**Занятие 24**

**Правила судейства в пауэрлифтинге**

**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.**Международная Ассоциация Пауэрлифтинга (IPA) признает следующие виды упражнений:**

**1.1.Упражнения:**

1. Приседание

2. Жим штанги

3. Становая тяга

**1.2.Итоговая сумма из трех движений**.

Итоговый результат формируется суммированием трех наилучших попыток во всех упражнениях (приседание, жим, тяга) которые были успешно выполнены и были зачтены судьями на помосте.

Все три упражнения должны быть выполнены в последовательности указанной выше на всех соревнованиях, проводимых согласно правилам IPA.

**1.3. Санкционирование соревнований и их результатов:**

IPA признает только те результаты в отдельных упражнениях и/или в сумме, которые были выполнены в соответствии с техническими правилами IPA на официально санкционированных соревнованиях.

**1.4. На территории России национальным, единственным представителем IPA является: Автономная некоммерческая организация «Национальная Ассоциация пауэрлифтинга» (далее – национальная IPA).**

**2. IPA признает и регистрирует мировые рекорды из вышеупомянутых упражнений в следующих возрастных категориях:**

Возрастные категории: (для мужчин и женщин)

- Подростки (юноши и девушки): 14-15, 16-17, 18-19

- Юниоры: 20-23

- Открытая категория: 24-39

- Сабветераны: 33-39 (только для установления рекордов)

- Ветераны: 40-44,45-49,50-54,55-59, 60-64,65-69, 70-74,75-79, 80+

**Версия IPA-A (Amateur) - с допинг-контролем.**

**Версия IPA (PRO) - без допинг-контроля.**

**В обоих версиях есть экипировочный и безэкипировочный дивизионы.**

**3.Весовые категории**

|  |  |
| --- | --- |
| **Мужчины** | **Женщины** |
| **Килограммы** | **Фунты** | **Килограммы** | **Фунты** |
| 0-5252,01-56,0056,01-60,0060,01-67,5067,51-75,0075,01-82,5082,51-90,0090,01-100,00100,01-110,00110,01-125,00125,01-140,00140,01- и выше | **114,5****123,5****132,25****148,75****165,25****181,75****198,25****220,25****242,50****275,5****308,75****308,76 и выше** | 0-4444,01-48,0048,01-52,0052,01-56,0056,01-60,0060,01-67,5067,51-75,0075,01-82,5082,51-90,0090,01- и выше | **97,0****105,7****114,5****123,5****132,25****148,75****165,25****181,75****198,25****198,26 и выше** |

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

**4.Состав команд для участия в соревнованиях**

Каждая официально зарегистрированная команда IPA может представить минимум одного (1) и максимум неограниченное число атлетов, для участия в соревнованиях и начислении командных баллов. Эти атлеты могут выступать в разных весовых категориях, как у мужчин, так и у женщин. Все участники команды должны пройти процедуру регистрации на первом взвешивании. Состав команды может подтверждаться списком команды, подписанным Главным тренером команды.

**5.Подсчет командных очков**

Командные очки начисляются только за первые пять мест, со следующими очками: 12, 5, 3, 2 и 1. 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. Командная победа присуждается на всех национальных (Первенство страны) и международных соревнованиях. На региональных соревнованиях – на усмотрение организаторов.

**6.Система потоков используется на всех соревнованиях IPA.**

**7.Меры веса**

Организаторы соревнований решают, какая из двух мер веса будет использоваться: в фунтах или в килограммах. Для национальных и международных соревнований, оборудование должно быть проверено в течение 30 суток до начала соревнований. Только прошедшие проверку диски и гриф могут использоваться на соревнованиях для установления мировых и национальных рекордов.

**8.Специальные правила (исключения из основных правил):**

Есть определенные исключения для проведения соревнований в высших учебных заведениях, тюрьмах и специальных олимпийских соревнованиях: использование стандартного обязательного оборудования не является обязательным. Кроме того, безэкипировочный дивизион имеет свои правила по предметам личной экипировки . Обувь, облегающие шорты и футболки должны использоваться всегда.

**ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ**

**1.Помост**

Все упражнения должны выполняться на помосте размером 2,5х2,5м, полностью изготовленного из дерева и покрытые ковролином с коротким ворсом, для всех упражнений  пауэрлифтинга. Для безопасности участников соревнований и зрителей, которые присутствуют на соревнованиях, соревновательная зона может быть отделена по периметру канатом. Во время выполнения упражнений на помосте запрещается присутствие других лиц, кроме атлета, ассистентов и трех судей. Любые действия по регулированию оборудования на помосте производятся лишь с разрешения старшего судьи, или организатора соревнований.

**2.Грифы**

Все грифы должны быть олимпийского типа. Исключением являются грифы для приседания и тяги. На грифе должны быть нанесены круговые насечки или лента, которые отмечают расстояние 81 сантиметр. На всех международных и национальных соревнованиях обязательно использование специальных грифов для приседания и тяги.

**3.Замки**

Замки обязательно должны использоваться на соревнованиях. Они должны весить каждый по 2,5 кг, для того, чтобы гриф с замками весил 25 кг, за исключением использования специального грифа для приседаний, который должен использоваться только со своим комплектом замков.

**4.Диски**

Должны использоваться диски весом от 1,25 кг до 50 кг. Диски весом 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.

**5.Стойки для приседаний**

Стойки для приседаний должны иметь крепкую конструкцию и обеспечивать максимум устойчивости. Основа стоек должна иметь такую конструкцию, чтобы не мешать спортсмену и страховщикам (ассистентам). Стойки могут представлять собой цельную конструкцию, или состоять из двух отдельных опор, предназначенных для поддержания штанги в горизонтальном положении. Стойки для приседаний должны быть сконструированы так, чтобы можно было регулировать их высоту в соответствии с ростом спортсменов. Все гидравлические стойки должны фиксироваться на нужной высоте соответствующими ограничителями. Если на международных и национальных соревнованиях используются стойки для приседаний типа Монолифт, то, как минимум один Монолифт должен быть в разминочном зале.

**6.Скамья для жима**

На соревнования по жиму лежа предоставляются в разминочный зал минимум 2 жимовых лавки. Скамья для жима должна иметь крепкую конструкцию и обеспечивать максимум устойчивости и отвечать следующим требованиям:

а) Длина должна быть не меньше, чем 1,22 м. Скамья должна быть гладкой и стоять строго горизонтально.

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

в) 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.

г) 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.

д) Максимальная ширина между внутренними частями стоек скамьи должна быть 1,10 м.

**7.Световая сигнализация**

Для того, чтобы видеть решения судей, должна быть организована система световых сигналов. Каждый судья может зажечь ~~или~~ белый, или красный сигнал, которые означают соответственно «засчитано» *(goodlift)*или «не засчитано» *(nolift)*.

В качестве исключения разрешается использовать флажки белого («засчитано») и красного («не засчитано») цвета.

**ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ**

**1.Трико для приседания и становой тяги**требуется для всех типов соревнований кроме перечисленных выше в пункте 8 общих правил. Костюм должен представлять собой цельное по всей длине трико. Костюм должен иметь штанины,  покрывающие ноги не более, чем на 15 сантиметров, если считать от середины промежности. Нет ограничений на количество слоев материала. В версии IPA-A разрешены только два слоя материала. Нет ограничений на толщину или тип материала в одном костюме. Разрешены одни брифсы для приседа.

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

**2.Жимовая майка.** Рукава жимовой майки не должны закрывать локти. В версии IPA-A разрешены только два слоя материала. В версии IPA нет ограничений по толщине или типу материала в одной майке. Атлетам мужского пола ничего не разрешается одевать под жимовую майку. Женщинам разрешается одевать бюстгальтер.

Жимовая майка может быть одета 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 атлета 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 получить попытку в конце раунда. В случае, если атлет преднамеренно не исправляет ошибку, судьи могут дисквалифицировать атлета.

Судья вправе дать команду вернуть штангу на стойки с целью безопасности атлета. В случае, если предыдущая попытка была неудачной не по вине атлета, он в конце раунда имеет право обратиться за дополнительной попыткой к судье.

**3.Носки**- Носки не имеют ограничений кроме как, того, что они не должны касаться колена, бинтовки или наколенников до подхода. Использование колготок, чулок, гетр, полностью закрывающих или обтягивающих ноги,  запрещается.

**4. Футболка**

Под костюм допускается надевание майки (полурукавки, известной под названием «Т-шерт»), при условии, что рукава не закрывают локти. Допускаются любые эмблемы и знаки, кроме надписей оскорбительного характера.

**5. Ремень (пояс)**

Участник может применять ремень (пояс). Его одевают поверх костюма. Максимальная ширина ремня не должна превышать 10 сантиметров в самой широкой его части. Толщина ремня не может быть больше 13 миллиметров. Нет никаких ограничений относительно конструкции и материалов, из которых изготовлен ремень.

**6.Обувь.**

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

**7.Бинты для запястий**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, петлю можно не снимать. Ширина обмотки от середины запястья кверху - не больше 10 сантиметров, книзу (на кисть) - не больше 2,54 сантиметра.

**8.Коленные бинты**не должны быть длиннее 2,5м и шире 8 см. Допускается использование эластичных наколенников. Сочетание двух элементов (бинтов и наколенников) строго запрещено. Бинты не должны касаться носков и трико.

**9.Общие правила:**Не допускаются использование бинтов, кроме случаев оговоренных выше. Можно использовать неопреновые налокотники в приседе и тяге, запрещено использование налокотников при выполнении жима лежа.

**10.Спортсмены могут быть кратко проинформированы о правилах использования оборудования и экипировки.**Проверка личной экипировки спортсмена не проводится. Ответственность за соблюдение правил использования экипировки возлагается на спортсмена. Информирование спортсменов относительно использования разрешенной экипировки (если такое проводится) начинается за 1 час, но не позднее, чем за полчаса до начала соревнований.

**11.Общие требования**

а) Не допускается присутствие посторонних веществ на помосте или экипировке.

б) Допускается использование спрей-клея только на одежде атлета.

в) Использование масла, жира или других смазок на теле, костюме, или персональной экипировке запрещено. Разрешены порошки, включая магнезию, мел, тальк, канифоль, или детская присыпка.

г) Порошок должен использоваться только в зоне помоста.

д) Воду можно использовать для смазки при выполнении тяги, организаторы соревнований должны представить аэрозольный распылитель.

е) В случае повреждения жимовой майки или специального комбинезона во время выполнения попытки атлет в конца раунда имеет право обратиться за дополнительной попытке к судье.

**12.Судья обязан**визуально проверить экипировку атлета и оборудование на помосте в случае установления нового рекорда. Судья обязан немедленно  проверить экипировку сразу же после выполнения упражнения. В случае использования атлетом запрещенной экипировки рекорд аннулируется, попытка считается неудачной.

**СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ**

**А. Приседание**

1. После снятия штанги со стоек, атлет должен принять стартовое положение. Атлет должен принять вертикальное положение со штангой на плечах и расположить  штангу не ниже, чем в 6-ти сантиметрах от верха заднего пучка дельтовидных мышц. Штангу нужно держать горизонтально, полностью обхватив пальцами гриф (положение большого пальца не регламентировано). Ноги должны находиться на помосте, колени должны быть выпрямленными.

2. В этой позиции спортсмен должен ожидать сигнала старшего судьи. Сигнал подаётся после того, как штанга будет правильно расположена на плечах и спортсмен прекратит какое-либо движение. Сигнал старшего судьи должен состоять из движения рукой вниз и громкой команды "***Squat***" (сесть).

3. Атлет должен согнуть ноги в коленях и опускаться до тех пор,  пока верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов станет не выше, чем верхняя часть коленей. Колени должны быть полностью разогнуты и в начале и конце движения. Разрешено только одно опускание за попытку.

4. Атлет должен самостоятельно, без  двойного движения, вернуться к вертикальному положению с полностью выпрямленными в коленях ногами. Штанга может останавливаться, но не допускается ее движение вниз.

5. Когда атлет занимает четкое конечное положение, центральный судья дает сигнал вернуть штангу на стойки. Сигнал на возвращение штанги на стойки состоит из движения руки кверху назад и четкой команды "***Rack"*** (на стойки). Атлет должен возвратить штангу на стойки или сделать видимую попытку (один шаг к стойкам), после этого атлет вправе  просить ассистентов помочь ему в этом. В случае, если атлет теряет контроль и сбрасывает штангу после команды "***Rack"*** (на стойки), сделав при этом видимую попытку вернуть штангу на стойки, то попытка не засчитывается и ему предоставляется дополнительная попытка. Если атлет сознательно бросает штангу, он будет снят с соревнований.

6. Атлет должен находиться лицом к передней части помоста.

7. Во время выполнения упражнения на помосте разрешается присутствие не более шести и не менее двух ассистентов.

8. В случае неудачной попытки выполнения упражнения по вине ассистентов, атлет получает дополнительную попытку выполнить упражнение, от которой он в праве отказаться.

9. Во время выполнения упражнения атлет не должен держаться за втулки, замки или диски. Однако разрешается краем руки касаться внутренней части втулки штанги.

10. **Новое правило для фиксации мировых рекордов в приседании:**Мировые рекорды IPA могут быть установлены или превзойдены на чемпионате мира или национальных чемпионатах и любых региональных соревнованиях, при условии присутствия на этих соревнованиях всех действительных судей IPA (минимум один из них международной категории и остальные национальной), которые должны судить данную попытку, а также наличия санкции национальной IPA, на фиксацию рекордов.

**Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.**

1. Несоблюдение сигналов центрального судьи на помосте.

2. Двойное вставание или более чем одна попытка вставания из положения приседа.

3. Неполное выпрямление коленей в конце выполнения упражнения.

4. Неудачная попытка в опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится не выше, чем верхушка коленей.

5. Касание штанги ассистентами между командой судьи "***Squat***" (сесть)., и командой "***Rack"*** (на стойки).

6. Касание локтями или предплечьями ног.

7. Невозможность самостоятельного возвращения штанги на стойки.

8. Преднамеренное бросание штанги на пол.

9. Общее правило: Атлет может использовать собственного ассистента в положении за спиной спортсмена, если ему это требуется.

**Б. Жим лежа.**

1. Скамья должна размещаться на помосте изголовьем к центральному судье.

2. Атлет должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами касаться поверхности скамьи. Подошва обуви должна касаться пола.

3. Для обеспечения твердой опоры ног, атлет может использовать диски или блоки (их размер не должен превышать 45 х 45 см). При выборе любого положения ног, какая либо часть подошвы должна оставаться в контакте поверхностью помоста или блоков, если они используются.

4. На помосте могут находиться не более шести, но не менее двух ассистентов. Атлет может просить помощи ассистентов в снятии штанги из стоек. Штанга подается на выпрямленные руки, а не на грудь. По просьбе атлета, в съеме штанги со стоек ему может помогать персональный ассистент .

5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 сантиметр. Разрешается использование обратного хвата, но в этом случае расстояние измеряется между мизинцами.

6. После снятия штанги на выпрямленные руки, атлет должен опустить штангу до касания с грудью, демонстрируя контроль над ней и ожидать команды центрального судьи.

7. Голосовая команда судьи состоит из выразительного «**Press*»***и должна быть дана сразу после того, как штанга остановится на груди. Данная команда означает начало выполнения атлетом упражнения.

8. По получении команды атлет должен выжать штангу вверх и выпрямив руки, зафиксировать локти, и ожидать команды «**Rack»** (на стойки). Во время жима штанги допускается незначительный перекос штанги (не более чем 12 сантиметров), но ход рук не должен прекращаться до конца движения и «включение» локтей должно произойти одновременно.

9. Позволяется остановка штанги во время движения вверх, но строго запрещено движение штанги вниз.

10. Разрешается движение головой во время подхода.

11.Движение ног по помосту не считается нарушением, но не позволяется отрыв ног от поверхности помоста.

12. Ягодицы должны находиться в контакте с поверхностью скамьи на протяжении всего выполнения упражнения.

13. **Новое правило для фиксации мировых рекордов в жиме:**Мировые рекорды IPA могут быть установлены или превзойдены на чемпионате мира или национальных чемпионатах и любых региональных соревнованиях, при условии присутствия на этих соревнованиях всех действительных судей IPA (минимум один из них международной категории и остальные национальной), которые должны судить данную попытку, а также наличия санкции национальной IPA, на фиксацию рекордов.

**Причины, по которым вес в жиме не будет зачтен**

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

2. Отрыв ягодиц от поверхности скамьи и полный отрыв ноги/ног от поверхности помоста.

3. Отбив штанги от груди и вдавливание штанги в грудь (любое движение штанги вниз после команды старшего судьи «**Press»**).

4. Движение штанги вниз после получения команды центрального судьи «**Press»**.

5. Любое, существенно неравномерное, движение рук при подъеме. Исключение в этом случае, если атлет продемонстрировал судье до начала попытки, что он не может по медицинским причинам равномерно разогнуть руки.

6. Отсутствие движения штанги после команды «**Press».**

7. Преднамеренное касание грифом стоек во время выполнения упражнения с целью облегчения завершения жима.

8. Контакт ног атлета с опорами скамьи.

9. Помощь ассистентов между командами судьи.

10. Ответственность за личного ассистента, помогающего снять штангу, возлагается на атлета. 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.

**В. Тяга**

1. Штанга должна располагаться горизонтально перед атлетом, удерживаться произвольным хватом и подниматься вверх, до того момента, пока атлет не встанет вертикально. Допускается остановка в движении, но не допускается движение вниз.

2. Атлет должен стоять лицом к передней части помоста.

3. По окончании подъема штанги, ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, атлет должен занять вертикальное положение.

4. Атлет должен находиться в вертикальном положении с отведенными назад плечами и полностью выпрямленными бедрами и  коленями до получения команд центрального судьи, которая состоит из видимого движения руки вниз и голосовой команды «**Down» (вниз)**. Команда не дается до тех пор, пока штанга не будет зафиксирована в неподвижном положении, и атлет не будет находиться в конечной  позиции.

5. Любое поднимание штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считается подходом.

6. Атлет может воспользоваться помощью двух ассистентов для фиксации штанги на полу до начала выполнения упражнения. Попытка атлета аннулируется в случае, если один из ассистентов коснется штанги во время выполнения упражнения.

7. **Новое правило для установления Рекордов в тяге:**Мировые рекорды IPA могут быть установлены или превзойдены на чемпионате мира или национальных чемпионатах и любых региональных соревнованиях, при условии присутствия на этих соревнованиях всех действительных судей IPA (минимум один из них международной категории и остальные национальной), которые должны судить данную попытку, а также наличия санкции национальной IPA на фиксацию рекордов.

**Причины, по которым вес в тяге не может быть засчитан.**

1. Любое движение штанги вниз до того, как она достигнет финального положения.

2. Неполное отведение плеч и неполное выпрямление тела.

3. Неполное выпрямление ног в коленях.

4. Поддержка штанги бедрами во время подъема штанги.

5. Опускание штанги до получения команды центрального судьи.

6. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, то есть выпускание штанги из рук.

**Г.Общие правила выполнения трех упражнений.**

1. После каждой попытки, атлет на протяжении одной (1) минуты обязан заявить вес для следующей попытки, и передать заявку к столику секретаря. Несвоевременное представление следующей заявки приводит к потере подхода.

2. После установления веса штанги и после того, как будет объявлена фамилия атлета, он обязан на протяжении одной минуты начать выполнять подход. Не выполнение этого правила проводит к аннулированию попытки.

3. Если спортсмен должен выходить на помост сам за собой, атлету предоставляется время для отдыха не менее чем три (3) но не более чем восемь (8) минут. Для установления рекордов в четвертой попытке, или если в потоке 5 спортсменов применяется то же самое временное правило.

**ВЗВЕШИВАНИЕ**

**1. Правило 24-х часов.**

В IPA есть правило, которое является дополнительным на большинстве соревнований и является обязательным на любом национальном или мировом первенстве. Когда действует правило взвешивания за 24 часа, первое взвешивание проводится за 24 часа до начала соревнований в соответствующей весовой категории. Повторное взвешивание проводится за два часа и завершается за пол часа до начала соревнований в соответствующей весовой категории и разрешено только тем атлетам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории. Взвешивание может быть разделено на несколько сессий по усмотрению устроителей соревнований, что должно быть оглашено заранее в положении о соревновании.

**2. Регистрация атлетов при взвешивании.**

**2.1.** Все атлеты должны пройти процедуру взвешивания и предъявить билет члена IPA. Для установления возраста атлеты должны представить документы, которые удостоверяют дату рождения (паспорт, водительские права, свидетельство о рождении). Если атлет не является действительным членом IPA, он должен приобрести билет IPA до начала взвешивания. Срок действия билета и членства IPA будет указан в выданном билете члена IPA. Все атлеты должны оплатить взносы, и должны быть внесены в базу данных IPA. Если в санкционированных соревнованиях принимают участие **не члены IPA** (без согласия на это Президента IPA), то результаты соревнований не будут действительными и признанными IPA.

**2.2.**Информация, которая должна быть занесена в карточку участника соревнований

а) Фамилия и имя атлета.

б) Полная дата рождения

в) Весовая категория, принадлежность к версии (IPA-A или IPA).

г) Точный вес атлета.

д) Веса первых попыток в упражнениях.

е) Высота стоек.

ж) Е-мэйл атлета.

З) Телефон

Атлеты должны взвешиваться обнаженными, либо в нижнем белье. Процедура взвешивания предусматривает, чтобы взвешивание проводили члены Оргкомитета соревнований или назначенные ими представители.

***Общее правило***: 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.

Женщина-спортсмен имеет право попросить чтобы взвешивание проводила судья женского пола. Мужчина-спортсмен может попросить чтобы взвешивание проводил судья мужского пола.

Атлеты версии IPA-A во время взвешивания, или сразу после выступления, должны быть готовы сдать анализ мочи (крови) на наличие запрещенных препаратов (допинг-контроль), если были выбраны по жребию. Для правильности отбора анализа и предотвращения подмены, образцы должен отбирать ответственный официальный представитель.

Если во время взвешивания регистрируются спортсмены с одинаковым весом, и они набирают одинаковую сумму в конце соревнований, они должны пройти повторное взвешивание. Более легкому атлету 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 уже на третьем месте и т.д.

**ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

**1.Организаторами соревнований назначаются следующие лица:**

А) Спикер

Б) Контролер времени (секундометрист)

В) Секретари

Г) Ассистенты на помосте

Д) другие лица, в случае необходимости.

**2. Правило подходов**

- Атлет, который заявил попытку с меньшим весом, получает право выступать первым. Вес штанги не может быть изменен после объявления, об установлении его на штангу, за исключением редких случаев. Это необходимо, если атлет или тренер обнаружили установление неверного веса и не состоялось выполнение попытки.

- Если атлеты заказали одинаковый вес на попытку, одном и том же потоке и подходе, то атлет, имеющий меньший собственный вес, выступает первым.

- Перезаявки весов на первый подход любого упражнения принимаются не позже, чем за 5 минут до начала выполнения первого подхода упражнения, в котором заявлены данные атлеты.

**- Количество перезаявок неограниченно.**

**3. Порядок выполнения попыток**

Атлет 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. Четвертая попытка может быть использована только для установления рекордов только в версии IPA и в открытой категории версии IPA-A. На усмотрение организаторов соревнований, при отсутствии временных ограничений, могут быть разрешены четвертые попытки для установления мировых рекордов в других дивизионах. Четвертая попытка не засчитывается в сумму.

Если атлет не был вызван по ошибке спикера – в конце раунда ему может быть предоставлен дополнительный подход.

**4. Порядок увеличения веса штанги между удачными попытками.**

Во время соревнований, которые санкционированы IPA, вес штанги должен быть кратным 2,5 килограммам. Увеличение веса штанги между первым и вторым подходом должно составлять как минимум 5 килограмм, между вторым и третьим 2,5 килограмм.

***Исключения:***

***А. Увеличение***веса на 2,5 килограмма между первым и вторым подходом может осуществляться при условии, если атлет сообщает, что не будет выполнять третий подход. В этом случае спортсмен не будет допущен к выполнению третьего и четвертого подходов.

***Б. Увеличение***веса на 2,5 килограмма между первым и вторым подходом в жиме.

***В.***В попытках установить рекорды по окончании соревнований, вес штанги должен быть увеличен как минимум на 1 килограмм по сравнению с существующим рекордом. Это увеличение веса должно быть осуществлено в установленном порядке проведения соревнований и порядка увеличения веса.

**5. Ошибки при установке         веса на штангу:**

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

***Б*.** 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 атлетов. Если попытка оказалась неудачной, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка.

***В*.** 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, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка.

***Г.*** Если диктор (спикер) допустил ошибку, объявив вес штанги больше, чем  необходимо для атлета, то вес на штанге должен быть уменьшен до заказанного и атлету разрешается выполнение попытки.

***Нарушения, согласно которым атлет может быть дисквалифицирован:***

1. Атлетам запрещено надевать экипировку и бинтоваться вблизи помоста. Исключением является незначительная правка положения пояса.

2. Три неудачных попытки в любом упражнении автоматически исключают возможность атлета дальше принимать участие в соревнованиях. В случае установления атлетом рекорда в одном из упражнений до того, как атлет был дисквалифицирован и выполнено условие, относительно присутствия действительного судьи IPA, рекорд атлета будет зачтен. Однако атлет не вправе дальше соревноваться.

3. По окончании упражнения атлету предоставляется 30 секунд для того, чтобы покинуть помост. Невыполнение этого условия приводит к предупреждению с последующим аннулированием подхода.

4. В случае получения атлетом травмы, официальный врач соревнований осматривает повреждение. Если врач признает нецелесообразным последующее выступление атлета, атлет должен прекратить соревноваться. В случае отсутствия врача, старший судья или организатор соревнований выносит решение, может ли атлет продолжить выступление на соревнованиях.

5. Любой атлет и представитель, которые дискредитируют спорт своим вызывающим поведением на соревнованиях или на помосте, должны быть официально предупреждены. Если нарушение продолжается, Главный судья соревнований дисквалифицирует атлета/представителя с данных соревнований и обязывают атлета/представителя покинуть место проведения соревнований. Это правило действительно, даже если атлет закончил выступление на соревнованиях. Любой атлет/представитель, который нанес намеренный физический вред судье, должностному лицу соревнований или должностному лицу IPA, будет немедленно, пожизненно отстранен от участия во всех соревнованиях IPA. Любой атлет/представитель, который наносит существенный вред оборудованию, на котором проводятся соревнования, или мешает выступлению других атлетов на этих соревнованиях, будет отстранен от участия в соревнованиях на период, определенный национальным президентом IPA.

6. Любой действительный судья IPA может быть навсегда отстранен за действия, которые направлены против или за какого либо атлета.

7. Если атлет/представитель наносит физический вред должностному лицу соревнований, атлетам-конкурентам или зрителям, то организаторы соревнований не позже трех суток от момента инцидента обязаны в письменной форме сообщить об этом национальному президенту IPA с указанием фамилии (фамилий) атлета (атлетов).

**СУДЬИ**

**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.

**2.Обязанности центрального судьи**

Центральный судья ответственен за подачу всех необходимых команд для выполнения трех упражнений**.**

**3.Расположение судей на помосте**

Судьи размещаются в таком месте возле помоста, которое они считают самым удобным для обзора в каждом из трех упражнений. В приседаниях и тяге центральный судья на помосте должен находиться в зоне видимости выступающего атлета.

**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 атлета на помосте ставится на первое место, но руки ассистентов (страховщиков) не должны закрывать обзор при определении угла в приседании.

**5.Специфика судейства судей.**

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

**6.Если обзор судьи блокирован ассистентом**

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

**7.Обязанности судей.**

До соревнований:

1.Проверить помост и оборудование на соответствие правилам.

2.Вес дисков и грифов должен отвечать действительности, и должен быть проверен на соответствие правилам на протяжении последних 12 месяцев.

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 (если это может предоставить преимущества одним атлетам  перед другими) экипировки, должен обратить внимание других судей и они вместе должны проверить экипировку атлета. Если обнаружено нарушение относительно экипировки атлета, атлет будет снят с соревнований. Если нарушение не является значительным, атлет получает предупреждение.

**8.Действия судьи, если он видит ошибки во время выполнения упражнения.**

Судья, который заметил ошибку в выполнении упражнения, должен подать сигнал после окончании выполнения упражнения. Он не может влиять на решение других судей, кроме случая, если ошибка подвергает опасности спортсмена или ассистентов. Любой из действительных членов IPA имеет право подать жалобу в письменном виде национальному президенту IPA относительно нарушений, которые они заметили, на некомпетентное судейство соревнований, которые были санкционированы IPA. Руководство IPA обязано в двухнедельный срок дать официальный ответ на каждую жалобу, полученную в письменном виде.

**9.Действия атлета относительно выяснения допущенных им нарушений.**

Атлет, который получил красный сигнал, имеет право приблизиться к судье с целью выяснения причины незачета 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.

**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.

**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. Атлет не несет ответственность за ошибки официальных лиц соревнований все недоразумения трактуются в его пользу.

**12.Внешний вид судьи**

Судьи должны быть одеты аккуратно и в зависимости от особенностей проведения национальных и чемпионатов мира.

Мужчины:

зимой – темный пиджак с соответствующей эмблемой IPA на левой стороне груди (кармане), темные брюки с белой рубашкой и галстуком IPA;

летом - белая рубашка с галстуком и темные брюки.

Женщины:

зимой - темный пиджак с соответствующей эмблемой IPA на левой стороне груди (кармане), темная юбка или брюки и белая блуза или топ;

летом - платье, юбка или брюки и белая блуза или топ.

Вместо эмблемы IPA на пиджаке, допускается эмблема IPA на рубашке/блузе/топ, либо бэйдж с эмблемой IPA.

**13.Права должностных лиц IPA**

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

**Наблюдательный совет IPA** принимает окончательные решения во всех направлениях деятельности IPA.

**Судейская коллегия**- отвечает за тестирование новых судей и принимают окончательные решения относительно результатов соревнований при условии отсутствия ответственного лица Наблюдательного совета. Также они имеют права, описанные на предыдущих двух страницах.

**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 национальной федерации и в IPA.

**14. Общие  условия регистрации рекордов IPA.**

Мировые рекорды IPA могут быть установлены или превзойдены на чемпионате мира или национальных чемпионатах и любых региональных соревнованиях, при условии присутствия на этих соревнованиях всех действительных судей IPA (минимум один из них международной категории), которые должны судить попытки, в которых устанавливаются новые рекорды.

**15.Требования для регистрации мировых и национальных рекордов.**

1) Соревнования должны быть санкционированы IPA.

2) Все судьи на помосте должны быть действительными судьями IPA. Минимум один (1) из них должен быть судьей международной категории IPA, остальные национальной категории.

3) Мировые рекорды IPA могут быть установлены или превзойдены на чемпионате мира или национальных чемпионатах и любых региональных соревнованиях, при условии присутствия на этих соревнованиях всех действительных судей IPA (минимум один из них международной категории, остальные национальной категории), которые должны судить попытки, в которых устанавливаются новые рекорды, а также наличия санкции национальной IPA на фиксацию рекордов.

4) Компетентность всех судей,  от всех стран-членов IPA является несомненной.

5) Атлет может устанавливать мировой рекорд и другие рекорды в отдельных упражнениях пауэрлифтинга. В случае, если атлет намеревается установить рекорд и не конкурирует с другими атлетами, которые соревнуются за награды, он должен сообщить об этом должностным лицам, в то время, как должностные лица могут позволить ему сделать подход, без необходимости делать подходы с символическими весами в других упражнениях.

6) Если атлет, который выступает во всех трех упражнениях, устанавливает рекорд в отдельном упражнении, но он дисквалифицирован из соревнований, потому что он (она) не воспользовался тремя попытками в других упражнениях, он (она) сохранит рекорд, установленный им в отдельном упражнении, в случае если соблюдены все правила регистрации рекордов.

7) Атлет должен заполнить форму регистрации рекорда. Форма должна быть полностью заполненной, и подписанной всеми тремя судьями, и отослана по почте в IPA на протяжении 30 суток по окончании соревнований. Атлеты должны быть информированы об этом требовании.

8) Ни одна четвертая попытка (рекордная) не включается в сумму трех упражнений. Четвертые попытки используются лишь с целью установления рекордов.

9) Допускается погрешность в установленном весе не больше 0,1% от заявленного веса, что должно быть засвидетельствовано.

**БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ ДИВИЗИОН. ОТЛИЧИЯ ПРЕМЕТОВ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ.**

**1.Трико-борцовка.**

Обязательно надевать неподдерживающее трико. Оно должно быть однослойным и представлять собою единый предмет одежды Лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях. 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). Женщинам разрешено надевать одноцельное трико, соответствующее требуемому дизайну костюма.  Трико с рукавами или высоко обрезанными штанинами (наподобие купальника) запрещено для использования на соревнованиях. Не допускается надевание более чем одного костюма.

**2.Футболка.**

Под костюм допускается надевание одной майки (полурукавки, футболки известной под названием «Т-шерт»), имеющей рукава, или без таковых. 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.

**3.Пояс (ремень).**

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

**4.Бинты.**

Разрешается использование кистевых бинтов (требования см.выше).

Использование коленных бинтов, а также наколенников любых типов в

безэкипировочном дивизионе запрещено.

**СТРАХОВАНИЕ**

**IPA и его спонсоры не обеспечивают атлетов, зрителей и должностных лиц соревнований страховыми полисами от несчастных случаев, медицинского и обязательного страхования. Это обязанность организаторов соревнований. IPA не принимает на себя никаких обязательств за повреждения, травматизм, индивидуальные травмы, включая летальные случаи, во время проведения соревнований.**

***Доказательством страхования является СТРАХОВОЙ ПОЛИС, полученный на время соревнований.***

***IPA рекомендует организаторам соревнований предоставить возможность застраховаться на период проведения соревнований на сумму 500$ на каждый день проведения соревнований.***

**САНКЦИОНИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

Для получения санкции на проведение соревнований по версии IPA, организатор соревнований должен не позднее, чем за 3 месяца, подать заявку на проведение соревнований в национальную IPA в письменной форме, либо посредством электронной почты. В течение пяти дней президент национальной IPA обязан дать ответ. Все атлеты в санкционированных соревнованиях IPA должны быть членами IPA. Организаторы соревнований принимают **членские** взносы IPA от атлетов и 100% взносов должны быть отправлены в течение семи (7) суток  в национальную IPA.

**Стартовые** **взносы остаются в полном объёме у организаторов соревнований и расходуются по их усмотрению.**

Национальная IPA на территории России рекомендует всем организаторам направлять 30% от стартовых взносов либо на призовой фонд соревнований, либо на обновление соревновательного оборудования организаторов, с целью его дальнейшего использования на будущих соревнованиях, санкционированных IPA.

**На усмотрение национального президента IPA, организаторы соревнований обязаны возместить расходы представителя(лей) IPA на проживание, проезд, и должны возместить расходы до окончания соревнований, до того момента, как представитель IPA покинет место проведения соревнований.**

**ФОРМУЛА ОПРЕДЕЛЕНИЯ СИЛЬНЕЙШЕГО АТЛЕТА**

Для определения самого сильного атлета соревнований на соревнованиях санкционированных национальной IPA, применяется формула Шварца (для мужчин) и формула Малоуна (для женщин).

**ПРОВЕДЕНИЕ ДОПИНГ КОНТРОЛЯ**

IPA имеет две версии: IPA-A и IPA, так как все атлеты могут сосуществовать в одной Ассоциации.

- В версии IPA-A атлеты проходят допинг- контроль.

- В версии IPA допинг-контроль отсутствует.

В каждой версии свои собственные мировые и национальные рекорды, квалификационные нормативы.

Атлеты версии IPA-A должны быть проверены на употребление стероидов (проведение допинг-контроля) с помощью отбора анализа мочи. Проведение такого контроля может быть выборочным или методом жеребьевки, и должно быть определено организаторами соревнований. Атлеты могут быть проверены до начала соревнований (возможно во время взвешивания), сразу после выступлений, а также могут быть проверены в любое время, на усмотрение организаторов соревнований. Если результат допинг-контроля положительный, то все результаты и предыдущие рекорды атлета будут аннулированы, а сам атлет будет дисквалифицирован и переведен в версию IPA.  Рекорды версии IPA-A регистрируются среди мужчин и женщин в следующих категориях: юноши, юниоры, открытая категория, сабветераны и ветераны.

**ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ СОРЕВНОВАНИЙ**

1) Организаторы соревнований обязаны быть вежливыми и предупредительными с атлетами.

2) Организаторы соревнований могут принимать участия в соревнованиях в качестве  атлетов и представителей атлетов.

3) Максимальное количество атлетов за день:

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

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

*Три и более помостов, соревнования по пауэрлифтингу:*на усмотрение организаторов.

*Соревнования в отдельных упражнениях на одном помосте:* максимум 150 атлетов в день. Если участвуют 50 и более атлетов 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:*на усмотрение организаторов.

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

5) Организаторы соревнований не могут ругаться или оскорбительно разговаривать с любым из должностных лиц соревнований, атлетами или болельщиками.

6) Организаторы соревнований в течении 30 суток должны послать национальному президенту IPA копию протокола  соревнований.

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

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

9) Звучание музыки не должно мешать выступлениям атлетов и работе судей.

10) Ни одному атлету не разрешено разминаться на соревновательном оборудовании, установленном на помосте. Любой атлет, который не выполняет это требование, будет дисквалифицирован.

**11) На усмотрение национального президента IPA, организаторы соревнований обязаны возместить расходы представителя IPA на проживание, проезд, и должны возместить расходы до окончания соревнований, до того момента, как представитель IPA покинет место проведения соревнований.**

12) Все результаты взвешиваний и последовательность выступления атлетов должны быть объявлены сразу по окончании взвешивания.

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

14) Организаторы соревнований должны обеспечить магнезией атлетов в разминочном зале и на помосте.

15) На усмотрение организаторов, на национальных и региональных соревнованиях команды судей могут быть заменены на аналогичные команды на национальном языке. На территории РФ могут применяться следующие аналогичные команды:

- команде «Press» - команда «Жим»,

- команде «Rack» - команда «Стойки»,

- команде «Down» - команда «Опустить».

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