

II. Правила соревнований в пауэрлифтинге и особенности техники выполнения основных упражнений. Основы страховки.

Мы проводим соревнования по пауэрлифтингу по правилам, утвержденным Федерацией пауэрлифтинга России, которые полностью соответствуют правилам Международной Федерации пауэрлифтинга (IPF).

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПАУЭРЛИФТИНГА

а) Международная федерация пауэрлифтинга (ИПФ) признает следующие упражнения, которые должны выполняться в одинаковой последовательности на всех соревнованиях, проводимых по правилам ИПФ:

А – Приседание. Б – Жим лежа на скамейке. В – Тяга. Г – Сумма.

б) Соревнования между атлетами проводятся по категориям, исходя из их пола, веса тела и возраста. К участию в мужских и женских открытых чемпионатах допускаются спортсмены, достигшие 14 лет.

в) Правила распространяются на соревнования всех рангов: мировые, региональные, международные или иные, если заявлено, что они проводятся по правилам ИПФ.

г) Каждому участнику предоставляется по три попытки в каждом упражнении. Наибольший поднятый вес в каждом из упражнений, за исключением четвертого подхода с целью установления рекорда, засчитывается в сумму. Атлет, показавший лучшую сумму, становится победителем в категории. Остальные атлеты классифицируются по нисходящей в соответствии с набранной суммой. Если два или более атлетов набирают одинаковую сумму, то более легкий атлет классифицируется выше, чем более тяжелый. Если у двух атлетов во время взвешивания был одинаковый вес тела и они набрали одинаковую сумму по окончании соревнований, они должны вновь взвеситься и более легкий атлет будет первенствовать над более тяжелым. Но если они после перевзвешивания будут иметь одинаковый вес, то они разделят одно итоговое место. Та же самая процедура применяется при награждении за лучший результат в приседании, жиме лежа на скамье и тяге или установлении мирового рекорда.

ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ

Мужчины

- **Взрослые:** с 14 лет (по дате рождения) и старше (без ограничения в весовых категориях).

- **Юноши:** с 14 лет (по дате рождения) до 18 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.
- **Юниоры:** с 1 января календарного года, в котором исполняется 19 лет до 23 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.
- **Ветераны:**
 - о 1-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 40 лет до 49 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст;
 - о 2-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 50 лет до 59 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст;
 - о 3-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 60 лет до 69 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст;
 - о 4-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 70 лет и старше;

Категория ветеранов 4-ой гр. не включается в класс весовых категорий.

Женщины

- **Взрослые:** с 14 лет (по дате рождения) и старше (без ограничения в весовых категориях).
- **Юноши (девушки):** с 14 лет (по дате рождения) до 18 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.
- **Юниоры:** с 1 января календарного года, в котором исполняется 19 лет до 23 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.
- **Ветераны:**
 - о 1-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 40 лет до 49 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.
 - о 2-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 50 лет до 59 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.
 - о 3-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 60 лет и старше.

Категория ветеранов 3-ей гр. не включается в класс весовых категорий.

Участие в соревнованиях разрешается с 14 лет.

Занятые атлетами места во всех возрастных группах должны определяться набранными ими суммами в соответствии с действующими правилами соревнований.

Мужчины 70 лет и старше и женщины 60 лет и старше занимают места по наибольшей сумме очков по формуле Уилкса (с учетом весовых коэффициентов). Возрастные категории и их деления могут меняться по усмотрению национальной федерации в рамках этой федерации.

ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ (категории собственного веса)

Только юноши и юниоры:

52,0 кг – категория до 52,00 кг

Мужчины:

56,0 кг – от 52,01 до 56,00 кг

60,0 кг – от 56,01 до 60,00 кг

67,5 кг – от 60,01 до 67,50 кг

75,0 кг – от 67,51 до 75,00 кг

82,5 кг – от 75,01 до 82,50 кг

90,0 кг – от 82,01 до 90,00 кг

100,0 кг – от 90,01 до 100,00 кг

110,0 кг – от 100,01 до 110,00 кг

125,0 кг – от 110,01 до 125,00 кг

125,0 + кг - от 125,01 и выше без ограничения.

Только девушки и юниорки:

44,0 кг – категория до 44,00 кг

Женщины:

52,0 кг – от 44,01 до 52,00 кг

56,0 кг - от 52,01 до 56,00 кг

60,0 кг– от 56,01 до 60,00 кг

67,5 кг– от 60,01 до 67,50 кг

75,0 кг– от 67,51 до 75,00 кг

82,5 кг– от 75,01 до 82,50 кг

90,0 кг– от 82,51 до 90,00 кг

90,0 кг + - от 90,01 и выше без ограничения

ж) Команды награждаются за первые три места. При равенстве очков, полученных командами, первой становится та, которая имеет больше первых мест. Если число первых мест равно, то первой становится команда, имеющая больше вторых мест и т.д., учитывая места, занятые шестью зачетными участниками команды.

Начисление командных очков производится следующим образом:

12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 – для первых 9 мест в любой весовой категории.

Каждый следующий атлет, закончивший соревнование и набравший общую сумму, получает одно очко. Подсчет очков на всех национальных соревнованиях производится по усмотрению национальной федерации.

Награда абсолютного победителя («Лучший лифтер») должна вручаться атлету, показавшему лучший результат по формуле Уилкса.

ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ

Поддерживающие костюмы

В соревнованиях по пауэрлифтингу и жиму лежа на скамье могут использоваться только те поддерживающие костюмы, которые официально зарегистрированы и утверждены Техническим комитетом ИПФ.

Неподдерживающие костюмы

Это костюмы из эластичных материалов типа комбинезона, используемые в тяжелой атлетике, борьбе и гимнастике (трико). Такие костюмы не требуют разрешение Технического комитета на использование их на соревнованиях, так как они не противоречат правилам.

На соревнованиях, проводимых по правилам ИПФ, атлеты должны выступать в костюме для пауэрлифтинга, который состоит из цельного по всей длине трико, изготовленного из однослойного растягивающегося материала, без каких либо заплат, подкладок или полос, соединенных между собой с помощью швов, если это необходимо для изготовления костюма. Надетый атлетом костюм должен обтягивать (облегать) тело без каких либо провисаний. Лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях.

Костюм для пауэрлифтинга должен соответствовать следующим требованиям:

- костюм может быть любого цвета;
- на костюм могут быть нанесены отличительный знак, эмблема, герб и т.п.;
- швы и рубцы не должны быть шире 3 и толще 0,5 см;(г) костюм должен иметь штанины, длина которых от середины промежности вдоль внутренней стороны штанины должна быть не менее 3 и не более 15 см. Длина штанины неподдерживающего костюма не более 25 см;
- любые костюмы, не отвечающие вышеназванным требованиям, должны считаться запрещенными для использования на соревнованиях.

Майка полурукавка должна быть обязательно надета под костюм (трико) при выполнении приседания и жима лежа, а при выполнении тяги по желанию атлета. При использовании специальной майки (**поддерживающая майка**) для жима полурукавка не надевается.

Поддерживающая майка для жима лежа должна быть утверждена и допущена к использованию на соревнованиях Техническим комитетом ИПФ.

Трусы. Под костюм атлет обязательно должен надевать стандартный фабричный бандаж или плавки из смеси хлопка, нейлона или полиэстра. Любое поддерживающее нижнее белье не разрешено по правилам ИПФ.

Носки должны быть такой длины, чтобы не соприкасались с намоткой колена или наколенником. Для выполнения становой тяги необходимо надевать длинные носки, защищающие голень.

Пояс (ремень). Пояс следует надевать поверх костюма. Изготавливается из кожи, винила или иного подобного не растягивающегося материала из одного или нескольких слоев, склеенных и прошитых между собой. Пояс не должен иметь никаких дополнительных мягких прокладок, креплений или подпорок из любого иного материала снаружи или внутри пояса. Ширина пояса максимум 10 см. Толщина в его основной части – 13 мм. Более подробно о размерах и конструкции пояса можно прочитать в технических правилах ИПФ.

Туфли или ботинки. Во время выполнения упражнений атлет должен надевать обувь. Обувь применяется только в виде спортивных ботинок (туфель), кроссовок, специальных ботинок для тяжелой атлетики или пауэрлифтинга или тапочек для тяги.

Повязки. Разрешается применять повязки или бинты только из эластичных однослойных фабричных материалов: полиэстера, хлопка или их комбинации, и медицинского крепа.

Запястья. Можно использовать бинты, не превышающие 1 м в длину и 8 см в ширину. Ширина намотки от середины запястья вверх – не более 10 см и вниз (на кисть) – не более 2 см. Общая ширина – не более 12 см.

Колени. Можно использовать бинты, не превышающие в 2 м в длину и 8 см в ширину. Колено бинтуется от его центра вверх и вниз по 15 см, т.е. общая ширина намотки – не более 30 см. Бинты не должны соприкасаться с носками или атлетическим костюмом. Не допускается использование бинтов где-либо на теле.

Поддерживающие бинты разрешается использовать, если они зарегистрированы и утверждены Техническим комитетом ИПФ.

Общие требования

(а) Строжайше запрещается использование масла, мазей или другой смазки на теле, костюме или предметах экипировки.

(б) Детская присыпка, канифоль, тальк или магнезия – только эти вещества могут накладываться на тело или экипировку, за исключением бинтов.

(в) Запрещается использование на подошве обуви канифоли и магнезии. Разрешается смачивание подошвы водой.

УПРАЖНЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

Приседание (правила и порядок выполнения)

1. После снятия штанги со стоек (ассистенты на помосте могут оказать помощь атлету в снятии штанги) атлет, продвигаясь назад (спиной), становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста (занимает вертикальное положение). При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук должны обхватывать гриф, а верх грифа располагался не ниже чем на 3 см (толщина грифа) от верха передних пучков дельтовидных мышц. Ступни полностью соприкасаются с помостом. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания с их внутренней стороной.
2. Как только атлет принял неподвижное положение с выпрямленными в коленях ногами и вертикально расположенным туловищем и штанга находится в правильной позиции, старший судья должен подать сигнал для начала приседания. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «присесть» («сквот»). До получения сигнала для начала упражнения атлету разрешено делать любые движения, не влекущие за собой нарушения правил, для принятия стартовой позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штагу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» («риплэйс») с одновременным движением руки назад, если по истечении 5 секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.
3. Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если колени атлета были согнуты. Во время выполнения упражнения допускается движение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета, но не более чем на толщину (диаметр) самого грифа.
4. Атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами (исходное положение). Двойное вставание (пружинящие движения) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда атлет примет неподвижное положение, старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.
5. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды «стойки» («рэк»). Тогда атлет должен сделать движение вперед и вернуть штангу на стойки. В целях безопасности атлет

может попросить помощи у ассистентов вернуть штангу на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у атлета.

6. Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не более пяти (5) и не менее двух (2) страхующих (ассистентов).

Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается.

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.
2. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания.
3. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и конце упражнения.
4. Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы и покачивание ступней между носком и пяткой разрешается.
5. Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей. (Верхушка колена ниже складки у тазобедренного сустава).
6. Всякое перемещение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета более чем на толщину (диаметр) грифа во время выполнения упражнения.
7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.
8. Касание ног локтями или плечами. Разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.
9. Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.
10. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения приседания.

Жим лежа на скамье (правила и порядок выполнения)

1. Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более 45 градусов, относительно передней части помоста.
2. Атлет должен лежать на спине, головой, плечами и полностью ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Подошва и каблуки его обуви должны соприкасаться с поверхностью помоста или блоков (насколько позволяет форма обуви). Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение должно сохраняться во время выполнения упражнения.

3. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. На соревнованиях должны быть блоки высотой 5, 10, 20, 30 см для подкладывания под ступни ног.
4. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух ассистентов (страхующих). После того, как атлет самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки.
5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см).
6. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными («включенными») в локтях локтями. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» («риплэйс») с одновременным движением руки назад, если по истечении 5 секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.
7. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «старт» («стат»).
8. После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди, после чего старший судья даст команду «жать» («пресс»). Затем атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки без сильного неравномерного выпрямления рук. После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду «стойки» («рэк») с одновременным движением руки назад.

Причины, по которым поднятый вес в жиме лежа не засчитывается.

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.
2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) головы, плеч, ягодиц от скамьи или движения ног на помосте или блоках, или передвижение рук по грифу.
3. Поднятие и опускание или движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди, таким образом, что это помогает атлету.
4. Любое явное (чрезмерное) неравномерное выпрямление рук во время выполнения жима.
5. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима.

6. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения.
7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги.
8. Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор.
9. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье.

Тяга (правила и порядок выполнения)

1. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Штанга, которая расположена горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока атлет не станет вертикально.
2. По завершении подъема штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.
3. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «вниз» («даун») и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции.
4. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считаются подходом. После подъема штанги не разрешаются никакие движения штанги вниз до тех пор, пока атлет не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями. Если штанга оседает при отведении плеч назад, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

Причины, по которым поднятый вес в тяге не засчитывается

1. Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения.
2. Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами.
3. Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.
4. Поддержка штанги бедрами во время подъема. Если штанга скользит по бедрам при подъеме вверх, но при этом ими не поддерживается, это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес. В случае сомнения, судейское решение должно приниматься в пользу атлета.
5. Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы или покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются.
6. Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.
7. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, т.е. выпускание штанги из рук.

8. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги.

Взвешивание

1. Взвешивание участников должно проводиться не ранее чем за два часа до начала соревнований в соответствующей весовой категории (категорий). Весовые категории могут быть объединены в один соревновательный поток.
2. Для установления порядка взвешивания должна быть проведена жеребьевка. Жеребьевка также устанавливает порядок выхода на помост на помост в ходе соревнований, когда атлеты заказывают в своих попытках одинаковый вес.
3. Взвешивание продолжается полтора часа. Атлеты могут взвешиваться обнаженными или в нижнем белье.
4. Каждый атлет проходит взвешивание только один раз. Разрешено перевзвешивание только тем атлетам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории, в которой происходит взвешивание. Атлет, пытающийся подогнать свой вес, может взвешиваться сколько угодно раз, но в рамках отведенного времени (1,5 часа) и в порядке, определенным жребием.
5. Атлета следует выставлять в его нормальной категории. Однако он имеет право перейти в более легкую или тяжелую категорию.
6. Атлетам следует до начала соревнований проверить высоту стоек для приседания и жима, а также, при необходимости, блоки (подставки) для ног, что вносится в протокол.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Система раундов

1. Каждый атлет делает первый подход в первом раунде, второй – во втором и третий – в третьем раунде. И так в каждом упражнении.
2. Во время взвешивания атлет или его тренер должны заявить начальные веса во всех трех упражнениях. После выполнения первого подхода в каждом из упражнений атлет или тренер должны заказать вес для следующего подхода в течение 1 мин., аналогично после второго. В тяге в третьем подходе разрешается перезаказывать вес дважды.
3. Во время каждого раунда вес штанги постепенно возрастает. Случаев уменьшения веса не должно быть.
4. Порядок подходов к штанге в каждом раунде обусловлен заказанными атлетами весами для этого раунда. В случае, когда два или более атлетов

заявили одинаковый вес, атлет с меньшим по жеребьевке номером подходит первым. Это же правило распространяется на третий подход в тяге, где вес штанги может быть изменен дважды при условии, что ранее заказанный вес не был установлен.

5. Если атлет не справился с весом, то он должен ждать следующего раунда, в котором сможет вновь использовать подход к этому весу или большему.
6. Атлету разрешается только одно изменение веса в первом подходе в каждом упражнении. Вес можно увеличить или уменьшить от первоначально заказанного. Если атлет в 1-ой группе, то изменить вес можно не позднее чем за 5 минут до начала первого раунда в этом упражнении. Следующие группы пользуются этой возможностью не позднее, чем за 5 подходов, остающихся в конце раунда предыдущей группы в этом упражнении.
7. Атлет должен заявить свои второй и третий подходы в течении 1 мин. по окончании предыдущего подхода. Если в течение этой минуты вес не заявлен, ему добавляется 2,5 кг. в следующем подходе, а после неудачного подхода оставляют тот же вес.
8. Веса, заявленные на подходы во втором раунде во всех трех упражнениях, не могут быть изменены. Так же не могут изменяться веса в приседании и жиме в третьем раунде.
9. В третьем раунде в тяге разрешается дважды менять заявленный вес. Изменение заявленного на третий подход веса может быть сделано в сторону как увеличения, так и уменьшения. Однако это разрешено только при условии, что атлет еще не вызван на помост к ранее заявленному весу. Если старший судья объявил, что штанга готова, атлет обязан выполнить этот подход. Если атлет неудачно выполнит свой подход во втором раунде, то для него в третьем раунде не может быть заявлен вес штанги меньший, чем вес, не поднятый во втором раунде, несмотря на две разрешенные перезаявки.
10. Отдельные соревнования в жиме лежа проводятся по общим правилам, что и соревнование в троеборье. В третьем раунде разрешается дважды изменить первоначально заявленный вес, аналогично как в тяге.
11. Если соревновательный поток состоит из одной группы (не более 14 человек), разрешается перерыв 15 минут между упражнениями. Если две и более групп - то только технический перерыв, необходимый для установки оборудования и подготовки помоста.

Обязанности страхующих (ассистентов)

Страхующие (ассистенты) отвечают за установление веса штанги, регулировки высоты стоек для приседаний и жима, очистку грифа или помоста по указанию

старшего судьи, следят за порядком на помосте. На помосте должно находиться не более пяти и не менее двух ассистентов.

Ассистенты могут оказать помощь атлету в снятии штанги со стоек и также помочь вернуть штангу на стойки после попытки. Они не должны прикасаться к атлету или штанге во время выполнения упражнения, т. е. в течение времени между сигналами к началу и окончанию выполнения попытки. Исключение – когда выполнение упражнения вызывает опасность и может травмировать атлета. Тогда ассистенты по команде старшего судьи «помочь» («хэлп») или просьбе атлета оказывают помощь в освобождении от штанги. В наиболее опасных случаях оказывают помощь самостоятельно.

В соревнованиях, проводимых по правилам ИПФ:

- вес штанги должен быть всегда кратным 2,5 кг;
- увеличение веса должно быть не менее 2,5 кг между всеми подходами;
- три неудачные попытки в любом упражнении автоматически исключают атлета от полного соревнования;
- ассистенты не должны помогать атлету в принятии исходного положения любом из упражнений;
- по окончании подхода атлет должен покинуть помост в течение 30 сек. При несоблюдении этого требования поднятый вес может быть не засчитан.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Непосредственно на выполнение любого из упражнений пауэрлифтинга накладывают отпечаток технические правила соревнований, подъем максимальных весов, страхующая экипировка, способы страховки.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения приседания со штангой на плечах.

В соответствии с правилами существует порядок выполнения упражнения. После вызова для выполнения упражнения судьей-информатором дается 1 минута на выполнение упражнения. Следовательно, до вызова необходимо привести в порядок и подготовить экипировку (одеть страхующий комбинезон, бинты на колени и кисти, ремень), при необходимости смазать руки магниезией и применить нашатырь. Далее:

1. Самостоятельно или с помощью съём штанги со стоек, выход из стоек, принятие исходного положения.

Условия: атлет снимает максимальный вес и принимает неподвижное положение с выпрямленными коленными и тазобедренными суставами в ожидании команды старшего судьи для начала упражнения.

При этом очень важно правильное положение грифа на плечах. Он не должен сильно давить на шейные позвонки (очень высокое положение) так как возникает опасность получения травмы шейных позвонков. Или очень низкое положение – ниже линии плеч, проведенной по верхним пучкам дельтовидных мышц, более чем на толщину грифа. Существует опасность проскальзывания или скатывания по лопаткам и спине. Это тоже может привести к травме. Оптимальное положение – по линии плеч – близкое к оси вертикали (по позвоночнику). Любое значительное отклонение от вертикали увеличивает рычаг и возникает опасность опрокидывания или скатывания. При съеме штанги необходимо жестко закрепить спину. Грудной и шейный отделы за счет сведения лопаток и подъема вперед-вверх головы, поясничный за счет небольшого прогиба. Ноги становятся точно по вертикали (вертикаль перпендикулярна оси, проведенной через середину стоп, при этом носки на одной линии и разведены в стороны). Съём происходит за счет ног. В таком положении легче держать и фиксировать вес, и выходить из стоек.

2. После получения команды «присесть» («сквот») начинается фаза приседания до нужной глубины и вставание в исходное положение. Здесь необходимо приседать, сдерживая вес, за счет уступающей работы мышц бедер (передняя поверхность) и ягодиц, и работы задних поверхностей бедер в режиме упругого амортизатора. Такое приседание позволяет уберечь коленные суставы от излишней перегрузки (динамический удар при резком приседании) и при достижении необходимой глубины приседа обеспечивает активное переключение на вставание. В данном случае происходит быстрое переключение работы мышц антагонистов на разгибание коленных и тазобедренных суставов. Сгибание и разгибание в голеностопных суставах очень незначительное. Спина при этом удерживает вес, находясь в прямом или слегка прогнутом положении. Но не в согнутом!

3. После полного выпрямления и фиксации исходного положения по команде судьи «стойки» («рэк») атлет выполняет переход и постановку штанги на стойки. При этом необходим полный вход между стойками двумя ногами до касания грифом ограничителей кронштейнов и опускание штанги на стойки за счет сгибания ног (приседания). Грамотное применение таких технических действий позволяет достигнуть высоких результатов без опасности получения травм. Экипировка, применяемая при приседании, позволяет более эффективно выполнять такие технические действия.

Особенности техники жима лежа на скамье

Важно создать предпосылки для дальнейшего успешного выполнения упражнения. Кроме использования специальной экипировки (майки для жима, бинтов на кисти,

ремня и обуви) важно рационально принять исходное положение. Это выражается в следующем. Лежа спиной на скамье:

- приподнять грудь максимально над скамьей за счет прогиба в пояснице, сведения лопаток;
- принять упор в ноги, лопатки и голову, при этом ягодицы не менее чем на две трети должны касаться скамьи, ноги расставить широко для устойчивости;
- использовать максимально допустимую ширину хвата – 81 см.;
- использовать помощь при съёме штанги со стоек для сохранения исходного положения перед получением команды «старт».

После получения команды «старт» атлет плавно опускает штангу на грудь до касания в район солнечного сплетения. Плечи по отношению к корпусу разводятся приблизительно под углом 45 градусов. Важно при этом растянуть грудные мышцы, особенно наиболее сильные нижние пучки. Опускание и жим происходят при сохранении исходного положения тела. После получения команды «жать» за счет активной работы в основном грудных мышц происходит отрыв штанги от груди (срыв) и жим продолжают мышцы разгибатели рук (трицепсы). При этом необходимо быстрое включение в работу трицепсов. Жим выполняется до полного выпрямления рук в локтевых суставах. После получения команды «стойки» желательно с помощью поставить штангу на стойки.

Особенности техники тяги

Рассмотрим особенности техники тяги способом **сумо** (с широкой расстановкой ног), которая является наиболее рациональной. При широкой расстановке ног происходит понижение центра тяжести тела атлета, следовательно, штанга поднимается на меньшую высоту до достижения положения фиксации, чем при более узкой расстановке. Начнем с исходного положения (и.п.). Расстановка ног способом «сумо»: ноги ставятся широко, практически на всю длину грифа между втулками. Естественное ограничение — диски штанги. Носки развернуты наружу (45 – 60 гр.). Спина прямая или слегка прогнута, голова приподнята, взгляд направлен вверх — вперед. Упруго сгибая ноги (приседая) при сохранении положения спины атлет захватывает штангу. Руки параллельно, хват способом «разнохват». Далее выполняется тяга с одновременным разгибом ног в коленных и тазобедренных суставах до положения фиксации. Очень важно, чтобы тяга проходила при одновременных усилиях мышц ног и спины. В этом случае усилие тяги более мощное (происходит сложение векторов сил).

После команды «вниз» нужно опускать штангу до помоста, удерживая положение спины (и.п.) за счет сгибания ног, но не за счет сгибания спины – наклона, так как это может привести к травме.

ОСНОВЫ СТРАХОВКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ ПАУЭРЛИФТИНГА

Виды страховки

1. Страховка с помощью экипировки и технических приспособлений.
2. Страховка с помощью ассистентов (страхующих).

В пауэрлифтинге обязательно применяется страховка одновременно всеми способами, перечисленными в пунктах 1. и 2. Разберем подробно.

При приседании используется экипировка: комбинезон, бинты на колени и кисти, ремень. На стойках выдвижные страхующие кронштейны. Также наряду с этим должно обязательно быть не менее двух страхующих, располагающихся по бокам атлета во время выполнения упражнения до постановки штанги на стойку. При подъеме очень больших весов число страхующих может быть до пяти человек. Помощь оказывается по команде «помочь» для того, чтобы одновременно помочь атлету поднять штангу без перекосов и поставить ее на стойку. Команду дает судья или в исключительных случаях один из страхующих. На тренировочных занятиях команду дает тренер (преподаватель) или по договоренности кто-то из страхующих.

При жиме лежа используется экипировка: майка для жима, бинты для кистей, ремень. На стойках выдвижные страхующие кронштейны. Не менее двух страхующих располагаются по бокам от атлета во время выполнения упражнения. Помощь оказывается так же, как и при приседании.

При тяге используется экипировка: комбинезон, ремень. Страхующие при тяге помощь не оказывают. (Кроме установки веса на штангу. Это входит в обязанности ассистентов). В тяге существуют технические элементы, дающие возможность избежать получение травм. Об этом было рассказано раньше – о правильной постановке спины при подъеме и опускании штанги при выполнении тяги. Выше были приведены примеры особенностей техники выполнения упражнений, которые также помогают избежать травм.