
- 3.4.3. Толщина ремня не может быть больше 13 мм / 1/2 дюйма.
- 3.4.4. Нет никаких ограничений относительно конструкции и материалов, из которых изготовлен ремень.

### **3.5. Обувь**

- 3.5.1. Во время выполнения упражнений атлет должен быть в обуви.
- 3.5.2. Запрещено использование обуви с металлическими шипами и планками, а также тапок, сланцев, шлёпанцев.
- 3.5.3. Разрешается выполнять жим штанги лежа в протезах с обувью или ортезах с ботинками / ортопедических аппаратах с обувью.

### **3.6. Бинты для запястий**

- 3.6.1. Бинты не должны превышать 100 см в длину и 8 см в ширину.
- 3.6.2. Разрешается использование лишь одной пары бинтов.
- 3.6.3. Допускается использование бинтов с липучкой и петлей для большого пальца. Во время подъема штанги петля не должна быть надета.
- 3.6.4. Ширина обмотки от середины запястья кверху (на предплечье) - не больше 10 см / 4 дюймов; книзу (на кисть) - не больше 2,5 см / 1 дюйма.

### **3.7. Фиксирующий ремень**

- 3.7.1. Спортсмену с физическими особенностями, выступающему в жиме штанги лёжа на обычной или специальной широкой скамье, разрешено прикрепляться к скамье с помощью специального фиксирующего ремня.
- 3.7.2. Количество ремней - от одного до двух. Максимальная ширина каждого фиксирующего ремня 10 см.
- 3.7.3. Прикрепление фиксирующим ремнем к ложе скамьи разрешается от лодыжек до уровня тазобедренного сустава. Фиксация ног должна производиться под визуальным контролем судей самим спортсменом или его тренером / персональными ассистентами.

### **3.8. Подушка или клин**

- 3.8.1. Спортсмену с физическими особенностями разрешается пользоваться подушкой или клином, подкладываемым под не сгибающееся колено / колени.
- 3.8.2. Размеры подушки или клина должны соответствовать личным анатомическим особенностям спортсмена.
- 3.8.3. Официальная запись об использовании подушки или клина вносится в соревновательную карточку атлета во время взвешивания или после разминки.

### **3.9. Общие требования:**

- 3.9.1. Не допускается присутствие посторонних веществ на помосте или экипировке.
- 3.9.2. Допускается использование спрей-клея только на одежде атлета.
- 3.9.3. 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.
- 3.9.4. Порошок должен использоваться только в зоне помоста.
- 3.9.5. Разрешенная форма одежды спортсменов для церемонии награждения - спортивный костюм или соревновательное трико, футболка, спортивная обувь. Все элементы костюма спортсмена должны быть чистыми и опрятными. Не допускается использование на костюме спортсмена надписей, эмблем и логотипов, оскорбительного содержания.

### **3.10. Дополнительные требования для женщин**

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

### **3.11. Культурно-религиозные атрибуты в экипировке**

- 3.11.1. WRPF приветствует всех спортсменов и всегда будет делать все возможное, чтобы выступление могло соответствовать форме одежды, связанной с религиозными убеждениями или требованиями. Пожалуйста, свяжитесь с нами по Email: [info@russia-powerlifting.ru](mailto:info@russia-powerlifting.ru) заблаговременно до начала соревнований, чтобы мы могли обеспечить комфортное выступление.

## IV. СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ И ПРАВИЛА ЕГО ВЫПОЛНЕНИЯ

- 4.1. Перед началом соревнований все судьи, назначенные судьейским комитетом спортивной федерации WRPF для судейства соревнований среди спортсменов с физическими особенностями, могут пройти инструктаж по данным Техническим правилам соревнований.
- 4.2. Центральный судья должен оказывать спортсменам с физическими особенностями содействие в соревнованиях, в их борьбе с весом штанги, дать возможность реализовать свои возможности, в спорных случаях рекомендуется принимать сторону спортсмена.
- 4.3. В соревнованиях по жиму лёжа должны быть использованы:
  - 4.3.1. Обычная скамья и приставка к ней, которая будет добавляться в случае использования специальной широкой скамьи;
  - 4.3.2. Цельная специальная широкая скамья (если не используется приставка).
- 4.4. Скамья должна размещаться на помосте изголовьем к центральному судье. Вид скамьи, заявленной спортсменом на взвешивании, должен быть обязательно указан в карточке. Объявляя вес штанги и высоту стоек для спортсмена, готовящегося выйти на помост, судья-спикер объявляет также вид скамьи (обычная или специальная). Ассистенты-страховщики должны вставить приставку в основную скамью, затем установить вес штанги и высоту стоек и сообщить об этом центральному судье, который проверяет ровность и горизонтальность составной скамьи и вес штанги. Центральный судья несёт персональную ответственность за правильность установки скамьи и веса штанги. По готовности, он сообщает судье-спикеру: «Скамья готова», «Вес готов». После этого спикер вызывает спортсмена на помост.
- 4.5. Спортсмены с физическими особенностями, использующие для передвижения коляску, имеют право беспрепятственного доступа на помост самостоятельно или с помощью ассистента. Организаторы могут предусмотреть установку невысоких помостов, пандуса или специальных желобов. В случае отсутствия такой возможности, помощь спортсмену оказывают его личные ассистенты. Спортсмен несёт личную ответственность за поведение, выполнение необходимых функций своими персональными ассистентами во время всех соревнований.
- 4.6. После каждой попытки, спортсмен на протяжении одной (1) минуты обязан заявить вес для следующей попытки, и передать заявку к столу секретаря. Эта минута засчитывается с момента, когда спортсмен покинул помост. В случае не предоставления заявки на следующий подход, судья-секретарь должен:
  - 4.6.1. В случае удачной попытки: автоматически поднять вес второго или третьего подхода в жиме штанги лёжа на 2,5 кг.
  - 4.6.2. В случае неудачной попытки - оставить вес предыдущего подхода без изменения в любом упражнении.
- 4.7. Исходное положение спортсменов на скамье, в зависимости от её вида
  - 4.7.1. Жим на обычной скамье

Спортсмен должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами касаться поверхности скамьи. Подошва обуви спортсмена, использующего обычную скамью, должна касаться помоста / плитов. Это правило не распространяется на спортсменов с ампутацией конечности

(конечностей), выступающих без протезов. В целях уменьшения нежелательных спастических движений и увеличения опоры разрешается привязываться фиксирующим ремнём к скамье. Для обеспечения твердой опоры ног, спортсмен может использовать плиты (диски, блоки, платформы и т.п.). Их размер не должен превышать 45 x 45 см. При выборе любого положения ног, какая-либо часть подошвы должна оставаться в контакте поверхностью помоста или плитов, если они используются.

#### 4.7.2. Жим на специальной широкой скамье

Спортсмены должны лечь на спину, вытянуть ноги (по возможности) или уложить протезы ног вдоль скамьи, голова, плечи, ягодицы и пятки ног должны соприкоснуться со скамьей. Правило, касающееся пяток ног, не распространяется на спортсменов с ампутированными конечностями или на тех атлетов, кто не может вытянуть ноги по анатомическим или медицинским показаниям.

Спортсмены с физическими особенностями могут привязываться одним или двумя фиксирующими ремнями к ложе скамьи (во избежание нежелательных спастических движений), а также под согнутые ноги могут подкладывать подушки или клинья, разрешённые к использованию судьями при взвешивании. Спортсмены с ампутацией нижних конечностей, с повреждением позвоночника и прочие спортсмены с физическими особенностями могут выполнять жим лёжа в протезах с обувью или ортезах с ботинками.

- 4.8. Спортсмену с физическими особенностями с того момента как он был вызван на помост, даётся две (2) минуты до начала упражнения. Тренеру или персональному ассистенту (ассистентам) разрешается оказать помощь спортсмену при вхождении на помост и при покидании помоста. Во время выполнения жима штанги лежа тренер или персональный ассистент (ассистенты) могут оставаться в непосредственной близости от помоста (если они не оказывают помощь в съёме штанги), не затрудняя при этом видимость судьям, жюри или зрителям.
- 4.9. На помосте могут находиться от двух до шести ассистентов. Спортсмен может просить помощи ассистентов в снятии штанги из стоек. Штанга подается на выпрямленные руки, а не на грудь. По просьбе спортсмена, в съеме штанги со стоек ему может помогать персональный ассистент, который после съёма штанги обязан немедленно покинуть помост, чтобы не мешать работе центрального судьи.
- 4.10. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (32 дюйма). Разрешается использование обратного хвата, но в этом случае расстояние измеряется между мизинцами.
- 4.11. После снятия штанги на выпрямленные руки, спортсмен должен опустить штангу до касания с грудью, демонстрируя контроль над ней и ожидать команды центрального судьи.
- 4.12. Голосовая команда центрального судьи состоит из слова «Press» / «Пресс» и должна быть дана сразу после того, как штанга остановится на груди. Данная команда означает начало выполнения атлетом упражнения.
- 4.13. По получении команды спортсмен должен выжать штангу вверх и выпрямив руки, зафиксировать локти, и ожидать команды «Rack» / «Рэк». Во время жима штанги допускается незначительный перекося штанги (не более чем 12 см / 5 дюймов), но ход рук не должен прекращаться до конца движения и «включение» локтей должно происходить, по возможности, одновременно. После завершения упражнения у спортсменов с физическими особенностями штанга может не находиться в абсолютно горизонтальном положении.

- 4.14. Спортсмены с физическими особенностями, которые не могут полностью выпрямить руки в локтевых суставах по анатомическим или медицинским показаниям, могут выступать в жиме штанги лёжа, если потеря этой способности не превышает 20 градусов в каждом локтевом суставе. Спортсмен или официальный тренер / представитель команды обязан заявить о проблемах с разгибанием рук в локтевых суставах при взвешивании. Соответствующая запись вносится в личную карточку участника соревнований. Только в этом случае жим будет считаться выполненным по всем правилам при невыпрямленных руках в локтевых суставах.
- 4.15. Представитель судейского комитета, присутствующий при взвешивании, должен быть официально проинформирован о каждом спортсмене, имеющем проблемы с разгибанием рук судьей-секретарём, заполняющим личную карточку. Представитель судейского комитета обязан провести соответствующий инструктаж со всеми центральными и боковыми судьями, назначенными для проведения соревнований по жиму лёжа среди спортсменов с физическими особенностями.
- 4.16. Спортсмен, перед началом каждой попытки, заходя на помост и подходя к скамье, специальным жестом напоминает всем трём судьям о том, что он не может полностью выпрямить руки в локтевых суставах из-за анатомической деформации или заболевания (жест состоит из захвата ладонью одной руки запястья другой руки или перекрещивания ладоней рук). Судьям категорически запрещается требовать от спортсмена, лежащего на скамье и готового выполнить подход, демонстрировать способность разгибать руки.
- 4.17. Позволяется остановка штанги во время движения вверх, но строго запрещено движение штанги вниз.
- 4.18. Разрешается движение головой во время подхода.
- 4.19. Движение ног по помосту не считается нарушением, но не допускается полный отрыв ног от поверхности помоста. Это правило не применяется к спортсменам с ампутацией конечностей, выступающих без протезов, и к спортсменам, держащим ноги на весу.
- 4.20. Ягодицы должны находиться в контакте с поверхностью скамьи на протяжении всего выполнения упражнения.
- 4.21. После выполнения упражнения спортсмен должен покинуть помост в течение одной (1) минуты после того, как снял фиксирующие ремни и поднялся со скамьи самостоятельно или с помощью тренера / персонального ассистента (ассистентов). Однако судьи должны предоставить дополнительное время тем спортсменам, которые имеют серьёзные поражения опорно-двигательного аппарата и не могут передвигаться самостоятельно без посторонней помощи. В этом случае тренер/персональные ассистенты обязаны сделать всё возможное, чтобы помочь спортсмену как можно быстрее покинуть помост. В этом случае судьи не применяют никаких санкций к спортсменам и их тренерам.
- 4.22. Если спортсмен должен выходить на помост сам за собой, то ему предоставляется время для отдыха от трёх (3) до восьми (8) минут. Для установления рекорда в четвертой попытке, или если в потоке от 2 до 5 спортсменов, применяется то же самое временное правило.

### **Причины, по которым вес в жиме не будет засчитан:**

1. Несоблюдение сигналов центрального судьи относительно начала и окончания упражнения.

2. Отрыв ягодиц от поверхности скамьи и полный отрыв ноги/ног от поверхности помоста или ступней ног из первоначально зафиксированных точек их контакта со скамьей.
3. Отбив штанги от груди и вдавливание штанги в грудь (любое движение штанги вниз после команды центрального судьи «Press» / «Пресс»).
4. Движение штанги вниз после получения команды центрального судьи «Press» / «Пресс». Однако, если штанга на груди спортсмена, имеющего заболевание центральной нервной системы, или позвоночника из-за спастических произвольных движений корпуса и/или рук, имела незначительное инерционное движение вверх или вниз, то вес может быть засчитан.
5. Любое, существенно неравномерное, с перекосом более, чем на 12 см / 5 дюймов, движение рук при подъеме. Исключение из этого правила делается для спортсменов, на взвешивании заявивших о невозможности выпрямить руки в локтевых суставах.
6. Преднамеренное касание грифом стоек во время выполнения упражнения с целью облегчения завершения жима.
7. Контакт ног спортсмена с опорами скамьи. Это правило не распространяется на спортсменов, выполняющих жим лёжа на обычной скамье в протезах или ортезах / ортопедических аппаратах.
8. Помощь ассистентов между командами судьи.
9. Ответственность за личного ассистента, помогающего снять штангу, возлагается на спортсмена. Ассистент, который помогает атлету снять штангу, должен немедленно покинуть помост, поскольку ограничивает обзор центральному судье. Нарушение этого требования может привести к тому, что попытка не будет засчитана. Ассистент, помогающий атлету в снятии штанги, должен соблюдать правила безопасности при покидании помоста.

## V. ВЗВЕШИВАНИЕ

### 5.1. Правило взвешивания в одной из двух обязательных сессий

- 5.1.1. 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.
- 5.1.2. Возможно проведение дополнительных сессий предварительного взвешивания по решению Организационного Комитета соревнований. Информация обо всех сессиях взвешивания должна быть доведена до сведения спортсменов и тренеров.
- 5.1.3. 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 WRPF.

### 5.2. Регистрация спортсменов с физическими особенностями при взвешивании

#### 5.2.1. Документы, предъявляемые при взвешивании:

- Перед процедурой взвешивания спортсмен должен предъявить паспорт, документы подтверждающие ограниченные возможности (подлинник справки МСЭ), и медицинскую справку о допуске к соревнованиям;
- Организации, участвующие в соревнованиях, могут предоставить Заявку, включающую Ф.И.О. спортсмена (полностью), дату рождения (полностью), серию и номер справки МСЭ, группу инвалидности и, по возможности, диагноз основного заболевания, приведшего к инвалидности или ограниченным возможностям, а также отметки о допуске врачом.
- Заявка должна быть подписана руководителем организации или главным тренером команды, а также врачом врачебно-физкультурного диспансера и заверена печатью организации, личной круглой печатью врача, штампом диспансера.

### 5.3. Карточка участника соревнований

Карточка спортсмена должна содержать следующую информацию:

- 5.3.1. Наименование и дату проведения соревнований;
- 5.3.2. Фамилия и имя атлета;
- 5.3.3. Дата, месяц и год рождения атлета, возраст и возрастная категория;
- 5.3.4. Вес атлета с точностью до 0,05 кг, весовая категория;
- 5.3.5. Принадлежность к спортивной организации / спортивной школе, город, регион, страна;
- 5.3.6. Вес первой попытки;
- 5.3.7. Высота стоек в жиме штанги лёжа (указываются непосредственно перед началом соревнований, во время разминки на помосте);
- 5.3.8. Дополнительная информация: необходимость плинтов, невозможность разгибать руки в жиме и т.д.;
- 5.3.9. Электронный адрес и контактный телефон атлета, либо его тренера;
- 5.3.10. Информация о достижениях спортсмена, его хобби, званиях и рекордах и т.д.

## 5.4. Общие правила

- 5.4.1. Взвешивание участников соревнований среди спортсменов с физическими особенностями должно проводиться, по возможности, вне очереди и организовано. Участники команды должны взвешиваться в присутствии Главного тренера / представителя команды. Процедура взвешивания предусматривает, чтобы взвешивание проводили члены Оргкомитета соревнований или назначенные ими представители. Присутствие представителя судейского комитета спортивной федерации WRPF желательно.
- 5.4.2. Судья, проводящий взвешивание, должен помочь спортсмену с физическими особенностями пройти эту процедуру в соответствии с его возможностями. Особое внимание нужно уделить спортсменам, которые не могут встать на весы самостоятельно (не могут держать равновесие, имеют ампутацию нижней/их конечности/ей, передвигаются на коляске и пр.).
- 5.4.3. Для упрощения процедуры взвешивания организаторы могут использовать весы с широкой платформой, либо специальные весы со стулом. В случае отсутствия специальных весов, судьи на взвешивании должны помочь спортсмену пройти эту процедуру на обычных весах. Для оказания помощи разрешается привлекать тренера / персонального ассистента / ассистентов / участников данной команды, знающих особенности спортсмена. Спортсменам одной команды разрешено помогать друг другу во время взвешивания.
- 5.4.5. Если спортсмен встал на весы по время первого взвешивания и укладывается в границы весовой категории, указанной в предварительной заявке, то этот вес признается окончательными, повторное взвешивание с любой целью не разрешено. Если вес спортсмена выходит за границы заявленной весовой категории, в меньшую или большую сторону, то ему разрешается участие в соревнованиях в весовой категории, определившейся при взвешивании.
- 5.4.6. Спортсмены должны взвешиваться либо обнаженными, либо в нижнем белье. Спортсмен с физическими особенностями, который будет выступать в протезах или ортезах / ортопедических аппаратах с обувью должен взвешиваться в протезах (без обуви или в ней) или ортезах (с обувью или без неё) и в карточке указывается тот вес, который был зафиксирован на весах. Если спортсмен с ампутацией будет участвовать в соревнованиях без протезов, то он и взвешивается без протезов, а в карточке указывается «чистый» вес атлета без каких-либо добавок / компенсаций.
- 5.4.7. Женщина-спортсмен имеет право попросить, чтобы взвешивание проводила судья женского пола. Мужчина-спортсмен может попросить, чтобы взвешивание проводил судья мужского пола.
- 5.4.8. Если во время взвешивания регистрируются спортсмены с одинаковым весом, и они набирают одинаковую сумму в конце соревнований, они должны пройти повторное взвешивание. Более легкому спортсмену присуждается первое место, более тяжелому присуждается второе. Однако если и после повторного взвешивания их вес будет одинаковым, тогда первое место делится между ними и каждый из них получает награду. В этом случае следующий за ними спортсмен будет на третьем месте и т.д.

## VI. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

6.1. Организаторами соревнований назначаются следующие официальные лица:

- Спикер (судья-информатор);
- 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

6.3.1. 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. Порядок увеличения веса штанги между удачными попытками

6.4.1. Во время соревнований, вес штанги должен быть кратным 2,5 килограммам. Увеличение веса штанги между первым и вторым подходами должно составлять как минимум 5 килограмм (у мужчин), а между вторым и третьим подходами - 2,5 килограмма.

6.5. Ошибки при установке веса на штангу:

6.5.1. 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.

- 6.5.2. 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.
- 6.5.3. 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.
- 6.5.4. 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.

## 6.6. Награждение после окончания соревнований

- 6.6.1. Процедура награждения спортсменов с физическими особенностями должна быть организована так, чтобы все победители и призёры получили награды в торжественной обстановке.
- 6.6.2. По возможности, организаторы должны предусмотреть пандусы для спортсменов-колясочников и/или ступеньки для спортсменов с физическими особенностями. В случае невозможности установить пандусы и/или ступеньки, награждение должно быть проведено в непосредственной близости от пьедестала, но ни в коем случае, не в отдалении от него.
- 6.6.3. Для проведения награждения организаторы могут пригласить руководителей спортивной федерации WRPF, почётных гостей, ведущих спортсменов федерации и лучших спортсменов с физическими особенностями.
- 6.6.4. Ведущие церемонию награждения, должны учитывать возможности спортсменов с физическими особенностями, чётко, громко, неторопливо вызывать спортсменов на награждение, сделать всё от них зависящее, чтобы спортсмены ощутили всю торжественность происходящей церемонии.
- 6.6.5. Желательно предусмотреть дополнительное время для фотографирования спортсменов, находящихся на пьедестале, а также для фотографирования с руководителями спортивной федерации WRPF, почётными гостями, ведущими спортсменами и другими официальными лицами, проводящими соревнования.
- 6.6.6. Победитель в личном зачете в каждой весовой категории определяется по наибольшему поднятому весу. Если два или более спортсменов показывают одинаковый результат, то более легкий атлет классифицируется выше, чем более тяжелый. Если при взвешивании зарегистрированные спортсмены окажутся с одинаковым собственным весом, и по окончании соревнований они покажут одинаковый результат, проводится процедура перевзвешивания участников, и более высокое место займет спортсмен, чей вес будет легче.

## 6.7. Нарушения, согласно которым спортсмен может быть дисквалифицирован

Технические правила соревнований по жиму штанги лежа среди спортсменов с физическими особенностями WRPF

- 6.7.1. 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 WRPF, 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 WRPF.
- 6.7.2. Любой действительный судья спортивной федерации WRPF может быть навсегда отстранен за действия, которые направлены против или за какого-либо спортсмена.
- 6.7.3. 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 WRPF с указанием фамилии участников инцидента.

## 6.8. Техника безопасности

- 6.8.1. Спортсмен, участвующий в дивизионе включающим в себя упражнение жим штанги лежа, обязан произвести замер страховочных ограничителей перед подходом и заказать их секретарю или ассистентам помоста в время, отведенное для их замера.
- 6.8.2. Высота страховочных ограничителей подбирается таким образом, чтобы в нижнем положении (штанга на груди атлета), от грифа до горизонтальной плоскости страховочных ограничителей должно оставаться не более 75 мм.
- 6.8.3. Официальные лица турнира (секретари помоста, судьи на помосте), должны проследить за тем, чтобы все спортсмены участвующие произвели замер и заказ высоты страховочных ограничителей секретарю помоста или ассистентам.
- 6.8.4. Если в процессе выполнения упражнения судьи или секретарь помоста видят недостаточность заказанной спортсменом высоты страховочных ограничителей, то в таком случае они должны уведомить об этом спортсмена и произвести повторный замер и корректировку высоты страховочных ограничителей.
- 6.8.5. Если это продиктовано соображениями безопасности, судьи на помосте или секретарь могут самостоятельно внести корректировки в заказанную спортсменом высоту страховочных ограничителей.

## VII. СУДЬИ, ЖЮРИ

### 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 преимуществ 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:

- 1) Проверить помост и оборудование на соответствие правилам.
- 2) Диски, гриф и замки должны отвечать требованиям к весу, и должны быть проверены на соответствие правилам на протяжении 12 месяцев до начала соревнований.
- 3) Убедиться, что взвешивание проходит в отведенное время и должным образом.
- 4) Убедиться, что вся информация, относительно действующих правил, доведена до всех участников соревнований и участники проинформированы о времени проведения соревнований.

На протяжении соревнований:

- 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.
- 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 WRPF относительно нарушений, которые он заметил, на некомпетентное судейство соревнований, которые были санкционированы этой организацией. Руководство спортивной федерации WRPF обязано в двухнедельный срок дать официальный ответ на каждую жалобу, полученную в письменном виде.

#### 7.9. Действия спортсмена относительно выяснения допущенных им нарушений

Спортсмен с физическими особенностями или тренер спортсмена, который получил красный сигнал, имеет право приблизиться к судье с целью выяснения причины не засчитывания 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. Видео должно быть в надлежащем качестве, снятое в непосредственной близости с помостом, работники, зрители и ассистенты не должны загораживать обзор (это обязанность представителя или самого спортсмена подобрать надлежащий ракурс для видеосъемки). Вместе с видеоматериалом спортсмен или его представитель передает жюри залоговую сумму, в размере 1000 российских рублей. В случае признания жюри факта нарушения технических правил или допущения серьезных судейских ошибок, 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 спортсмену не возвращается и передаётся в кассу для дальнейшего расходования на усмотрение Главного судьи соревнований.

Несвоевременные протесты не рассматриваются.

Видеозаписи плохого качества и/или выполненные с ненадлежащего ракурса не принимаются.

Технические правила соревнований по жиму штанги лежа среди спортсменов с физическими особенностями WRPF

## 7.10. 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.

## 7.11. 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).

## 7.12. Внешний вид судей WRPF

### ***Мужчины:***

- зимой – черный/темно-серый/темно-синий пиджак, черные/темно-серые/темно-синие брюки, белое поло федерации.
- летом – белое поло федерации и черные/темно-серые/темно-синие брюки.

### ***Женщины:***

- зимой – черный/темно-серый/темно-синий пиджак, черная/темно-серая/темно-синяя юбка или брюки и белое поло федерации.
- летом – черная/темно-серая/темно-синяя юбка или брюки и белое поло федерации.

- 7.12.1. Судьи турниров WRPF должны иметь соответствующие отличительные знаки, шевроны.
- 7.12.2. Разрешены только черные или однотонные туфли, ботинки или теннисные туфли (сандалии или обувь с открытым носком запрещены).
- 7.12.3. Все детали одежды должны быть аккуратными и чистыми на протяжении всего времени работы судьи.

## 7.13. Права должностных лиц спортивной федерации WRPF

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 WRPF.

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 среди спортсменов с физическими особенностями.

Организаторы соревнований ответственны за проведение соревнований, назначения судей и другого персонала для соревнований. Организатор соревнований также входит в состав любой

Технические правила соревнований по жиму штанги лежа среди спортсменов с физическими особенностями WRPF

комиссии на соревнованиях. Организаторы соревнований ответственны за отправку результатов соревнований соответствующим организациям, в частности Президенту спортивной федерации WRPF.

#### 7.14. Жюри.

- 7.14.1. Жюри может быть назначено на председательство в каждом потоке соревнований. Наличие жюри является обязательным во время проведения турниров международного уровня. В отсутствие на турнире жюри, эти функции выполняет главный судья соревнований.
- 7.14.2. Жюри должно состоять из трех судей, член жюри, имеющий высшую судейскую категорию, должен быть назначен председателем жюри.
- 7.14.3. Жюри должно следить за тем, чтобы соблюдались все технические правила.
- 7.14.4. Во время соревнований, жюри может большинством голосов заменить любого судью, оценки которого, по их мнению, показывают его некомпетентность. Перед отстранением судья получает предупреждение. Если против действия судьи поступил протест в жюри, то судья может быть информирован об этом. Жюри не должно без необходимости оказывать давление на судей на помосте.
- 7.14.5. Беспристрастность судей не может ставиться под сомнение, но добросовестные ошибки в судействе могут допускаться. В случае таких погрешностей судье разрешается дать объяснение своей оценке, которая послужила причиной вынесения предупреждения.
- 7.14.6. Если в судействе происходит серьезная ошибка, противоречащая техническим правилам, жюри должно принять соответствующие меры для ее исправления. Они могут по своему усмотрению предоставить спортсмену дополнительную попытку.
- 7.14.7. Жюри не может отменять или изменять решения судей.
- 7.14.8. Члены жюри должны располагаться так, чтобы они могли без помех видеть ход соревнований.
- 7.14.9. Перед каждым турниром председатель жюри должен удостовериться, что все члены жюри имеют представление о своих обязанностях и любых новых правилах, содержащихся в самой последней их редакции.

## VIII. СТРАХОВАНИЕ

- 8.1. WRPF не обеспечивает спортсменов, зрителей и должностных лиц соревнований страховыми полисами от несчастных случаев, медицинского и обязательного страхования. WRPF не принимает на себя никаких обязательств за повреждения, травматизм, индивидуальные травмы, включая летальные случаи, во время проведения соревнований.
- 8.2. Доказательством страхования является страховой полис, полученный на время соревнований.
- 8.3. WRPF рекомендует организаторам соревнований предоставить возможность застраховаться на период проведения соревнований на сумму 500\$ на каждый день проведения соревнований.

## IX. ЧЛЕНТВО В НАЦИОНАЛЬНОЙ ФЕДЕРАЦИИ WRPF

- 9.1. Все спортсмены, судьи, и другие официальные лица соревнований должны быть действующими членами своей национальной федерации WRPF на день проведения турнира.
- 9.2. Руководством национальных отделений федерации может устанавливаться годовой членский взнос (далее «Взнос»). Размер взноса указывается в положении о соревновании. Оплата взноса спортсменами производится на регистрации (взвешивании) участников. Оплата взноса судьями производится после первичного присвоения судейской категории, или на регистрации участников турнира, до начала работы судьи.
- 9.3. Взнос оплачивается один раз в год и действует ровно 12 месяцев, начиная от даты его оплаты. По истечении этого срока взнос подлежит повторной уплате.
- 9.4. На международных турнирах все спортсмены и судьи, так же должны быть членами национальных отделений WRPF. Если отделения WRPF в их стране нет, то они должны вступить в национальную федерацию той страны, которая проводит турнир, оплатив годовой членский взнос. То же правило действует для иностранных участников/судей на любом открытом турнире национальной федерации WRPF.
- 9.5. Все члены национальной WRPF вносятся в единую базу данных. Она доступна на каждом турнире у секретаря взвешивания. При регистрации участников, секретарь обязан вести проверку участников в этой базе. При необходимости, если в соревнованиях участвует спортсмен из другой страны, организаторы могут запросить базу членов национального отделения WRPF этой страны.
- 9.6. Для заявления на открытие регионального отделения WRPF Россия, необходимо оставить заявку в произвольной форме. Отправить заявку по электронной почте: [info@russia-powerlifting.ru/](mailto:info@russia-powerlifting.ru) оставив контакты для обратной связи.
- 9.7. Решение об открытии национального отделения принимает президент федерации WRPF.

## **Х. САНКЦИОНИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

- 10.1. Для получения санкции на проведение соревнований по версии спортивной федерации WRPF, организатор соревнований должен не позднее, чем за три (3) месяца, подать заявку на проведение соревнований в спортивную федерацию WRPF в письменной форме, либо посредством электронной почты. В течение пяти (5) дней Президент спортивной федерации WRPF обязан дать ответ. Спортсмены с физическими особенностями первой и второй группы инвалидности освобождены руководством спортивной федерации WRPF от уплаты каких-либо взносов.
- 10.2. На усмотрение президента спортивной федерации WRPF, организаторы соревнований обязаны возместить расходы представителя (лей) спортивной федерации WRPF на проживание и проезд до места проведения соревнований, до того момента, как представитель спортивной федерации WRPF покинет место проведения соревнований.

## **XI. ФОРМУЛА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СИЛЬНЕЙШЕГО АТЛЕТА**

- 10.1. Абсолютный победитель определяется в возрастных группах «юноши», «юниоры», «открытая», «ветераны», с учетом пола участников. Для определения самого сильного атлета соревнований среди спортсменов с физическими особенностями на соревнованиях, санкционированных спортивной федерацией WRPF, применяется коэффициент Глоссбрэннера.
- 10.2. В целях обеспечения равных условий для спортсменов с физическими особенностями разных возрастных групп для определения самого сильного атлета может применяться возрастной коэффициент МакКаллоу (для ветеранов).

## **XII. ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ СОРЕВНОВАНИЙ**

- 12.1. Организаторы соревнований обязаны быть вежливыми и предупредительными со всеми спортсменами, включая спортсменов с физическими особенностями.
- 12.2. Организаторы соревнований могут принимать участия в соревнованиях в качестве спортсменов и представителей спортсменов.
- 12.3. Максимальное количество спортсменов за день:
  - 12.3.1. 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.
  - 12.3.2. Два помоста, соревнования по пауэрлифтингу могут принять максимум 140 спортсменов в день.
  - 12.3.3. 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.
  - 12.3.4. По усмотрению организаторов, на соревнованиях могут быть использованы три и более помостов.
  - 12.3.5. Соревнования в отдельных упражнениях на одном помосте: максимум 150 спортсменов в день.
  - 12.3.6. 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.
  - 12.3.7. Соревнования на двух и более помостах могут проводиться по усмотрению организаторов.
- 12.4. Организаторы соревнований не могут использовать свое положение для влияния на решение судей.
- 12.5. Организаторы соревнований не могут оскорбительно выражаться и в грубом тоне разговаривать с любым из должностных лиц соревнований, спортсменами или зрителями.
- 12.6. Организаторы соревнований в течении 7 (семи) дней должны выслать Генеральному секретарю спортивной федерации WRPF копию протокола соревнований по электронной почте.
- 12.7. Организаторы соревнований могут обеспечить видео съемку соревнований, в частности, чтобы было четко видно световые сигналы судей.
- 12.8. 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.
- 12.9. Звучание музыки не должно мешать выступлениям спортсменов и работе судей.
- 12.10. Ни одному спортсмену не разрешено разминаться на соревновательном оборудовании, установленном на помосте. Спортсмен, который не выполняет это требование, может быть дисквалифицирован.

Однако, организаторы должны разрешить спортсменам с физическими особенностями использовать соревновательный помост для определения высот стоек в жиме штанги лёжа, а также в вариантах установки плитов и возможности использования фиксирующих поясов и т.п.

- 12.11. На усмотрение президента спортивной федерации WRPФ, организаторы соревнований обязаны возместить расходы представителя(лей) спортивной федерации WRPФ на проживание и проезд до места проведения соревнований, до того момента, как представитель федерации WRPФ покинет место проведения соревнований.
- 12.12. Все результаты взвешиваний и последовательность выступления спортсменов с физическими особенностями должны быть объявлены сразу по окончании взвешивания. Желательно, также, предоставить регламент / график соревнований Главным тренерам / представителям команд
- 12.13. Организаторы соревнований обязаны составить список оборудования, которое будет задействовано во время соревнований на помосте и в зале разминки.
- 12.14. Организаторы соревнований должны обеспечить магниезией спортсменов в разминочном зале и на помосте.
- 12.15. На усмотрение организаторов, на национальных и региональных соревнованиях команды судей могут быть заменены на аналогичные команды на национальном языке. На территории Российской Федерации могут применяться следующие аналогичные команды:
  - команде «Press» - команда «Жим»,
  - команде «Rack» - команда «Стойки».
- 12.16. 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.

## ХИИ. РЕКОРДЫ

13.1. Федерацией WRPF регистрируются следующие виды рекордов:

- мировые
- континентальные
- национальные

13.2. Мировые и континентальные рекорды регистрируются исключительно официальным рекордспикером WRPF. Континентальные рекорды могут установить только граждане стран, входящих в состав данного континента.

13.3. Национальные рекорды могут быть установлены только гражданами страны. Например, рекорды России могут быть установлены только гражданами Российской Федерации, рекорды Америки могут быть установлены только гражданами США, и так далее.

13.4. Национальные отделения, в случае установления на их турнирах континентальных или мировых рекордов, должны в 7-дневный срок, с даты окончания турнира, предоставить протокол установленного образца и сведения о рекордах руководству федерации WRPF.

13.5. В региональных представительствах WRPF также могут регистрироваться региональные рекорды (субъекта страны, городские). Региональные рекорды могут быть установлены только спортсменами, имеющими регистрацию места жительства в данном регионе. Работа по их ведению и учету полностью ложится на регионального представителя и не является обязательным требованием WRPF.

13.6. Уровень фиксируемых на соревновании рекордов, зависит от классификации турнира. Подробнее здесь: <http://wrpf.pro/dokumenty>. А также от классификации судей, обслуживающих данный турнир.

13.7. Рекорды фиксируются в каждой возрастной, весовой категории, с различием по полу спортсменов.

13.8. Регистрация рекордов происходит только на турнирах, санкционированных федерацией WRPF, при полном соблюдении правил этой федерации и соответствии им оборудования, квалификации судей и обязательного выделения спортсменов с ограниченными возможностями в отдельный дивизион.

13.9. Рекордные попытки могут осуществляться спортсменами в любом подходе. Если в рамках одних соревнований, в одной весовой категории осуществлено несколько удачных рекордных попыток, в качестве рекорда WRPF фиксируется последний, наиболее тяжелый вес, засчитанный судейской тройкой.

13.10. В случае, когда два спортсмена превысили существующий рекорд подтяв одинаковый вес, рекордсменом будет считаться тот, чей собственный вес на взвешивании был меньше. Если оба спортсмена при взвешивании были зарегистрированы с одинаковым собственным весом, то рекордсменом будет считаться превысивший существующий рекорд первым.

13.11. Рекорды WRPF фиксируются с превышением 0,5 кг, относительно существующего рекордного результата.

- 13.12. Рекорды в возрастных группах должны быть засчитаны даже при условии участия в весовой и возрастной группе одного участника.
- 13.13. Спортсмену может быть дана четвертая рекордная попытка. Единственная цель этой попытки - установка нового рекорда. Четвертая попытка не идет в зачет, не считается при подсчете места, которое спортсмен занимает на соревновании, так же, как и не учитывается при регистрации разрядного норматива, не используется для подсчета командных баллов, и не используется для подсчета коэффициента в абсолютной категории.
- 13.14. Дополнительная рекордная попытка дается спортсмену только в случае удачной (засчитанной судьями на помосте) третьей попытки.
- 13.15. Только заявившиеся, выступающие на турнире спортсмены могут попытаться установить рекорд в дополнительной попытке (т.е. спортсмен с нулевым результатом по итогам трёх попыток, но остающийся на турнире в качестве гостя, не может установить рекорд в четвертой попытке). Если спортсмен хочет установить рекорд, то он должен заранее заявиться в этот дивизион до начала турнира или по согласованию с оргкомитетом, за 30 мин до начала потока.
- 13.16. Перезачеты рекордов разрешены по возрастным категориям следующим образом: в зависимости от того как спортсмен заявился на турнир – «Юниор» может установить рекорд как в «Юниорах», так и в «Открытой» категории, «Юноши (Девушки)» могут установить рекорд как в своей возрастной, так и «Открытой», спортсмены из «Открытой» категории могут установить рекорд только в «Открытой», «Мастера» могут устанавливать рекорды и среди «Мастеров», и в «Открытой».
- 13.17. Если формат турнира предопределяет, что все спортсмены могут выступать только в «Открытой» категории, не смотря на их фактический возраст (юноши, юниор или мастер), то тогда они смогут зафиксировать рекорды в их фактической возрастной категории.
- 13.18. Каждый раз, когда спортсмен устанавливает новый рекорд он должен пройти полную проверку экипировки старшим судьей на помосте. Её должны сделать сразу же после выполнения попытки, перед тем как спортсмен покинет помост.
- 13.19. 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 WRPF.

## XIV. СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ И ЗВАНИЯ WRPF

- 14.1. В WRPF разработана и утверждена единая система спортивных разрядов и званий, ознакомиться с ней можно на официальном сайте в соответствующем разделе «Нормативы»: <https://wrpf.pro/normativy/>. Филиалы WRPF должны использовать единую систему спортивных разрядов и званий WRPF. Спортивные разряды и звания присваиваются тем филиалом, в котором выполнен норматив.
- 14.2. При расчете норматива применяются повышающие коэффициенты для присвоения разрядов и званий до МСМК включительно для спортсменов: возраст 50-54 года +10%, возраст 55-59 лет +15%, возраст 60-64 года + 20%, возраст 65-69 лет +25%, возраст 70 лет и старше + 30% к показанному спортсменом результату. Полученный при повышении на соответствующий процент результат округляется до 2,5 кг в меньшую сторону. Данная корректировка производится независимо от того, в какой возрастной группе принимает участие спортсмен на турнире. Она производится исходя из фактического возраста спортсмена на день участия в турнире.