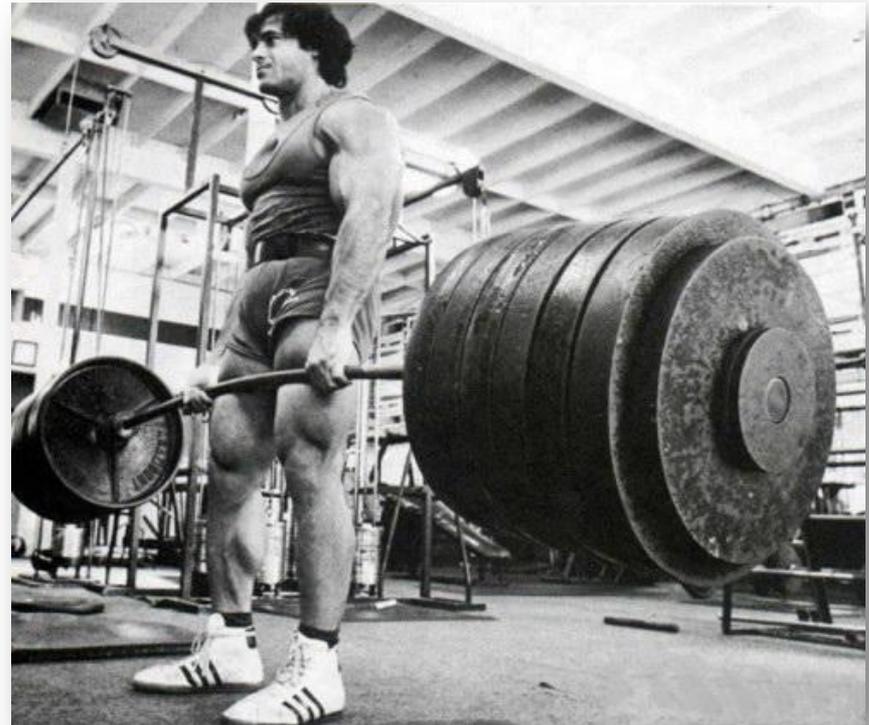


# Пауэрлифтинг

- **Пауэрли́фтинг** ([англ.](#) *powerlifting*; *power* — «сила» + *lift* — «поднимать»)  
или **силовое троеборье** — силовой вид [спорта](#), суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

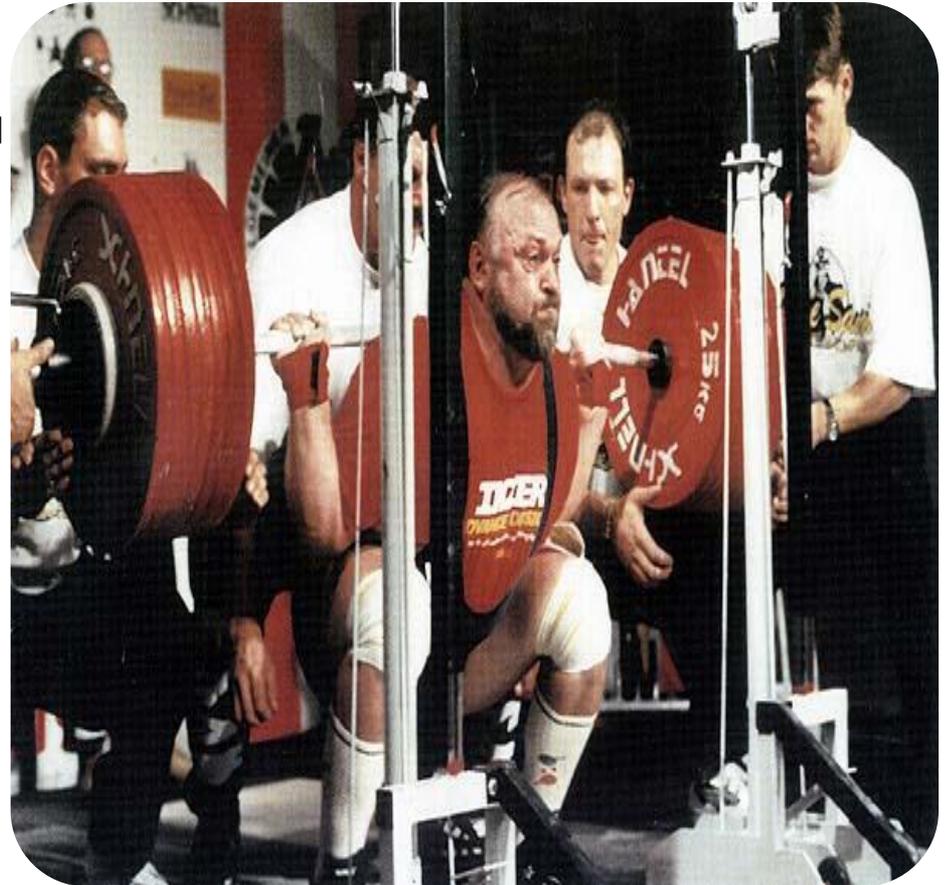


# **Требования к выполнению упражнений в федерации IPF**

- упражнение выполняется строго по командам и с разрешения судьи, за невыполнение подход не засчитывается
- не допускается двойных движений

# По приседаниям:

- 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.



# По жиму:

- 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 ИРФ.
- 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



# По тяге:

- способ выполнения тяги, «сумо» или классическая, ширина постановки ног или хват на усмотрение спортсмена
- поддержка штанги бёдрами, использование лямок не допускается
- 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



# История

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных — кроме привычных сейчас приседаний, жима лежа, становой тяги, пауэрлифтинг включал сгибания рук со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т. п. Эти «странные», с точки зрения тяжелой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х гг. XX в. приобрели популярность на Западе, начали проводиться соревнования. А на рубеже 50-х — 60-х годов уже начал формироваться пауэрлифтинг в современном его виде. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

В конце 1950-х годов Великобритания имела свой вид пауэрлифтинга, называемый «Strength Set», состоящий из подъема на бицепс, жима лёжа и приседаний, выполняемых именно в таком порядке. А в 1964 году прошел первый неофициальный чемпионат США (Йорк, штат Пенсильвания). Amateur Athletic Union (AAU) был проведен первый национальный чемпионат в 1965 году, на котором жим лёжа, приседания со штангой, и становая тяга уже были соревновательными движениями.

В ноябре 1972 г. была основана Международная Федерация Пауэрлифтинга (IPF), а через год, в ноябре 1973 был проведён первый чемпионат мира. 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 был основан Всемирный Конгресс Пауэрлифтинга (WPC), позже появились и другие альтернативные международные организации.

# Спасибо за внимание!

