

# Пауэрлифтинг



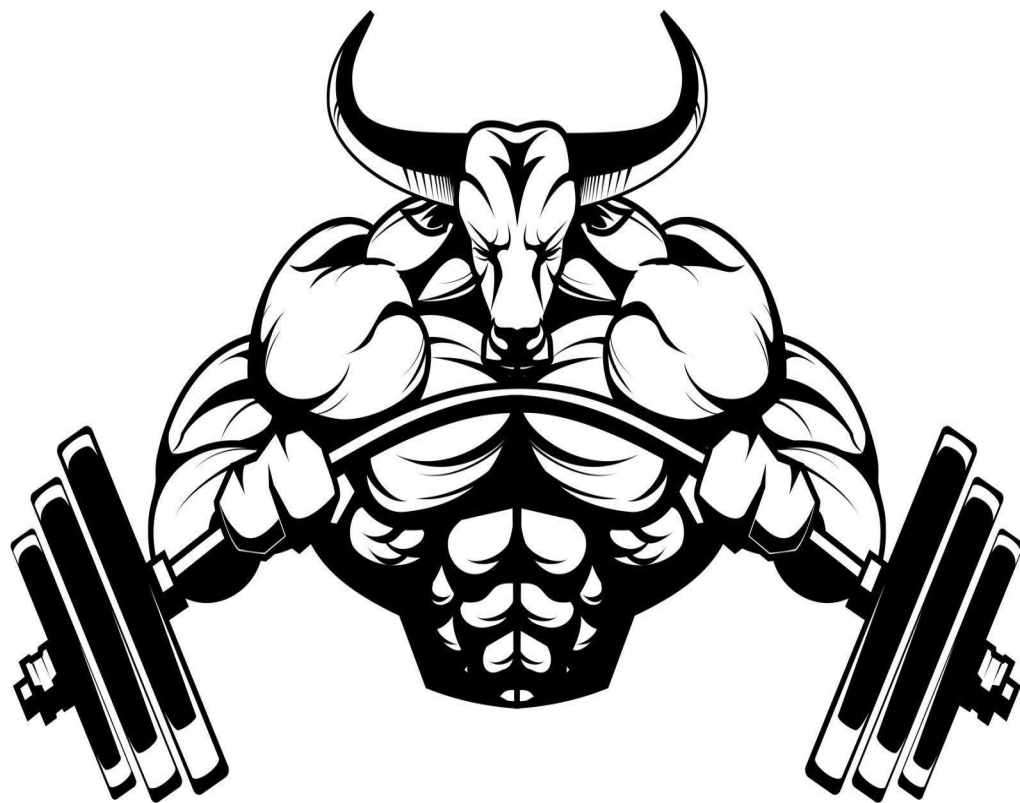
# ПОНЯТИЕ ПАУЭРЛИФТИНГ.

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила, мощь» + lifting — «поднятие») или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения (приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги), которые в сумме определяют



# История пауэрлифтинга



В ноябре 1972 г. была основана Международная Федерация Пауэрлифтинга (IPF), а через год, в ноябре 1973 прошел первый чемпионат мира<sup>[1]</sup>. В 1980 году в Лоуэлле, штат Массачусетс, США женщины впервые приняли участие в чемпионате мира, а в 1989 IPF объединила мужской и женский чемпионаты.

В 1986-м основан Всемирный Конгресс Пауэрлифтинга (WPC)<sup>[2]</sup>, позже появились и другие альтернативные международные организации.

Количество международных организаций пауэрлифтинга постоянно растёт, но, несмотря на децентрализацию, которая присуща мировому пауэрлифтингу, наиболее известной и популярной остается Международная федерация пауэрлифтинга (IPF). IPF — единственная международная организация в пауэрлифтинге, являющаяся членом Ассоциации всемирных игр и Генеральной ассамблеи международных спортивных федераций. В 2004 году после длительного процесса IPF получила признание МОК и подписала кодекс WADA; с 1963 года пауэрлифтинг включен в программу **Паралимпийских игр** как «тяжелая атлетика», с 1992 года — как пауэрлифтинг. В программе Паралимпиады один вид упражнения - жим штанги лежа без экипировки. Количество стран-участниц — 115, в Паралимпийских играх 2000 года впервые принимали участие женщины.



# УПРАЖНЕНИЯ.

## 1. Приседания

В приседании должна быть достаточная глубина, обычно тазобедренный сустав должен опуститься ниже коленного

за падение штанги во время приседаний спортсмен наказывается начало выполнения упражнения и возврат штанги на стойки после выполнения упражнения только по команде судьи ширина постановки ног на усмотрение спортсмена

положение штанги на спине строго регламентировано.



## 2. ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА.

жим штанги происходит в три команды судьи — «Старт» (штанга опускается до касания тела спортсмена), «Жим» (подаётся после видимой паузы, длина паузы на усмотрение судьи), «Стойки» (после выжимания штанги на прямые руки, штанга по команде судьи возвращается на стойки) жимы в «касание» или «отбив», вдавливание штанги в грудь или живот, а также подача штанги не на прямые руки, а сразу в нижнее положение не считаются соревновательными жимами в понимании IPF.

не допускается отрыв пяток, изменение положения ног, отрыв головы, ягодиц или лопаток от скамьи (в альтернативных федерациях могут быть менее строгие правила).

ширина хвата на усмотрение спортсмена (на грифе должны иметься отметки, показывающее крайнее положение указательных пальцев), хват открытой ладонью («обезьяний» хват) запрещён.



### 3. ТЯГА СТАНОВАЯ

способ выполнения тяги — «сумо» или классическая, ширина постановки ног или хват на усмотрение спортсмена;

поддержка штанги бёдрами, использование лямок не допускаются.

плечи должны зайти за плоскость грифа;

движение штанги вниз во время отведения плеч не считается двойным движением;

начало подъёма штанги происходит без команды, опускание на помост — по команде.



# Экипировка в пауэрлифтинге

**ЭКИПИРОВКА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ БЫВАЕТ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ (УСИЛИВАЮЩЕЙ) И НЕПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ. ПОСЛЕДНЯЯ ЯВЛЯЕТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ВО ВСЕХ ОФИЦИАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ И РАЗРЕШЕНА В «БЕЗЭКИПИРОВОЧНОМ» И «ЭКИПИРОВОЧНОМ» ПАУЭРЛИФТИНГЕ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ. К ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ОТНОСЯТСЯ:**

**ШИРОКИЙ ПОЯС ДЛЯ ПАУЭРЛИФТИНГА ИЛИ ПОЯС ДЛЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ;  
ЭЛАСТИЧНОЕ ТРИКО («БОРЦОВКА»);  
МЯГКАЯ ФУТБОЛКА С РУКАВАМИ («Т-МАЙКА»);  
ДЛИННЫЕ НОСКИ, ЩИТКИ ИЛИ ГЕТРЫ ДЛЯ ЗАЩИТЫ НОГ В ТЯГЕ.  
ДОПОЛНИТЕЛЬНО РАЗРЕШАЕТСЯ:**

**ШТАНГЕТКИ ИЛИ СПЕЦИАЛЬНАЯ ОБУВЬ ДЛЯ ПРИСЕДАНИЙ;  
ТАПОЧКИ ИЛИ СПЕЦИАЛЬНАЯ ОБУВЬ ДЛЯ ТЯГИ;  
МЯГКИЕ НЕОПРЕНОВЫЕ НАКОЛЕННИКИ;  
ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИЕ НАПУЛЬСНИКИ ВМЕСТО КИСТЕВЫХ БИНТОВ.**





**ОБЫЧНО ПОД ТЕРМИНОМ  
«ЭКИПИРОВКА» ПОНИМАЮТ  
ИМЕННО  
ПОДДЕРЖИВАЮЩУЮ  
ЭКИПИРОВКУ.**

**НАДЕВАНИЕ ЖИМОВОЙ  
МАЙКИ**

**НА ДАННЫЙ МОМЕНТ В  
ПАУЭРЛИФТИНГЕ  
ПРИМЕНЯЕТСЯ СЛЕДУЮЩАЯ  
ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ  
ЭКИПИРОВКА<sup>[4]</sup>:**

**БИНТЫ НА КОЛЕНИ И НА  
ЗАПЯСТЬЯ;**

**МАЙКА ДЛЯ ЖИМА ЛЕЖА;**

**МАЙКА ДЛЯ ПРИСЕДАНИЙ И  
СТАНОВОЙ ТЯГИ;**

**КОМБИНЕЗОН ДЛЯ  
ПРИСЕДАНИЯ;**

**КОМБИНЕЗОН ДЛЯ  
СТАНОВОЙ ТЯГИ;**

**НЕКОТОРЫЕ ДРУГИЕ.**



**ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ ЭКИПИРОВКА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ ПОЯВИЛАСЬ С ЦЕЛЮ ЗАЩИТЫ ОТ ТРАВМ, ПРИ ЭТОМ ЗА СЧЕТ ЖЕСТКОСТИ ТКАНИ ДАЛА ПРИБАВКУ В 5-15 КГ В КАЖДОМ ДВИЖЕНИИ. ОДНАКО ЗА ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ПРОИЗВОДИТЕЛИ ЭКИПИРОВКИ ДЛЯ ПАУЭРЛИФТИНГА ТАК УСОВЕРШЕНСТВОВАЛИ СВОЮ ПРОДУКЦИЮ, ЧТО СРЕДНЯЯ ПРИБАВКА В КАЖДОМ УПРАЖНЕНИИ ДОСТИГЛА 50 КГ, А МАКСИМАЛЬНАЯ ДОХОДИТ ДО 150, В ОТДЕЛЬНЫХ СЛУЧАЯХ — ЕЩЁ БОЛЬШЕ. НАПРИМЕР, РАЙАН КЕННЕЛЛИ В МНОГОСЛОЙНОЙ ЭКИПИРОВКЕ ВЫЖАЛ 487,6 КГ, А БЕЗ ЭКИПИРОВКИ 294,8 КГ; АНДРЕЙ МАЛАНИЧЕВ В ОДНИХ БИНТАХ ПРИСЕДАЛ С МАССОЙ 475 КГ, В ОДНОСЛОЙНОЙ ЭКИПИРОВКЕ — 485 КГ [5], А ВЛАДИМИР БЛИНКОВ В МНОГОСЛОЙНОЙ ЭКИПИРОВКЕ, БРИФСАХ И МАЙКЕ-ЭРЕКТОРЕ ПРИСЕДАЛ С 502,5 КГ, А В ОДНИХ БИНТАХ — 400 КГ.**

**ОБЩИЙ ВКЛАД ЭКИПИРОВКИ В СУММУ ТРЕБОРЬЯ МОЖНО ОЦЕНИТЬ ПО ТАКИМ ЦИФРАМ: НА 2015 Г. ЭКИПИРОВОЧНЫЙ РЕКОРД МИРА (IPF) РАВЕН 1272,5 КГ В КАТЕГОРИИ 120+ КГ., УСТАНОВИЛ БЛЭЙН САМНЕР В 2017 ГОДУ; А БЕЗЭКИПИРОВОЧНЫЙ РЕКОРД МИРА IPF(!!!) В ЭТОЙ ЖЕ КАТЕГОРИИ РАВЕН 1105 КГ И УСТАНОВЛЕН РЭЕМ ВИЛЬЯМСОНОМ В 2017 ГОДУ[6].**



# Оборудование в пауэрлифтинге

В IPF ИСПОЛЬЗУЮТСЯ СЕРТИФИЦИРОВАННЫЕ ГРИФЫ ДЛЯ ПАУЭРЛИФТИНГА, В АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ФЕДЕРАЦИЯХ МОГУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ СПЕЦИАЛЬНО СКОНСТРУИРОВАННЫЕ ГРИФЫ ДЛЯ ОТДЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ; НАБОР ДИСКОВ (РЕКОМЕНДОВАНО ПРИМЕНЯТЬ НЕОБРЕЗИНЕННЫЕ ДИСКИ, КОТОРЫЕ ИМЕЮТ МЕНЬШУЮ ТОЛЩИНУ, ЧЕМ ОБЫЧНЫЕ ОБРЕЗИНЕННЫЕ ИЗ ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКИ, ТАК КАК ДЛЯ СПОРТСМЕНА ВЫСОКОГО КЛАССА ТРЕБУЕМЫЙ ВЕС ИЗ ОБРЕЗИНЕННЫХ ДИСКОВ МОЖЕТ НЕ ПОМЕСТИТЬСЯ НА ГРИФ). ДИАМЕТР НЕ ДОЛЖЕН ПРЕВЫШАТЬ 45 СМ; СТОЙКИ ДЛЯ ЖИМА ЛЁЖА И ПРИСЕДАНИЙ (МОГУТ БЫТЬ КАК РАЗДЕЛЬНЫМИ, ТАК И УНИВЕРСАЛЬНЫМИ). В АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ФЕДЕРАЦИЯХ МОЖЕТ ПРИМЕНЯТЬСЯ УСТРОЙСТВО «МОНОЛИФТ»; ПОМОСТ ДЛЯ СТАНОВОЙ ТЯГИ.



# Федерации

КОЛИЧЕСТВО МЕЖДУНАРОДНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ПАУЭРЛИФТИНГА ПОСТОЯННО РАСТЁТ. НО, НЕСМОТРИ НА ДЕЦЕНТРАЛИЗАЦИЮ, КОТОРАЯ ПРИСУЩА МИРОВОМУ ПАУЭРЛИФТИНГУ, НАИБОЛЕЕ ИЗВЕСТНОЙ И ПОПУЛЯРНОЙ ОСТАЕТСЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА (INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION, IPF). IPF СЧИТАЕТСЯ ЕДИНСТВЕННОЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ, КОТОРАЯ ЯВЛЯЕТСЯ ЧЛЕНОМ АССОЦИАЦИИ ВСЕМИРНЫХ ИГР И ГЕНЕРАЛЬНОЙ АССАМБЛЕИ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ ФЕДЕРАЦИЙ. ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ, КОТОРЫЕ НАЗЫВАЮТСЯ «МЕЖДУНАРОДНЫМИ», НЕ ПРИЗНАНЫ ВЕДУЩИМИ МИРОВЫМИ СПОРТИВНЫМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ, ПОЭТОМУ ИХ СТАТУС ОСТАЕТСЯ НЕОПРЕДЕЛЕННЫМ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МИРОВОЙ СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ.

[06]

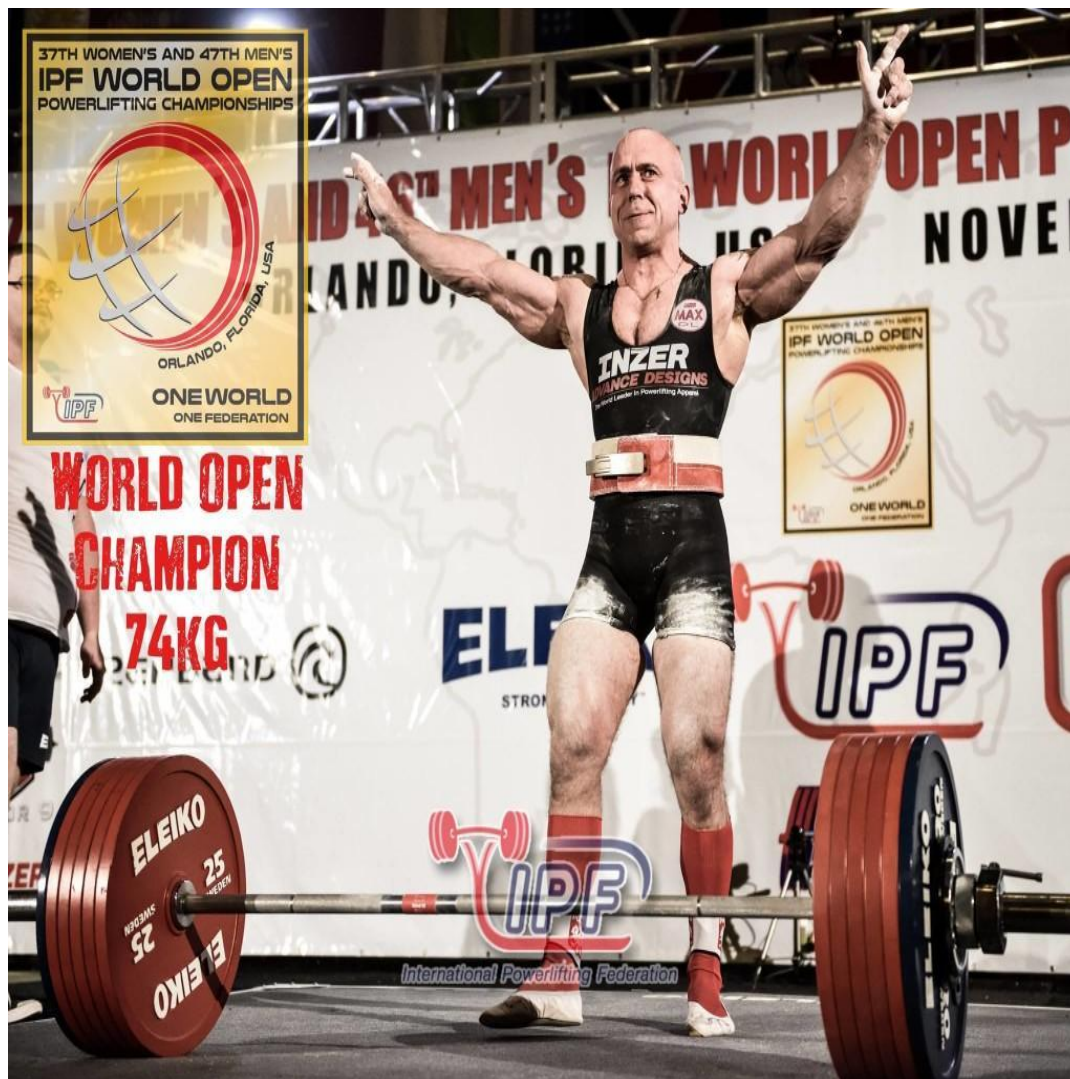
## ПРИСЕДАНИЯ

В АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ФЕДЕРАЦИЯХ ПАУЭРЛИФТИНГА НЕ ТОЛЬКО РАЗРЕШЕНА МНОГОСЛОЙНАЯ ЭКИПИРОВКА, БИНТЫ БОЛЬШОЙ ДЛИНЫ, НО И ИСПОЛЗУЮТСЯ ДРУГИЕ ПОСЛАБЛЕНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ПОДНИМАЕМОЙ МАССЫ. НАПРИМЕР, РАЗРЕШАЕТСЯ ПОД КОМБИНЕЗОН ДЛЯ ПРИСЕДАНИЯ НАДЕВАТЬ БРИФСЫ, ИСПОЛЗОВАТЬ МАЙКИ ДЛЯ ЖИМА С ОТКРЫТОЙ СПИНОЙ. ИМЕЮТСЯ ПОСЛАБЛЕНИЯ И В ОБОРУДОВАНИИ — ПРИСЕДАНИЯ МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ С «МОНОЛИФТА» (СПОРТСМЕНУ НЕ НУЖНО ОТХОДИТЬ СО ШТАНГОЙ), ДЛЯ ТЯГИ ИСПОЛЗУЮТСЯ ГИБКИЕ ГРИФЫ (УМЕНЬШАЮТ АМПЛИТУДУ). ЕСТЬ ПОСЛАБЛЕНИЯ И В ОБЛАСТИ ПРАВИЛ — ПРИСЕДАНИЯ МОГУТ ВЫПОЛНЯТЬСЯ ТОЛЬКО ДО ПАРАЛЛЕЛИ, ПРИ ЖИМЕ ВОЗМОЖЕН НЕПОЛНЫЙ КОНТАКТ СТОПЫ С ПОВЕРХНОСТЬЮ И Т. Д. СТЕПЕНЬ ЖЁСТКОСТИ РЕГЛАМЕНТА СОРЕВНОВАНИИ ИЗМЕНЯЕТСЯ ОТ ФЕДЕРАЦИИ К ФЕДЕРАЦИИ[..



В ТО ЖЕ ВРЕМЯ, ЕСТЬ ФЕДЕРАЦИИ ИЛИ ДИВИЗИОНЫ ВНУТРИ ФЕДЕРАЦИЙ ДЛЯ БЕЗДОПИРОВОЧНОГО ПАУЭРЛИФТИНГА, Т. Н. RAW, ГДЕ, В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ, НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ ПРИМЕНЯТЬ ДАЖЕ МЯГКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ КОЛЕННЫЕ БИНТЫ.

ДОПИНГ-КОНТРОЛЬ В АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ФЕДЕРАЦИЯХ ЯВЛЯЕТСЯ ДОБРОВОЛЬНЫМ. ЕСТЬ КАК «БЕЗДОПИРОВОЧНЫЕ» ДИВИЗИОНЫ, ГДЕ ЕСТЬ ДОПИНГ-КОНТРОЛЬ, ТАК И «ОБЫЧНЫЕ». В РАМКАХ ОРГАНИЗАЦИИ WPC ЕСТЬ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ AWPC (СОКРАЩЕНИЕ ОТ AMATEUR) ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ С ДОПИНГ-КОНТРОЛЕМ. АНАЛОГИЧНЫЙ ДИВИЗИОН В РАМКАХ WPA НАЗЫВАЕТСЯ AWPA (DRUG TESTED), В НАЦИОНАЛЬНОЙ АССОЦИАЦИИ ПАУЭРЛИФТИНГА — ЛЮБИТЕЛИ. В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ПРИМЕНЯЕТСЯ ТАКОЕ РАЗДЕЛЕНИЕ — ДИВИЗИОНЫ С ДОПИНГ-КОНТРОЛЕМ НАЗЫВАЮТСЯ "ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ", БЕЗ КОНТРОЛЯ - "ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ". СПИСОК ЗАПРЕЩЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ ПРИМЕНЯЕТСЯ НЕ ОТ WADA, А СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ. САНКЦИЙ К СПОРТСМЕНАМ ИЗ «БЕЗДОПИРОВОЧНОГО» ДИВИЗИОНА, НЕ ПРОШЕДШИМ ДОПИНГ-КОНТРОЛЬ ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ПРИМЕНЯЕТСЯ, ОБЫЧНОЙ ЯВЛЯЕТСЯ ПРАКТИКА ДИСКВАЛИФИКАЦИИ ИХ В «БЕЗДОПИРОВОЧНОМ» ДИВИЗИОНЕ И АВТОМАТИЧЕСКИЙ ПЕРЕВОД В «ОБЫЧНЫЙ» ДИВИЗИОН<sup>[12]</sup>.



**В РОССИИ АККРЕДИТОВАННОЙ МИНИСТЕРСТВОМ СПОРТА РФ ЯВЛЯЕТСЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА РОССИИ, ВХОДЯЩАЯ В IPF. СОРЕВНОВАНИЯ, ПРОВОДИМЫЕ ФПР, ПРОВОДЯТСЯ ПО РЕГЛАМЕНТУ IPF, СЧИТАЮЩЕГОСЯ САМЫМ СТРОГИМ ИЗ ВСЕХ ФЕДЕРАЦИЙ, И С ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ДОПИНГ-КОНТРОЛЕМ. ФЕДЕРАЦИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА РОССИИ ИМЕЕТ ПРАВО ПРИСВАИВАТЬ ОФИЦИАЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ. АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ФЕДЕРАЦИИ МОГУТ ТАКЖЕ ПРИСВАИВАТЬ СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ, НО НА ТЕРРИТОРИИ РОССИИ ОНИ НЕ ПРИЗНАЮТСЯ. ИЗНАЧАЛЬНО IPF ПРОВОДИЛА СОРЕВНОВАНИЯ ТОЛЬКО ПО ЭКИПИРОВОЧНОМУ ПАУЭРЛИФТИНГУ, НО В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ НА ВОЛНЕ ИНТЕРЕСА К БЕЗЭКИПИРОВОЧНОМУ ПАУЭРЛИФТИНГУ НАЧАЛА ПРОВОДИТЬ СОРЕВНОВАНИЯ И ПО ЭТОЙ РАЗНОВИДНОСТИ ВИДА СПОРТА, НАЗЫВАЯ ЕЁ «КЛАССИЧЕСКИМ ПАУЭРЛИФТИНГОМ». НОРМАТИВЫ ФПР ЕСТЬ ТОЛЬКО ДЛЯ ЭКИПИРОВОЧНОЙ РАЗНОВИДНОСТИ, ДЛЯ БЕЗЭКИПИРОВОЧНОЙ НАХОДЯТСЯ В СТАДИИ РАЗРАБОТКИ И ТОЛЬКО ДО УРОВНЯ КМС. СПОРТСМЕНЫ ИЗ ФПР, В СЛУЧАЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ АЛЬТЕРНАТИВНОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ДИСКВАЛИФИЦИРУЮТСЯ (ПЕРВЫЙ РАЗ — НА ГОД, ВО ВТОРОЙ — ПОЖИЗНЕННО.**



**ТАК ЖЕ  
ПАУЭРЛИФТИНГ  
ОМ МОГУТ  
ЗАНИМАТЬСЯ  
ЛЮДИ С  
ОГРАНИЧЕННЫ  
МИ  
ВОЗМОЖНОСТЯ  
МИ, И МИЛЫЕ  
ДЕВУШКИ.**





TM

ATHENS 2004  
OLYMPIC GAMES





# ИНФОРМАЦИЯ ПРО ТРЕНЕРА ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ В ТЮМЕНИ

Форсунова Наталья Николаевна  
Мастер Спорта России по  
пауэрлифтингу.

Призер множеств Первенств  
России по пауэрлифтингу.

Наталья Николаевна является  
Всероссийским судьей по  
пауэрлифтингу.

У Наталья Николаевны. Есть  
чемпион Первенства Мира,  
Первенства Европы, Первенства  
России по троеборью, а так же  
жима лежа.

Есть еще один чемпион  
Первенства Мира, Первенства  
Европы, Первенства России по  
троеборью., а так же по жиму  
лежа.

Один из ее спортсменов является  
рекордсменом Первенства  
Европы по жиму лежа.



У Наталья Николаевны есть еще одна 6-ти кратная чемпионка Мира и 5-ти кратная чемпионка Европы, многократная чемпионка России.

Так же есть чемпион Мира и Европы, а так же России.

Наталья Николаевна имеет одного Мастера Спорта России по тяжелой атлетике, призерку Первенства России.

К тренеру вы можете обратиться по этим контактным данным:

Тел. 8-982-915-31-14

Или по адресу:

50 лет Октября, 66(НЕГЕ ДЮСШ)

