


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ «НАДЕЖДА»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУ ЦФП «Надежда»  
Е.Г. Подзолков  
« 12 » 02. 2021г.



**АДАптированная программа  
по тяжелой атлетике  
для инвалидов  
и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Программу разработал:  
Я.Н. Нувальцева, начальник  
ФСКИ «Мечта»,

г. Сургут, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ:

Введение.....	3
.....	
1 Пояснительная записка.....	4
2 Распределение занимающихся по функциональным классам.....	5
2.1.с нарушением зрения.....	5
2.2.с нарушением опорно-двигательного аппарата.....	6
3. Занимающиеся с церебральным параличом.....	8
4. Годовой план.....	8
5. Теоретическая подготовка.....	9
6. Практические занятия.....	9
6.1.Общая физическая подготовка.....	9
6.2.Специальная физическая подготовка.....	11
6.3.Техническая подготовка.....	14
7. Методические рекомендации.....	15
8. Литература.....	16
9. Приложение 1.....	17

## ВВЕДЕНИЕ

Людам с ограниченными физическими возможностями сложно заниматься лёгкой атлетикой, игровыми видами спорта, но они обладают достаточно хорошими силовыми и скоростно-силовыми качествами.

Таких людей можно привлекать к занятиям тяжёлой атлетикой. Сила является основополагающим физическим качеством человека. Ее можно развивать с использованием различных средств. Но, как показали многочисленные исследования, наиболее эффективно она поддается тренировке, когда применяются отягощения, причем отягощения дозированные, т.е. учитывающие физические возможности того или иного человека. Тренировка определённых мышечных групп позволяет инвалидам с различными поражениями укрепить здоровые мышцы и откорректировать работу поражённых.

Мышцы - удивительное создание природы. Это двигатель с коэффициентом полезного действия недоступным ни одной машине. В результате движения совершенствуется и сама мышца. Видимым проявлением этого является увеличение ее объема и силы. Мышцы постепенно становятся больше и рельефнее. В свою очередь, мышечная деятельность вызывает повышенное потребление кислорода и питательных веществ, более интенсивную работу сердца и лёгких. Следовательно, одновременно с тренировкой скелетных мышц, которые в основном выполняют двигательную функцию организма человека, развиваются мышцы одного из важнейших органов – сердца, соответственно совершенствуются функциональные возможности сердечно-сосудистой и других систем организма.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная под группы общей физической подготовки программа по тяжелой атлетике разработана с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта - спорт лиц с поражением ОДА и спорт глухих, утвержденного приказом Минспорта России от 3.02.2014г. N70

Программа предназначена для людей с ограниченными физическими возможностями следующих категорий:

- с полной и частичной потерей слуха - спорт глухих;
- с полной и частичной потерей зрения – спорт слепых;
- с поражением опорно-двигательного аппарата и ДЦП;
- с нарушением интеллекта.

Программа предполагает, что наполняемость групп определяется по принципу, чем меньше функциональные возможности занимающихся, тем меньше занимающихся должно быть у инструктора по спорту в группе. Кроме того, численный состав занимающихся зависит от индивидуальных (возрастных, половых и других) особенностей, уровня подготовки занимающихся. Решение о наполняемости групп, возрасте занимающихся, принимается учреждением по согласованию с вышестоящим органом управления по подчиненности.

В группах общей физической подготовки не осуществляются функции лечебной физической культуры. Лица, прошедшие курс занятий лечебной физической культурой и получившие соответствующие рекомендации от лечащего врача, могут и дальше заниматься при наличии направления или разрешения (допуска) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

Набор в группы ОФП осуществляется с применением строго дозированных отягощений с 14-ти до 60 лет.

**Цель программы:** привлечение максимально возможного числа людей с ограниченными физическими возможностями к систематическим занятиям тяжёлой атлетикой для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, развития физических и личностных качеств.

### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья, повышение работоспособности организма, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, совершенствование силовых и скоростно-силовых качеств.

2. Коррекция нарушений физического развития и психомоторики.

Задачи определяются дифференцированно, в зависимости от характера и степени выраженности дефекта.

Для инвалидов по зрению - это коррекция скованности и ограниченности движений, развитие навыков ориентирования на слух, развитие функций кинестетического анализатора.

Для глухих и слабослышащих детей - развитие функций статического и динамического равновесия, обучение речевому материалу, связанному с развитием двигательных умений и навыков.

Для людей с поражением опорно-двигательного аппарата - профилактика развития вторичной тугоподвижности, контрактур суставов конечностей, сохранившейся конечности, культи, недоразвитых конечностей, укрепление и развитие силы мышечных групп сохранившейся конечности, тренировка опорной функции рук, улучшение подвижности в суставах, повышение психоэмоционального тонуса.

## **2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ КЛАССАМ**

### **2.1. Распределение на функциональные классы занимающихся с нарушением зрения (Международная спортивная ассоциация слепых - IBSA)**

Спортивная классификация незрячих универсальна для всех видов спорта, а применение ее для разных соревнований может зависеть от вида спорта. Например для борьбы дзюдо спортсмены выступают без учета спортивного класса, имеются только особенности судейства для класса В1, а для плавания и лыжных гонок важно строгое соответствие спортивному Классу.

Классификация учитывает состояние двух основных зрительных функций органа зрения: остроты зрения и периферических границ поля зрения.

#### **Критерии спортивной медицинской классификации международной ассоциации спорта слепых**

Спортивные классы	Состояние зрительных функций
Класс В 1	Отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, неспособность определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении.
Класс В 2	От способности определить тень руки на любом расстоянии, до остроты зрения ниже 2\60 (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов.
Класс В 3	От остроты зрения выше 2\60, но ниже 6\60 (0.03-0.1), и\или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов.

Классификация проводится по лучшему глазу в условиях с лучшей оптической коррекцией. Счет пальцев определяется на контрастном фоне. Границы поля зрения определяются с меткой, максимальной для данного периметра.

Спортсмены, которые имеют остроту зрения выше 0.1 и периферические границы поля зрения шире 20 градусов от точки фиксации, не допускаются к международным соревнованиям инвалидов по зрению.

Согласно принятым правилам IBSA спортсмены, выступающие в классе В1, во время соревнований должны иметь светонепроницаемые очки, которые контролируются судьями.

Классифицировать слепых и слабовидящих спортсменов должны врачи-офтальмологи. Проводить спортивную классификацию инвалидов по зрению рационально еще на этапе обучения в школах слепых и слабовидящих, так как при этом легче решать вопросы как тренерской работы (наполняемость в группах, выбор соответствующего оснащения и т.д.), так и проводить наблюдение за динамикой состояния зрительных функций.

## **2.2. Распределение на функциональные классы занимающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата**

В соревнованиях в паралимпийском пауэрлифтинге участвуют спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата, церебральным параличом и прочими локомоторными нарушениями.

### *КРИТЕРИИ МИНИМАЛЬНЫХ ПОРАЖЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ*

#### **1. Ампутанты**

А) двусторонняя или односторонняя ампутация выше колена;

Б) двусторонняя или односторонняя ампутация ниже колена;

Минимальное поражение: ампутация проходит на уровне или выше голеностопного сустава, но не на уровне стопы или пальцев.

#### **2. Спортсмены с поражением позвоночника и прочими локомоторными нарушениями (категория «прочие»)**

А) Парез нижней конечности.

Снижение мышечной силы не менее чем на 20 баллов, включая обе нижние конечности, при измерении по шкале 0–5 (не принимая во внимание 1 и 2). Обычно у здорового человека насчитывается 50 баллов в каждой нижней конечности (и в сумме 100 баллов в обеих нижних конечностях).

Для определения мышечной силы каждой нижней конечности тестируются следующие функции:

Бедро	Сгибание	5 максимум
Бедро	Разгибание	5 максимум
Бедро	Приведение	5 максимум
Бедро	Отведение	5 максимум
Колено	Сгибание	5 максимум
Колено	Разгибание	5 максимум
Голень	Дорсальное сгибание	5 максимум

Голень	Подошвенное сгибание	5 максимум
Стопа	Инверсия (эверсия)	5 максимум
Стопа	Выворот	5 максимум
Всего:		50 баллов

**Исключение:** спортсмены с артрозом стопы, при котором нет инверсии или выворота, измеряются по 5-градусной шкале теста мышц в соответствующей категории инверсии или выворота.

Б) Подвижность суставов.

Тест проводится с помощью гониометра (пассивные движения).

Бедро – снижение сгибания-разгибания на 60 градусов или анкилоз. Колено – дефект разгибания на 30 градусов или анкилоз в любом положении.

В) Укорочение одной нижней конечности.

Разница между длиной нижних конечностей должна быть не менее 7 см (измеряется от переднего верхнего гребня подвздошной кости до медиального мыщелка на соответствующей стороне).

Г) Спина и грудь.

Значительно сниженная подвижность постоянного характера и/или искривление, например сколиоз, более 60 градусов (по методу Кобба). На классификацию обязательно предоставить рентгеновский снимок.

Д) Карлики.

Максимальный рост карлика для участия в соревнованиях инвалидов – 145 см. У спортсмена должны быть другие нарушения, кроме маленького роста, таким образом, карлики в результате гипофизарных изменений исключаются.

*Примеры случаев, не попадающих под категорию «прочие»:*

Лица с синдромом Дауна или монголизмом лица со значительными нарушениями интеллекта. Лица с заболеваниями сердца, груди, кожи, ушей, глаз, абдоминальной патологией без поражений опорно-двигательного аппарата.

Спортсмены категории «прочие», которые, несмотря на постоянный характер поражения, обладают потенциалом перехода в другую степень, например с рассеянным склерозом, тестируются перед каждым соревнованием.

Минимально допустимые нарушения у спортсменов с поражением позвоночника определяются по тому же методу, что и у «прочих», за исключением тех случаев, когда их класс является постоянным.

### 3. ЗАНИМАЮЩИЕСЯ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Церебральный паралич – патология головного мозга не прогрессирующего характера, вызывающая различные нарушения координации, тонуса и силы

мышц, приводящие к неспособности человека сохранять нормальные позы и совершать нормальные движения.

Эти двигательные нарушения могут сопровождаться:

- ✓ нарушением чувствительности;
- ✓ проблемами зрения и слуха;
- ✓ затруднениями речи.

Допускаемые участники должны иметь диагноз «церебральный паралич» или другое заболевания головного мозга, не прогрессирующего характера с дисфункцией опорно-двигательного аппарата врожденного или приобретенного характера.

Если нарушение может быть определено только детальным неврологическим тестом и нет очевидного нарушения функций, то такой спортсмен к участию в соревнованиях не допускается.

#### ***Специальные условия***

Спортсмен должен быть способен полностью разгибать руки. Чтобы жим в соответствии с правилами был одобрен, потеря способности разгибать руки должна составлять не более 20 градусов в каждом локтевом суставе.

Если у спортсмена значительные нарушения кинезиологии верхней части тела, которые, по мнению группы классификаторов, потенциально являются высоким риском получения травмы, то такой спортсмен может быть не допущен к участию в соревнованиях.

Программа предполагает, что наполняемость групп определяется по принципу, чем меньше функциональные возможности занимающихся, тем меньше занимающихся должно быть у инструктора по спорту в группе. Кроме того, численный состав групп зависит от индивидуальных (возрастных, половых и других) особенностей, уровня подготовки занимающихся.

## **4. ГОДОВОЙ ПЛАН**

№ п/п	Содержание материала	Количество часов	Количество занятий
1.	Теоретическая подготовка	6	3
2.	Практическая подготовка		
2.1.	Общая физическая подготовка	110	55
2.2.	Специальная физическая подготовка.	92	46
2.3.	Технико – тактическая подготовка	14	7
<b>Общее количество часов/занятий</b>		<b>222</b>	<b>111</b>



## 5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п\п	Содержание материала	Количество часов
1.	Характеристика тяжёлой атлетики, история развития тяжелоатлетических видов спорта, основные понятия и термины.	2
2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Влияние тяжёлой атлетики на организм человека. Меры профилактики травматизма.	2
3.	Теоретические аспекты классификации физических упражнений. Теоретические основы техники выполнения упражнений.	1
4.	Правила проведения соревнований по тяжёлой атлетике.	1
Всего		6

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, а также непосредственно на тренировке, в процессе проведения занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

## 6. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### 6.1. Общая физическая подготовка

В комплекс общеразвивающих упражнений входят: ходьба, бег, прыжки, гимнастические упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.

1. Ходьба, бег, прыжки.
2. И.п. - ноги врозь, руки на пояс. Повороты головы влево-вправо - 8 раз;
3. И.п. - ноги врозь, руки на пояс. Наклоны головы вперед-назад - 8 раз;
4. И. п. — основная стойка, руки в стороны. Повороты туловища влево - вправо. 20раз;
5. И.п.- основная стойка, руки на пояс. Выполнить круговые движения рук вперед и назад, сначала одновременно, затем попеременно - 20 раз;
6. И.п.- основная стойка, руки к плечам. Выполнить круговые движения плечами вперед и назад, сначала одновременные, затем попеременные - 20 раз;

7. «Мельница» И.п.- основная стойка, левая рука вверх, другая опущена вниз, выполняются круговые движения вперед и назад, при этом руки должны быть прямые. Положения рук при движениях противоположны. - 2х20 раз.
8. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Круговые движения рук вперед с выпрыгиванием вверх.
9. Широкая стойка, руки за головой в замок. Наклоны туловища влево-вправо. 20раз;
- 10.Основная стойка, руки на поясе. Круговые движения тазом. 15 раз.
- 11.Широкая стойка руки в стороны, мах левой ноги к правой руке и наоборот. 20 раз;
12. Основная стойка руки на коленях, круговые движения в коленных суставах. 15 раз;
13. Основная стойка руки на поясе. Круговые движения в голеностопных суставах. 20 раз кадым;
14. Средняя стойка, руки на поясе. Наклоны к левой, к середине, к правой ноге. 4 подхода;
15. И.п. – широкая стойка, руки в стороны. Пружинящие наклоны туловища вниз с поочередным захватом за щиколотки. 10 раз;
16. Широкая стойка руки на поясе. Энергичные круговые движения туловища попеременно влево-вправо. 16 раз;
17. Широкая стойка руки на поясе. Поднять согнутую в коленном суставе ногу и сделать ею скрестное движение в сторону. То же для другой ноги. 16 раз;
18. Стойка на одной ноге руки в стороны. Мах прямой ногой вперед. 20 раз;
19. Широкая стойка, руки внизу. Глубокие наклоны туловища, руки между коленями. 20 раз;
20. Средняя стойка руки внизу. Левая нога, сгибаясь в колене, разворачивается влево, руки скрестным движением разворачиваются вправо. То же в другую сторону. 20 раз;
- 21.Прыжки на месте толчком двух ног – каждый третий – максимально высоко, поднимая колени к груди. 15 раз;
- 22.Прыжки на месте руки в стороны, сгибая ноги и разводя их в стороны. 15 раз;
- 23.Прыжки вперед с ноги на ногу (20 м)
24. Короткий разбег – кувырок вперед на мате. 10 раз;
25. Упор присев, выпрыгивания вверх, руками тянемся вверх. 18 раз;
26. Прыжки с толчком двух ног через скакалку на прямых ногах. 25 раз.
27. Прыжки вперед с ноги на ногу через скакалку. 25 раз;
28. Метание набивного мяча в стенку левой, правой рукой. 20 раз;
29. Приседание с набивным мячом в руках – прыжок вверх толчком двух ног – бросок мяча вверх. 10 раз;
30. Средняя стойка руки внизу, мяч перед собой, наклон к мячу, берем в руки мяч, поднимаем мяч вверх. 15 раз.

## 6.2. Специальная физическая подготовка

### Силовые упражнения для ног:

- приседание в «ножницах» со штангой на плечах;
- приседание в «ножницах» со штангой на груди;
- приседание в «ножницах», штанга располагается между ног в прямых руках;
- приседание со штангой на плечах, и.п. ног - пятки вместе носки врозь;
- приседание в «глубину», отягощение (гири, диски и др.) в руках или на поясе:
- приседание со штангой на плечах в силовой «раме» с мертвой точки;
- полуприседы со штангой на плечах или на спине;
- жим ногами - и.п. штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, жим штанги ногами лежа;
- разгибание бедра, сидя на тренажере;
- сгибание бедра, лежа на животе в тренажере;
- прыжки вверх со штангой на плечах - и.п. ноги на ширине таза, штанга на плечах, прыжки вверх;
- прыжки в глубину - спрыгивание вниз с последующим отталкиванием вверх;
- подъем на носки, стоя со штангой на плечах;
- подъем на носки, сидя со штангой на бедрах.

### Силовые упражнения для рук:

- жим штанги лежа на наклонной доске
- жим штанги сидя под углом 30-45 градусов;
- жим штанги от груди стоя, хват толчковый;
- жим стоя из-за головы, широким хватом;
- жим стоя из-за головы, средним хватом;
- жим стоя из-за головы, узким хватом;
- дожимы лежа;
- жим сидя от груди;
- жим сидя из-за головы;
- жим гантелей (гирь) от груди попеременно, стоя или сидя;
- жим гантелей (гирь) от груди одновременно лежа на скамье;
- жим гантелей (гирь) от груди одновременно, стоя или сидя;
- французский жим;
- разведение гантелей лежа на горизонтальной скамье;
- разведение гантелей лежа головой вверх на наклонной скамье;
- разведение гантелей лежа головой вниз на наклонной скамье;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на спине с наклоном вперед;
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусках с отягощением на поясе;

- сгибание и разгибание рук в упоре на скамейку сзади с отягощением на бёдрах;

-упражнения на развитие трицепсов стоя или сидя (со штангой, гантелями, на тренажерах);

- упражнение на развитие бицепсов стоя или сидя (со штангой, с гантелями, на тренажерах);

- упражнение на развитие дельтовидных мышц стоя или сидя (со штангой, с гантелями, на тренажерах);

- упражнение на развитие широчайшей мышцы, стоя или сидя (со штангой, с гантелями, на тренажерах).

Для мышц спины и живота:

- наклоны со штангой на плечах, стоя на полусогнутых ногах;

- наклоны со штангой на плечах, стоя на прямых ногах;

- наклоны со штангой на плечах, сидя на скамье;

- наклоны на «козле» со штангой за головой;

- пресс на «козле» - и.п. сидя на «козле», ступни закреплены в гимнастической стенке, наклоны назад, с отягощением на груди или за головой;

- пресс на наклонной доске вниз головой, под разными углами.

Упражнения для Жима:

- жим сидя;

- жим из-за головы сидя;

- жим из-за головы стоя,

- жим лежа на наклонной скамье;

- жим стоя (со стоек) от уровня глаз;

- жим со стоек;

- жим на скамье под отрицательным углом;

- жим лежа узким хватом;

- жим лежа средним хватом;

- жим лежа широким хватом;

- жим лежа, хват обратный;

- жим лежа с медленным опусканием штанги на грудь и быстрым выжиманием;

- жим лежа без «моста» (прогиба в пояснице);

- жим лежа с паузой (3-5 сек).

Приседания со штангой:

- приседание со штангой на плечах, стоя пятками на небольшом возвышении (до 5 см);

- приседание со штангой на груди в «разножку»;

- приседание со штангой на груди в «ножницы»;

- приседание со штангой на груди на скамейку;

- приседание со штангой на груди с широкой постановкой ног;

- приседание с выпадом ноги в сторону (на правой и левой ноге);

- стоя ноги врозь со штангой на плечах, попеременное приседание на одной ноге;

- приседание со штангой на спине с одной, двумя остановками;
- приседание со штангой на спине на скамейку;
- медленное приседание со штангой на спине и медленное вставание;
- медленное приседание со штангой на спине и быстрое вставание.

Тяговые упражнения:

- тяга с помоста различным хватом;
- тяга с помоста с различной скоростью;
- тяга, стоя на возвышении;
- тяга до колен;
- тяга с плинтов (гриф ниже колен);
- тяга с плинтов (гриф на уровне колен);
- тяга с плинтов (гриф выше колен);
- тяга с помоста с двумя остановками (ниже и выше колен);
- тяга с помоста с медленным опусканием на помост;
- тяга с помоста + тяга с вися;
- тяга с «ребра» (гриф расположен на плинте);
- тяга до колен + тяга соревновательная;
- тяга пирамиды;
- тяга становая (с прямыми ногами);
- наклоны со штангой на плечах;
- наклоны на козле.

Силовые упражнения с использованием гири:

- подъем гири к плечу одной рукой;
- вырывание гири двумя руками;
- вырывание гири одной рукой;
- поднимание двух гирь к груди сгибанием рук в локтях;
- подъем гири одной рукой к плечу силой;
- сгибающая руку (стоя или сидя на стуле);
- подтягивание гири в наклоне вперед;
- поднимание гири сзади;
- тяга гирь двумя руками, стоя на возвышении.
- толчок гири одной рукой с полуприседом;
- толчок гири одной рукой с подседом «ножницы»;
- выпады с двумя гирями на груди на одну и затем на другую ногу с последующим выталкиванием на прямые руки;
- жим гири от груди стоя;
- жим гири лежа или на наклонной скамье одной и двумя руками;
- приседание с гирями на плечах на груди;
- разгибание рук в упоре на согнутых руках с гирей;
- разгибание рук в упоре с подвешенной на поясничном ремне гирей;
- разгибание ноги с гирей, подвешенной к ступне, сидя на возвышении;
- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах;
- круговые движения с гирей.

Силовые упражнения для ног:

- приседание в «ножницах» со штангой на плечах;
- приседание в «ножницах» со штангой на груди;
- приседание в «ножницах», штанга располагается между ног в прямых руках;
- приседание со штангой на плечах, и.п. ног - пятки вместе носки врозь;
- приседание в «глубину», отягощение (гиря, диски и др.) в руках или на поясе:
- приседание со штангой на плечах в силовой «раме» с мертвой точки;
- полуприседы со штангой на плечах или на спине;
- приседание в гакк-машине - штанга закреплена в направляющих стойках, нагрузка ложится на плечи занимающегося, приседание под углом;
- жим ногами - и.п. штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, жим штанги ногами лежа;
- разгибание бедра, сидя на тренажере;
- сгибание бедра, лежа на животе в тренажере;
- прыжки вверх со штангой на плечах - и.п. ноги на ширине таза, штанга на плечах, прыжки вверх;
- прыжки в глубину - спрыгивание вниз с последующим отталкиванием вверх;
- подъем на носки, стоя со штангой на плечах;
- подъем на носки, сидя со штангой на бедрах.

### **6.3. Техническая подготовка**

#### Приседание

1. Атлет принимает вертикальное положение, чтобы гриф располагался не ниже чем на 3 см от верха передних пучков дельтовидных мышц. Гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук обхватывают гриф, ступни полностью упрутся в помост, ноги в коленях выпрямлены.

2. После снятия штанги со стоек атлет передвигается назад, становится в исходное положение. Ноги на ширине или несколько шире плеч.

3. Получив сигнал, атлет сгибает ноги в коленях, опустив туловище так, чтобы верхняя часть поверхности у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей.

4. После подъема штанги и приседа атлет должен вернуться в исходное положение и полностью выпрямить ноги в коленях без двойного вставания или любого движения вниз и положить штангу на стойки.

#### Жим лежа на скамье

1. Скамья должна быть строго в горизонтальном положении.

2. Атлет лежит на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Руки должны крепко держаться за гриф, при этом большие пальцы расположены «в замке» вокруг грифа. Такое сплетение пальцев вокруг грифа обеспечивает его безопасное удержание в ладонях рук. Обувь атлета всей поверхностью подошвы соприкасается с поверхностью помоста

(пола). Это положение сохраняется до полного завершения выполнения упражнения.

3. После снятия штанги со стоек атлет опускает ее на грудь, выдержав в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой, а затем выжимает вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на их полную длину.

### Тяга

Штанга располагается горизонтально впереди ног атлета, удерживает произвольным хватом, двумя руками поднимается вверх, без какого-либо движения вниз.

#### Общие принципы:

1. Гриф штанги должен быть расположен на середине стопы.
2. Спина должна быть прямая в течение всего выполнения подъема штанги.
3. Траектория грифа штанги должна быть относительно прямой, тело при этом располагается вплотную к грифу.
4. Следует приподнимать лопатки (через трапецию) с тем, чтобы дать возможность плечам развернуться назад.
5. Не откидывать туловище назад при завершении тяги.
6. Первыми в работу всегда вступают ноги, а не спина.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### **Троеборье (пауэрлифтинг)**

При проведении занятий в группах ОФП следует придерживаться следующих правил:

1. Во время занятий с новичками обязательно используются подводящие упражнения.
2. Необходимо проделывать упражнения на занятии в полном объеме. Небольшие перегрузки, которые приходится выполнять на занятии, приводят к адаптации опорно-двигательного аппарата, заставляя мышцы и сухожилия становиться толще, рельефнее и сильнее. Этим самым организм занимающихся подготавливается к преодолению еще больших нагрузок при подъеме штанги.
3. Больше внимания следует уделять развитию силы вспомогательных и стабилизирующих мышц, задействованных в трех соревновательных упражнениях (приседании, жиме лежа и тяге). Это связано с тем, что нередко при максимальных усилиях не выдерживают именно вспомогательные мышцы, а не основные исполнители движения.
4. Следует уделять особое внимание увеличению мышечной массы и сведению к минимуму жировой массы тела.
5. Недопустимо развивать мышечную массу односторонне (например, вначале — рук, потом — ног и далее — спины). Развивать надо сразу же все мышечные группы, участвующие во всех трех основных движениях троеборья.

## 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бухаров А. Гиревой спорт. – М.: Физическая культура и спорт, 1939.
2. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Воропаев В.И. Эффективность различных методических приемов в тренировках гиревика: Автореферат дис. канд. пед. наук. - Малаховка, 1997.
4. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
5. 5. Медведев А.С., Дворкин Л.С. Возрастные особенности совершенствования спортивной подготовки тяжелоатлетов: Лекция. - М.: ГЦОЛИФК, 1985 - 24 с.
6. Роман Р.А., Шакирзянов М.С. Рывок, толчок. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
7. Смоллов С.Ю. Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья; краткий анализ и методика тренировки // Атлетизм. – № 12. – 1990. – с. 3-13.



## Правила проведения соревнований для лиц с поражением ОДА.

1. Использование мужского рода в тексте правил автоматически подразумевает и женский род, и наоборот.
2. Спортивные правила не могут изменяться между Паралимпийскими Играми.
3. Допинг тест должен оплачиваться всеми участниками соревнования.

### 2. Кто допускается к соревнованиям. В соответствии с правилами, относящимися к классификационным требованиям по пауэрлифтингу

1. К соревнованиям допускаются ампутанты классов от А1 до А4.
2. К соревнованиям допускаются "прочие" с минимальными нарушениями.
3. К соревнованиям допускаются спортсмены с церебральным параличом.
4. К соревнованиям допускаются спортсмены с повреждением позвоночника.

### 3. Специальные медицинские условия.

1. Участники соревнований должны быть способны полностью распрямить руки в локтевых суставах. Допускается потеря этой способности не более, чем на 20 градусов в каждом локтевом суставе. Только тогда жим будет считаться выполненным по правилам. Врач - классификатор должен во время соревнований постоянно присутствовать в месте проведения соревнований.

### 4. Классификация.

1. Соревнования между атлетами проводятся в 10 весовых категориях. Все соревнования по пауэрлифтингу МПК должны проводиться в соответствии с этими весовыми категориями не изменяя порядок соревнований.

#### 2. Весовые категории:

Женщины: до 41 кг, до 45 кг, до 50 кг, до 55 кг, до 61 кг, до 67 кг, до 73 кг, до 79 кг, до 86кг, свыше 86 кг.

Мужчины: до 49кг, до 54кг, до 59кг, до 65кг, до 72кг, до 80кг, до 88кг, до 97 кг, до 107 кг, свыше 107 кг.

#### 3. К реальному весу спортсменов инвалидов с ПОДА добавляется:

- для каждой ампутации по лодыжке – 0,5 для всех весовых категорий;
- для каждой ампутации ниже колена: 1 кг в весе до 67 кг, 1,5кг, в весе от 67,01 кг и выше;
- для каждой ампутации выше колена: 1,5 кг в весе до 67 кг, 2 кг в весе от 67,01 кг и выше;
- для каждой ампутации на уровне тазобедренного сустава с его полной экзартикуляцией: 2,5 кг в весе до 67 кг; 3 кг в весе от 67,01 кг и выше.

## **Правила соревнований по пауэрлифтингу для инвалидов с ПОДА (ПРС).**

### **1. Жим лежа для спортсменов - инвалидов.**

1.1. **"Прочие" и с повреждением позвоночника.** Атлет должен лечь спиной на скамью. Его плечи (волосы не должны ограничивать обзор), ягодицы, ноги и пятки во время выполнения попытки должны оставаться в соприкосновении со скамьей. Исключение (санкционированное) возможно лишь по медицинским показаниям.

1.2. **Церебральный паралич.** Спортсмен должен лечь на скамью. Во время выполнения попытки его плечи (волосы не должны ограничивать обзор), ягодицы, ноги и пятки во время выполнения попытки должны оставаться в соприкосновении со скамьей. При наличии разрешения согнутые ноги поддерживаются специальным клином.

1.3. **Ампутанты.** Спортсмен должен принять следующее положение на скамье: его плечи (волосы не должны ограничивать обзор) и ягодицы во время выполнения попытки должны оставаться в соприкосновении со скамьей. Насколько это возможно в зависимости от ампутации, его ноги и пятки или протезы вытянуты на скамье.

1.4. Спортсменам разрешается выполнять жим лежа в протезах и ортезах с ботинками для 'прочих' и атлетов с повреждением позвоночника. Общие правила.

2. Штанга должна размещаться поперек спортсмена, на стойках, и быть горизонтальной.

3. Расстояние между руками на грифе не должно превышать 81 см (измеряется между указательными пальцами). 6.4. Разрешается только захват большим пальцем.

3.1. Любому спортсмену разрешено фиксироваться к скамье с помощью официального ремня или его собственного ремня. Максимальная ширина любого фиксирующего ремня - 10 см. Фиксирующий ремень максимум 10 см

3.2. Для того, чтобы зафиксировать ноги и избежать нежелательных спастических движений атлету разрешается использовать максимально два (2) фиксирующих ремня.

3.3. Прикрепление фиксирующим ремнем разрешается от лодыжек до бедер, а для спортсменов с ампутацией тазобедренного сустава – настолько низко, насколько это возможно.

4. Фиксация ног должна производиться под наблюдением судей самим спортсменом, тренером или ассистентом, и под контролем судей.

5. Только официальным ассистентам разрешается помочь спортсменам снять штангу со стоек.

6. Обслуживать атлета должны не более четырех и не менее трех страхующих (ассистентов). Атлет имеет право попросить ассистентов помочь снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки, а не на грудь.

7. После снятия штанги со стоек или получения ее от ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с выпрямленными в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только спортсмен примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции.
8. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «старт».
9. После получения сигнала спортсмен должен опустить штангу на грудь, с определенной и видимой паузой и затем выжать вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на их полную длину. После фиксации в этом положении будет дан отчетливый сигнал «стойки» вместе с движением руки назад.
10. Тренеру разрешается оказать помощь своему спортсмену при вхождении на помост и при покидании помоста. Во время выполнения жима тренеры должны оставаться в пределах обозначенной для них зоны, которая определяется для них жюри или Техническим контролером.
11. С того момента как спортсмен вызван на помост, названы его имя, страна и вес, до начала упражнения атлету даются две (2) минуты. Вторичный вызов и сигнал производятся на последней минуте. Примечание: Если спортсмен выходит на помост сразу после своей попытки (например, четвертая рекордная попытка) он получает три (3), а не две (2) минуты на подготовку.
12. После выполнения упражнения атлет должен покинуть помост в течение 30 секунд после того, как поднялся со скамьи. Невыполнение этого требования может привести к дисквалификации попытки (по усмотрению судей).
13. Спортсмену или тренеру дается одна минута для того, чтобы заказать следующую попытку Маршалу. Эта минута засчитывается с момента, когда спортсмен покидает скамью, по усмотрению Маршала.

### **Общие правила.**

1. Судьи могут не засчитать любую незаконченную попытку, предпринятую с любым очевидным усилием.
2. На взвешивании необходимо предоставлять паспорт Пауэрлифтинга IPС. В случае отсутствия паспорта Пауэрлифтинга IPС взимается штраф в размере 100 (сто) Евро. 8.3. Если спортсмен из-за анатомической деформации не может распрямить руки в локтевых суставах, он должен заранее сообщить об этом:
  - 2.1. В своем Паспорте Пауэрлифтинга IPС.
  - 2.2. Трех судьям и жюри перед началом каждой попытки во время соревнований.
3. Если спортсмен не может полностью выпрямить свои ноги из-за анатомической деформации или неврологического заболевания он должен сообщить об этом:
  - 3.1. В своем Паспорте Пауэрлифтинга IPС.

3.2. Трех судьям и жюри перед началом каждой попытки во время соревнования.

4. Использование подушек под колени запрещено для всех, кроме атлетов с ДЦП (клин)

### **Взвешивание.**

**1. Взвешивание** участников должно проводиться не ранее чем за два часа до начала соревнований в соответствующей категории. Все спортсмены весовой категории должны пройти взвешивание, которое проводится в присутствии трех судей, назначенных для данной категории.

**2. Взвешивание** продолжается полтора часа.

- Взвешивание каждого участника проводится в закрытой комнате, где находятся сам атлет, его тренер или менеджер и трое судей, а, если необходимо, также председатель или секретарь соревнований. Врач должен во время взвешивания находиться в состоянии готовности. Определенный при взвешивании собственный вес атлета не должен объявляться до тех пор, пока все участники данной весовой категории не будут взвешены.

**4. Атлеты могут** взвешиваться обнаженными или в нижнем белье, без протезов или ортезов. На соревнованиях с участием женщин процедура взвешивания может изменяться ввиду того, что взвешивание проводят официальные лица, одинакового с ними пола. В этом случае по усмотрению Президента МПК, технического делегата или секретаря соревнований могут быть назначены дополнительные официальные лица женского пола.

**5. Если предварительно** не проводилась проверка костюма и личных принадлежностей, ее выполняют во время взвешивания. В любом случае, спортсмены должны быть взвешены в предварительно определенной последовательности. Судьи, назначенные для проверки, измерения и записи в протоколе формы, и технический контролер подробно проверяют каждый предмет экипировки, описанный в разделе правил «Костюм и личные принадлежности». Каждый предмет должен быть проверен и промаркирован (печатью). Назначенный для проверки технический контролер, должен быть также ответственным за обеспечение того, чтобы предметы экипировки, занесенные в протокол, соответствовали тем, которые надеты или используются атлетом на помосте.

**6. Для установления** порядка взвешивания проводится жеребьевка. На соревнованиях с большим количеством участников в каждой категории жеребьевка и проверка костюма и личных принадлежностей может начинаться в любое время до взвешивания, по согласованию с секретарем соревнований. Жеребьевка также устанавливает порядок выхода спортсменов на помост в ходе соревнований, когда атлеты в своих попытках заказывают одинаковый вес.

**7. Каждый** спортсмен может взвеситься только один раз. Только тем, у кого вес больше или меньше границ категории, разрешается вернуться на весы. Они должны вернуться на весы и взвеситься в пределах полутора часов,

отведенных на взвешивание, иначе они будут отстранены от соревнований в данной весовой категории. Спортсмен может быть повторно взвешен только после того, как все участники данной весовой категории были вызваны на весы. Атлеты, пытающиеся подождать свой вес, могут взвешиваться сколько угодно раз, но в порядке, определенном по жребию и в границах отведенного времени. Спортсмен может быть взвешен после окончания полутора часов, отведенных для взвешивания, только в том случае, если он лично присутствует на взвешивании в установленный лимит времени, но не может встать на весы из-за того, что взвешиваются участники, идущие по жребию впереди него. В таком случае, по усмотрению судей, ему может быть разрешено взвеситься, но только один раз.

**8. Спортсмена** следует выставлять в его нормальной весовой категории, указанной в Финальной заявочной форме за 6 недель до начала соревнований. Эта заявленная весовая категория является окончательной.

**9. Если** у двоих атлетов во время взвешивания был одинаковый собственный вес тела, и они показали одинаковый результат, по окончании соревнований они должны будут вновь взвеситься и более легкий атлет будет первенствовать над более тяжелым. Но, если они и после перевзвешивания будут иметь одинаковый вес тела, то они разделят одно место и получат награду. В таком случае оба атлета займут, например, первое место, а следующий за ними атлет займет третье место и т.д.

**10. Каждый** атлет должен во время взвешивания определить свой стартовый вес и высоту стоек. {mospagebreak} 13. Костюм и личное снаряжение.

**11. Атлеты** должны выступать в определенной опрятной одежде, которая состоит из: Костюм.. Костюм для выступлений на соревнованиях по пауэрлифтингу должен состоять из цельного трико с лямками. Длина штанин, измеряемая с внутренней стороны ноги, должна быть не короче 10 см. или они могут быть до лодыжек и иметь штрипки. Костюм должен состоять из цельного трико, изготовленного из однослойного растягивающегося материала, например, лайкры (20%) или хлопка-эластика (максимум 10% эластика) без каких-либо заплат или подкладок. Лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех попыток в соревновании. Костюм для соревнований по пауэрлифтингу должен соответствовать следующим требованиям: а. Он может быть любого цвета или расцветки. б. На костюме могут быть отличительный знак, эмблема, герб и/или название страны, национальной ассоциации. Имя атлета может быть изображено на любом предмете одежды или экипировки. Надписи оскорбительного характера или подрывающие авторитет спорта запрещены.

**12. Футболка.** Нижняя майка, обычно известная под названием «футболка» (Т-шерт), любого цвета или расцветки в зависимости от выбора атлета, должна быть надета под костюм. Футболка должна удовлетворять следующим требованиям: Длина рукавов должна быть не ниже локтей. а. Не быть рифленой. Не состоять из какого-либо прорезиненного или подобного

растягивающегося материала. Не иметь карманов, пуговиц, застежек-молний, воротничков или v-образного ворота. Не иметь укрепляющих швов. Швы не должны находиться там, где они, по мнению пауэрлифтинга МПК, могут оказать помощь атлету на соревнованиях. Должна быть изготовлена только из хлопка или полиэстера, или комбинации хлопка и полиэстера. Не должна иметь рукавов, которые заканчиваются ниже локтя или сверху на дельтовидной мышце. Атлет не должен закатывать рукава полурукавки во время выступления на соревнованиях. Должна свободно висеть на теле спортсмена, что гарантирует отсутствие физической поддержки атлета. Она может быть обычной или официальной полурукавкой соревнования, на ней могут изображаться эмблема и/или название страны, национальной или региональной федерации или спонсора. Надписи оскорбительного характера или подрывающие авторитет спорта запрещены.

**13. Ботинки.** Не разрешается выполнять упражнения без обуви. Исключение составляет только специальные рекомендации врача в паспорте МПК по пауэрлифтингу.

**14. Бюстгальтер.** Не разрешается использовать никакие укрепляющие пластины или прокладки.

**15. Пояс.** Атлеты могут использовать пояс. Его следует надевать поверх костюма.

- *Материалы и конструкции.* Пояс изготавливается из кожи, винила или иного подобного, не растягивающегося материала из одного или нескольких слоев, склеенных или прошитых между собой. Он не должен иметь дополнительных мягких прокладок, скреплений или подпорок из любого иного материала снаружи или внутри пояса. Пряжка крепится к одному концу пояса с помощью кнопок и пришивается. Пояс может иметь пряжку с одним или двумя зубцами или специального «быстро расстегивающегося» типа застежку. Петля для языка пояса крепится к ремню рядом с пряжкой посредством кнопок и пришивается. На внешней стороне пояса можно помещать имя атлета, название страны или клуба, за который атлет выступает.

- *Размеры.* Ширина пояса максимум 100 мм. Толщина пояса в его основной части максимум 13 мм. Внутренняя ширина пряжки максимум 110 мм. Наружная ширина пряжки максимум 130 мм. Ширина петли для языка на поясе максимум 50 мм. Расстояние между передним концом пояса у пряжки и дальней стороной петли для языка пояса максимум 150 мм.

**16. Повязки.** Разрешается применять повязки или бинты только из эластичных однослойных фабричных материалов: полиэстера, хлопка, или их комбинации или медицинского крепа. Резиновые бинты или прорезиненные материалы строго запрещаются. Могут быть использованы следующие повязки:

- Не превышающие 1 метр в длину и 80 мм в ширину. Альтернативно можно применять специальные напульсники шириной не более 100 мм. Комбинация их с бинтами не разрешается.

- Если на запястьях используются специальные бинты в виде «рукава», они должны иметь «липучки» для закрепления и петли для больших пальцев. Во время подъема штанги петля не должна быть на пальце.

- Ширина повязки от середины запястья вверх - не более 100 мм и вниз (на кисть) - не более 20 мм. Общая ширина - не более 120 мм.

- Не допускается применение повязок, превышающих разрешенную длину и ширину, но повязки могут быть обрезаны до нужных длины и ширины и предъявлены в определенное для инспекции время. Обрезать бинты должен спортсмен. Инспектирующему судье не разрешается выполнять эту услугу.

### **17. Пластыри.**

- Запрещается использовать пластыри где-либо на теле без официального разрешения жюри или старшего судьи. Пластыри, бинты или подобные им материалы не должны использоваться для оказания помощи атлету при подъеме штанги.

- Официальный дежурный врач, фельдшер или представитель дежурного медперсонала могут накладывать пластыри на травмированные участки тела таким образом, чтобы не создавать преимущества при подъеме штанги. Он должен сообщить об этом старшему судье и жюри.

- На тех соревнованиях, где отсутствует жюри и нет дежурного медперсонала, старший судья имеет право дать разрешение на использование местных пластырей.

### **18. Общие требования.**

1. *Любой элемент* спортивной формы должен быть запрещен, если грязен или порван.

2. *Каждый элемент* спортивной формы заносится судьями в официальный протокол проверки формы. После проверки протокол вручается техническому контролеру.

3. *Если* после проверки атлет появится на помосте, надев или применив любой запрещенный предмет или принадлежность, то он немедленно дисквалифицируется с данных соревнований.

4. *Любой атлет*, установивший мировой рекорд, должен немедленно появиться перед тройкой судей или жюри для проверки экипировки. Если у атлета обнаружат запрещенные повязки или предметы одежды, рекорд не засчитывается и атлет дисквалифицируется с данных соревнований. Атлет предупреждается о прекращении использования любого запрещенного предмета, происшедшего в результате ошибки судьи, и это не влечет за собой наказания.

5. *Никакие* инородные вещества не могут применяться в предметах экипировки или повязках.

6. *Все* атлеты должны появляться на платформе только в официально разрешенной форме. В пределах платформы спортсмену не разрешается приводить в порядок свою форму. Единственное исключение из этого правила - это возможность поправить пояс.

7. *Магnezия* - единственное вещество, которое может накладываться на руки, ягодицы и спину.

8. *Страны и атлеты*, желающие носить фирменный знак спонсора на костюме или личной принадлежности должны обратиться за разрешением к председателю пауэрлифтинга МПК в начале того года, когда они желают носить этот знак. Заявление должно быть сделано, по крайней мере, за три месяца до опубликованной даты первых соревнований и должно сопровождаться взносом в 100 Евро или той суммой, которая была определена Исполнительным комитетом по пауэрлифтингу (P.A.E.C.). После получения разрешения фирменный знак может быть помещен в месте, согласованном между пауэрлифтингом МПК и страной или атлетом. Знак можно носить до конца текущего года. Внесенная плата дает возможность одной стране носить знак одного спонсора.

Другие спонсоры, желающие добавить свой фирменный знак на костюм или принадлежность, должны дополнительно заплатить по 100 Евро каждый. Пауэрлифтинг МПК оставляет за собой право отказать в разрешении, если считает, что фирменный знак не удовлетворяет эстетическим требованиям или приводит к нарушению ранее принятого обязательства МПК перед другими партнерами, такими как телевидение или организаторы чемпионата. P.A.E.C. МПК оставляет за собой право ввести ограничения в размер знака. Страны или атлеты могут демонстрировать национальные эмблемы или гербы, не внося за это платы. P.A.E.C. МПК ведет регистрацию одобренных знаков. Спортсмены, желающие использовать на своей экипировке символику спонсора, должны предоставить действующее разрешение или квитанцию об оплате судьям, осматривающим форму.

### **19. Оборудование и его конструктивные особенности.**

1. *Помост*. Все упражнения выполняются на помосте размером минимум 2,5 x 2,5 м. и максимум 4,0 x 4,0 м. Поверхность помоста должна быть плоской, твердой, нескользкой и горизонтальной. Помост должен возвышаться не более чем на 10 см. от сцены или пола. Когда упражнение выполняется на сцене над уровнем пола, необходимо обеспечить пандус с нескользкой поверхностью для удобного доступа колясок. Если это возможно, устанавливается дополнительный пандус для съезда с платформы, что помогает экономить время.

2. *Гриф*. Гриф должен получить официальное одобрение пауэрлифтинга МПК. На всех соревнованиях по пауэрлифтингу, организованных по правилам МПК, разрешается применять только грифы от штанги. В ходе соревнований нельзя менять гриф кроме тех случаев, когда, по решению судей, он согнулся или поврежден. Гриф должен быть прямым, иметь хорошую насечку или нарезку и соответствовать следующим требованиям: а.

- Расстояние между втулками не должно превышать 1320 мм или быть меньше 1310 мм

- Диаметр грифа не должен превышать 29 мм или быть меньше 28 мм.



- Вес грифа с замками должен равняться 25 кг.
- Диаметр втулки не должен быть более 52 мм или менее 50 мм.
- По окружности грифа должны быть сделаны отметки машинным способом или лентой, расстояние между отметками - 810 мм.

3. *Диски.* Диски должны быть одобрены секцией пауэрлифтинга ИРС и удовлетворять следующим требованиям:

- Все диски, применяемые на соревнованиях, должны весить в пределах от 0,25% от указанного веса.

- Диаметр отверстия диска не должен быть больше 53 мм и меньше 52 мм.

- Диски должны состоять из такого набора: 1,25 кг. - 2,5 кг. - 5 кг. - 10 кг. - 15 кг. - 20 кг. - 25 кг и - 50 кг.

- Для установления нового рекорда, превышающего существующий не менее чем на 500 г., могут применяться диски меньшего веса.

- Диски от 10 до 50 кг. Должны быть с резиновым покрытием и соответствовать следующему цветовому коду: 50кг. - зеленого - 25 кг. - Красного - 20 кг. - Синего - 15 кг. - Желтого – 10 кг. И меньше - любого цвета.

**Примечание:** диски по 50 кг. Используются только для штанги от 225 кг и выше.

- Все диски должны иметь четкую маркировку своего веса и надеваться в определенной последовательности: более тяжелые - внутри, затем более легкие в нисходящем весовом порядке, чтобы судьи могли видеть маркировку каждого диска.

- Первые и наиболее тяжелые диски надеваются на гриф лицевой стороной внутрь, остальные - лицевой стороной наружу.

- Диаметр наибольшего диска не должен превышать 450 мм. 14.3.

#### 4. Замки.

- Должны всегда применяться на соревнованиях.

- Должны весить 2,5 кг, каждый.

5. *Скамья.* На всех национальных или международных соревнованиях, чемпионатах мира или континента и Паралимпийских Играх скамья должна быть прочной конструкции, обеспечивающей максимальную устойчивость, и иметь следующие размеры: а. Длина. Должна быть 2 100 мм в длину, гладкой и горизонтальной.

- Ширина. Основная часть скамьи должна быть шириной 610 мм, но на расстоянии 705 мм. от края передней части ширина должна быть 305 мм, оставляя два одинаковых выступа по 152,50 мм каждый.

- Высота. Высота должна быть не менее 450 мм и не более 500 мм, измеряемая от поверхности пола до верха несжатой подушечной части.

6. *Стойки.* Высота стоек на регулируемых и нерегулируемых скамьях должна быть минимум 770 мм, и максимум 1 000 мм, измеряемая от поверхности пола до грифа, лежащего на стойках. Минимальная ширина между стойками, измеренная по внутренней части грифа, должна быть 1100 мм.

### 7. Клины.

- Только спортсменам с Церебральным параличом разрешается пользоваться персональным клином.

- Размеры клина соответствуют персональным анатомическим требованиям спортсмена. Длина не должна превышать 600 мм в поперечнике.

- Клины должны получить одобрение судей во время взвешивания.

8. *Световая сигнализация* должна быть такой, чтобы судьи могли видеть свое решение. Каждый судья управляет белым и красным светом. Эти два цвета означают, соответственно, «вес взят» («гуд лифт») и «вес не взят» («ноу лифт»). Лампы световой сигнализации располагаются горизонтально в соответствии с расположением трех судей. Световая сигнализация должна быть устроена так, чтобы лампочки зажигались одновременно, а не по отдельности, как их включают судьи. В случае необходимости, например, при поломке электрической сигнализации, судьи должны иметь флажки белого и красного цветов с помощью которых они могут показать свое решение после команды старшего судьи «флажки»

## 20. Порядок проведения соревнований.

1. *Секретарь соревнований.* Обязанности секретаря соревнований заключаются в следующем:

- Проверять списки участников.
- Контролировать жеребьевку, проводимую перед взвешиванием.
- Если это необходимо, записывать вес спортсмена во время взвешивания,
- Выписывать пропуска атлетам и официальным представителям команд для допуска в разминочную зону.
- Осуществлять контроль за порядком выполнения упражнений во время соревнования.
- Осуществлять контроль за регистрацией новых мировых, паралимпийских рекордов, установленных во время соревнования.

2. *Президент жюри.* Обязанности президента жюри заключаются в следующем:

- Обеспечить соблюдение технических правил.
- При появлении серьезной ошибки проконсультироваться с другими членами жюри и принять соответствующее решение, основанное на мнении большинства.
- Наблюдать и сравнивать результаты, записываемые вручную и на компьютере.
- Раздать, после регистрации верных результатов, паспорта пауэрлифтинга IPС.

3. *Организационный комитет.* Организаторы соревнования назначают следующих официальных лиц:

- Комментатора/диктора. Комментатор отвечает за квалифицированное проведение соревнований. Он действует как церемониймейстер. Он объявляет вес, требуемый для очередного подхода и фамилию атлета. Когда

вес установлен и помост свободен для выполнения упражнения, старший судья сигнализирует об этом диктору, который, в свою очередь, объявляет, что вес готов, и вызывает атлета на помост. Диктор должен также заранее предупредить каждого спортсмена, когда наступит его черед быть следующим. Вес подхода, объявленный комментатором, должен показываться на табло, установленном на видном месте.

- Контролеры соревнований. Работают под руководством секретаря соревнований. Они отвечают за правильную запись хода соревнований, обеспечивая подписи всех трех судей в протоколе, регистрируют сертификаты или любые другие документы, требующие подписи. Они следят за тем, чтобы попытки, выбранные спортсменами, протекали в определенном порядке, продиктованном весом, и, если необходимо, номером жеребьевки. С этой целью диктору одна за другой передаются карточки участников соревнования.

- Маршал. Должен быть квалифицированным судьей. Отвечает за сбор веса заявленных подходов от атлетов или их тренеров и передачу этой информации, без промедления, контролерам соревнования. Атлету дается одна минута после завершения последнего подхода для того, чтобы проинформировать секретаря соревнований, через маршала, о весе заявляемого следующего подхода.

- Контролер времени. Должен быть квалифицированным судьей. Отвечает за правильную регистрацию промежутка времени между сделанным объявлением о готовности штанги и началом выполнения упражнения. Он также регистрирует время во всех случаях, когда это требуется, например, когда после попытки атлет должен покинуть помост в пределах 30 секунд.

Если секундомер для спортсмена включен, он может быть остановлен только после окончания времени на подход, в случае начала упражнения или по команде старшего судьи. Следовательно, очень важно, чтобы атлет или его тренер проверили высоту стоек до того, как атлет будет вызван на помост, потому что, если объявлено, что штанга готова, секундомер должен включаться. Любое дополнительное регулирование стоек должно быть сделано в течение двух минут, данных атлету для начала упражнения. Если спортсмен не начал попытку в течение отведенного времени, то контролер времени должен объявить «время» («тайм») и старший судья должен дать отчетливую команду «стойки» («рэк»). После этого объявляется «вес не взят» («ноу лифт») и попытка считается неиспользованной. Начало попытки должно совпадать с сигналом старшего судьи к началу упражнения. Когда атлет начал упражнение в пределах отпущенного времени, секундомер останавливается.

- Технический контролер. Должен быть квалифицированным судьей. Отвечает за то, чтобы спортсмены:

- были готовы к презентации на помосте перед началом соревнований.
- были устно уведомлены о крайнем сроке изменения первой попытки.

- были готовы к презентации на помосте во время соревнований.
- получили одобрение костюма и снаряжения перед тем, как выйти на помост.

- были готовы к церемонии награждения и допинг контролю.

- *Главный ассистент.* Контролирует работу страхующих (ассистентов). Отвечает за увеличение или уменьшение веса штанги, регулировку высоты стоек и центровку грифа, очистку грифа или помоста по указанию старшего судьи и постоянно обеспечивает хорошее состояние помоста и поддержание порядка. Каждый раз докладывает старшему судье, что штанга загружена и готова к следующей попытке.

- Страхующие/ассистенты. Работают под руководством главного ассистента, как уже изложено в параграфе 3.

- Когда атлет готовится выполнить упражнение, ассистенты могут оказать ему помощь в снятии штанги со стоек. Они также могут помочь ему вернуть штангу на стойки после попытки. Однако, они не должны прикасаться к атлету или штанге во время выполнения упражнения, т.е. в течение времени между сигналом к началу и сигналом к окончанию попытки; но все время они должны быть готовы следовать за штангой настолько близко, насколько это возможно и, если необходимо, освободить спортсмена от штанги, либо по просьбе старшего судьи, либо самого спортсмена.

Если атлет лишен успешной попытки по вине ассистентов, а не своей собственной, ему может быть предоставлена, по усмотрению судей, дополнительная попытка в конце раунда. Общие правила.

4. *Заявка на участие* в мировых, континентальных и Паралимпийских играх должна включать в себя лучшие результаты атлета, достигнутые за последние 12 месяцев, с указанием дат и названий соревнований, на которых эти результаты были показаны. Рассматриваются только результаты, достигнутые на международных и национальных чемпионатах.

5. *Во время соревнований*, проводимых на помосте или сцене, только атлету или его тренеру, членам жюри, официальным судьям и ассистентам разрешается находиться у помоста или на сцене. Во время выполнения упражнения только атлету, ассистентам и судьям разрешается находиться на помосте. Тренеры остаются в пределах отведенного для них места, определенного жюри или ответственным техническим контролером.

6. *Во всех соревнованиях* по пауэрлифтингу для инвалидов вес штанги должен всегда быть кратным 2,5 кг. Увеличение веса должно быть не менее 2,5 кг. между всеми подходами. Вес объявляется в килограммах. Исключения из этого правила:

- В рекордной попытке вес штанги должен как минимум на 500 г. превышать существующий рекорд. Эта рекордная попытка должна осуществляться в ходе нормального последовательного увеличения веса во время соревнований или как четвертый подход в конце раунда.

- По ходу соревнований атлет может попросить установить рекордный вес, не кратный 2,5 кг, но в этом случае выполнение попытки будет

осуществляться в пределах зачетных подходов. Если попытка успешна, то в протоколе записывается ближайший меньший вес, кратный 2,5 кг. Точный вес вносится в графу рекордов. Например, если атлетом заказано для второго подхода 133 кг и попытка была успешна, то в протокол вписывается 132,5 кг, а 133 кг вносятся в графу рекордов.

- Попытки установить рекорды могут быть предприняты атлетом в любом или во всех своих разрешенных подходах при условии, что минимальное увеличение веса при этом составляет 500 г.

Например, если существующий рекорд равен 100 кг, участник может предпринять следующие подходы: 1-я попытка 2-я попытка 3-я попытка 4-я попытка 100 кг. 101 кг. 101,50 кг. 102 кг. Подходы 2,3 и 4-й, если они успешны, все будут рекордными, независимо от того, что спортсмен не увеличил вес от 100 кг, которые будут являться его результатом соревнований.

7. - *Любой атлет*, тренер или представитель команды, нарушающие порядок на соревнованиях или вблизи соревновательного помоста, что дискредитирует спорт, должны быть официально предупреждены. Если нарушение продолжается, жюри, а в его отсутствие, судьи, могут дисквалифицировать атлета и приказать тренеру покинуть место соревнования. Руководитель команды должен быть официально информирован о предупреждении и дисквалификации.

- Жюри или судьи могут своим решением, принятым большинством голосов, немедленно дисквалифицировать атлета или официальное лицо, если они считают, что допущенное нарушение достаточно серьезно, чтобы повлечь за собой немедленную дисквалификацию, а не предупреждение. Руководитель команды должен быть информирован о дисквалификации.

8. *На международных соревнованиях* все протесты на судейские решения, относящиеся к ходу соревнований, или против поведения любого лица или лиц, принимающих участие в соревнованиях, должны подаваться в жюри. Жюри может потребовать, чтобы протест был подан в письменном виде. Протест должен быть подан президенту жюри руководителем/менеджером команды, тренером или, в их отсутствие, самим спортсменом и сопровождаться залогом в 100 Евро. Это должно быть сделано сразу же за действием, на которое подается протест. Если необходимо, жюри может приостановить соревнование и удалиться для принятия решения. После рассмотрения протеста и достижения вердикта большинством голосов, жюри возвращается и президент информирует подателя протеста о своем решении.

Вердикт жюри окончателен и не дает права обращаться в другой орган. После возобновления приостановленных в этом случае соревнований следующему спортсмену будет предоставлено три минуты для начала упражнения. Если протест направлен против спортсмена или официального лица соперничающей команды, то письменная жалоба сопровождается залогом в сумме 100 Евро наличными или ее эквивалентом в любой конвертируемой валюте.

Если жюри в своем вердикте сочтет, что протест вздорен и злонамеренен, то вся сумма может, по решению жюри, быть внесена на счет пауэрлифтинга МПК.

#### *9. Система раундов.*

1. Во время взвешивания атлет или его тренер должны заявить начальный вес и высоту стойки. Это должно быть внесено в соответствующую карточку первой попытки, подписано атлетом или его тренером и сохраняется официальным лицом, руководящим взвешиванием. Атлету выдаются 5 бланков карточек попыток.

2. Атлету разрешается только одно изменение веса в первом подходе. Вес можно увеличить или уменьшить от первоначально заказанного в комнате для взвешивания, тем не менее, стартовый вес не может быть легче первоначально заявленного более, чем на 7,5 кг. Порядок выполнения жимов в первом раунде в таком случае, должен быть соответственно изменен. Если атлет в первой группе, то изменить вес можно не позднее, чем за пять минут до начала первого раунда. Следующие группы пользуются этой привилегией не позднее, чем за три подхода, остающиеся в конце раунда предыдущей группы. Комментатор (диктор) должен сообщить о приближении крайнего срока для изменения веса.

3. По завершении первой попытки, атлет или тренер должны принять решение о весе, заявляемом во второй попытке. Этот вес записывается в соответствующую графу карточки, которая вручается маршалу или другому официальному лицу в течение одной отведенной минуты. Такая же процедура осуществляется и для третьей попытки. Атлет должен заявить свои второй и третий подходы в течение одной минуты по окончании предыдущего подхода. Если в течение этой минуты вес не заявлен, то для следующей попытки он автоматически останется прежним, при условии, что предыдущая попытка не удалась, или увеличится на 2,5 кг при условии, что предыдущая попытка была удачной.

4. Веса, заявленные на подходы во втором раунде, не могут быть изменены, если это не рекордная попытка с максимумом. Единственное исключение составляют попытки установить рекорд мира, например: Когда два спортсмена объявляют 102 кг в попытке установить рекорд мира, первый спортсмен выступает удачно и бьет рекорд мира, второму спортсмену разрешается изменить вес второй попытки до 102,5 кг с целью дать ему возможность побить рекорд мира.

5. В третьем раунде разрешается дважды менять заявленный вес. Изменение заявленного на третий подход веса может быть сделано как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения. Однако это разрешено только при условии, что атлет еще не вызван на помост к ранее заявленному весу.

6. Каждый атлет делает первый подход в первом раунде, второй - во втором и третий в третьем раунде.

7. Во время каждого раунда вес штанги постепенно возрастает. Случаев снижения веса не должно быть, кроме попыток установления рекорда, ошибок в загрузке штанги или ошибок ассистентов.

8. Порядок подходов к штанге в каждом раунде обусловлен заказанными атлетами весами для этого раунда. В случае, когда два атлета заявили одинаковый вес, атлет с меньшим номером по жеребьевке подходит первым.

9. Если атлет не справился с весом, он не должен снова выходить, а должен ждать следующего раунда, в котором он может использовать подход к этому или более тяжелому весу.

10. Если попытка в раунде оказалась неудачной из-за ошибочно установленного веса штанги, по вине ассистентов или из-за неисправного оборудования, атлету должна быть гарантирована дополнительная попытка к заявленному весу. Если установлен неправильный вес и это обнаружено до начала попытки атлетом, то он может продолжить этот подход после поправки веса или взять дополнительную попытку в конце раунда. Во всех других случаях спортсмену предоставляется дополнительная попытка в конце раунда. Если при этом атлет оказался последним в раунде, то ему даются три минуты для выполнения дополнительного подхода.

11. Группы формируются, если в потоке соревнуются 10 или больше спортсменов.

12. Группы формируются на основе лучших результатов атлетов на национальном или международном уровне, показанных за предшествующий год. Атлеты с более низкими результатами формируют первую группу, с более высокими - вторую и т.д. Если атлет не представил свои результаты за предшествующий год, он автоматически определяется в первую группу.

*10. Ответственность за решения, принимаемые в случае ошибок в установке веса штанги или неправильных объявлений, сделанных комментатором, лежит исключительно на старшем судье. Его решение сообщается диктору, который делает соответствующее объявление. Примеры ошибок в установке веса штанги:*

- Если вес штанги оказался меньше, чем был заявлен, и попытка успешна, атлет может согласиться с этим подходом или предпочесть новый подход к первоначально заявленному весу. Если подход неудачный, атлету должна быть гарантирована дополнительная попытка к первоначально заявленному весу. В обоих вышеупомянутых случаях дополнительные попытки могут выполняться только в конце раунда, в котором допущена ошибка.

- Если вес штанги оказался больше заявленного и подход удачный, атлет может согласиться с этой попыткой. Однако вес штанги может быть изменен, если это требуется для других атлетов. Если попытка оказалась неудачной, атлету должна быть гарантирована дополнительная попытка к первоначально заявленному весу в конце раунда, в котором была допущена ошибка.

- Если на концах штанги установлен неодинаковый вес или какое-либо изменение в штанге и дисках произошло во время выполнения упражнения, или помост пришел в негодность, но подход был удачный, атлет может

согласиться с этой попыткой или предпочесть новый подход к первоначально заявленному весу. Если попытка оказалась неудачной, атлету должна быть гарантирована дополнительная попытка к первоначально заявленному весу в конце раунда, в котором была допущена ошибка. Примечание. Если в примерах а, б или в вес не кратен 2,5 кг по ошибке и попытка удачна, то, по просьбе, секретарь соревнований вносит в протокол ближайший меньший результат, кратный 2,5 кг.

- Если комментатор допустил ошибку, объявив вес штанги меньшим или большим того, что фактически установлен, старший судья должен принять такое же решение, что и при ошибочно установленном весе.

- Если атлет пропустил свой подход, т.к. комментатор не вызвал его к заявленному весу, тогда вес штанги должен быть снижен до необходимого, и атлету разрешается сделать свой подход, но только в конце раунда.

#### *11. Общая информация.*

- На самом видном месте должно быть установлено табло, на котором отражается ход соревнований. Оно должно показывать имена спортсменов в порядке их жеребьевки до взвешивания, страну, вес спортсмена и результат каждой попытки.

- В хорошо просматриваемом месте должен быть установлен электрический таймер. Он должен автоматически подавать отчетливый сигнал при отсчете одной или двух минут. Электрический таймер должен контролироваться Контролером времени (квалифицированным судьей).

- Участникам должна быть предоставлена комната для разминки, расположенная вблизи соревновательного помоста. Она должна быть оборудована необходимым количеством платформ, штанг, скамей, магнезии и т.д., в зависимости от количества атлетов.

В разминочной комнате также должен быть установлен таймер, синхронный официальному, расположенному на платформе для соревнований; громкоговоритель, соединенный с микрофоном комментатора и табло, показывающее имена спортсменов в порядке их жеребьевки до взвешивания, их собственный вес и тот вес, который они заявили перед выходом на платформу.

Согласовано:

Зам.директора по ОМР

\_\_\_\_\_ Е.Е. Черменева

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016г.