

# 10 ПЕРВЫХ САЙТОВ О ПАУЭРЛИФТИНГЕ В ПОИСКОВИКЕ GOOGLE

# 1 САЙТ

○ <https://ru.wikipedia.org/wiki/Пауэрлифтинг>

The screenshot shows the Russian Wikipedia page for "Пауэрлифтинг". The browser address bar displays the URL "https://ru.wikipedia.org/wiki/Пауэрлифтинг". The page title is "Пауэрлифтинг" with a subtitle "Материал из Википедии — свободной энциклопедии". A notice states: "Текущая версия страницы пока не проверялась опытными участниками и может значительно отличаться от версии, проверенной 19 февраля 2017; проверки требует 31 правка." The main text defines powerlifting as a strength sport involving three exercises: squat, bench press, and deadlift. It mentions that these are also called "базовыми" (basic) exercises. A list of famous powerlifters is provided, including Arnold Schwarzenegger, Ronnie Coleman, Franco Columbo, Evgeny Mishin, Andrey Sorokin, and Sergey Shelestov. A photo shows a powerlifter performing a deadlift. A table lists characteristics: Category: individual sport, Inventory: barbell, and Equipment: squats, deadlift.

W Пауэрлифтинг — Википедия

← → ↻ Защищено | <https://ru.wikipedia.org/wiki/Пауэрлифтинг> ☆ ✓ ⋮

Вы не представились системе Обсуждение Вклад Создать учётную запись Войти

Статья Обсуждение Читать Текущая версия Править Править код История Искать в Википедии

## Пауэрлифтинг

Материал из Википедии — свободной энциклопедии [ править | править код ]

Текущая версия страницы пока не проверялась опытными участниками и может значительно отличаться от версии, проверенной 19 февраля 2017; проверки требует 31 правка.

**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 квалификацию спортсмена.

Эти три упражнения в бодибилдинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела. Но многие известные бодибилдеры начинали с пауэрлифтинга, либо занимались обоими видами спорта одновременно — Арнольд Шварценеггер, Ронни Коулман, Франко Коломбо, из российских спортсменов — Евгений Мишин, Андрей Сорокин, Сергей Шелестов.

При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшей массой. При сравнении спортсменов разных весовых категорий может использоваться формула Уилкса, формула Глоссбреннера (WPC-WPO) или формула Шварца/Малоуна (НАП-Национальная ассоциация пауэрлифтинга).

**Содержание** [скрыть]

1 История

**Пауэрлифтинг**

на снимке — выполнение движения «стансовая тяга» Динем Боурином

Характеристика	
<b>Категория</b>	индивидуальный вид спорта
<b>Инвентарь</b>	штанга
	экипировка

RU 22:57 23.04.2018

# 2 САЙТ

○ <https://vk.com/ilovepowerlifting>

The screenshot shows a web browser window displaying the VK.com profile page for 'Я ♥ ПАУЭРЛИФТИНГ'. The browser's address bar shows the URL 'https://vk.com/ilovepowerlifting'. The page features a navigation menu on the left with options like 'Моя Страница', 'Новости', 'Сообщения', 'Друзья', 'Группы', 'Фотографии', 'Музыка', 'Видео', 'Игры', 'Товары', 'Документы', and 'Мои Гости'. The main content area displays a pinned post from the group, dated 'вчера в 19:40'. The post text reads: 'Заходите в наш магазин! В нем Вы найдёте множество различных товаров на любой вкус и цвет. Огромный выбор футболок, борцовок, кофты, толстовок, кепок и других аксессуаров одежды. Есть возможность создавать принты со своим дизайном! На все товары действует акция до 80% скидки! Наш магазин : <http://powerlifting.myprintbar.ru/> Показать полностью...'. Below the text are two t-shirt designs: a black t-shirt with 'SQUAT BENCH DEADLIFT PRESS' and a barbell graphic, and a grey t-shirt with 'lift' and 'POWERLIFTING LIFE'. To the right of the post is a photo of two men in a gym setting, one holding a barbell, with the text 'POWERLIFTING' and a logo below it. Below the photo is a 'Подписаться' button. Further down, there is a 'Приложение' section for 'Я ♥ ПАУЭРЛИФТИНГ' with 131 participants and a 'Запустить' button. At the bottom, it says 'Подписаны 3 друга'. The Windows taskbar at the bottom shows the time as 23:05 on 23.04.2018.

# 3 САЙТ

- <https://www.youtube.com/watch?v=djCaN2FuDCU>

Что такое пауэрлифтинг? Фитнес ТВ

6 907 просмотров

13 2 ПОДЕЛИТЬСЯ

Следующее

АВТОВОСПРОИЗВЕДИТЕ

«Принцесса пауэрлифтинга»  
Марьяна Наумова раскрыла  
КПРФ ТВ  
157 тыс. просмотров  
10:26

Упражнения для  
выпяряющего живота:  
Все буде добре  
Рекомендуемые вам  
12:39

Видео удалено  
ОТМЕНИТЬ  
ПОЧЕМУ ЭТО НЕИНТЕРЕСНО?


ПЛЮСЫ  
И  
МИНУСЫ  
ПАУЭРЛИФТИНГА  
MIMotivation  
83 тыс. просмотр  
3:24

MONSTERETTES- Powerlifting  
women of MONSTER GARAGE  
MPTPowerlifting  
1,6 млн просмотра

23:13  
23.04.2018

# 4 САЙТ

○ [https://www.youtube.com/watch?v=qSlnlBu\\_3aA](https://www.youtube.com/watch?v=qSlnlBu_3aA)



Что такое пауэрлифтинг? "Вот что происходит" на радио Звезда.

3 643 просмотра

35 лайков 2 комментария

Следующее

АВТОВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ

Пауэрлифтинг это жесть как СКУЧНО!!! #62 ЖЕЛЕЗНЫЙ Ironrating 222 тыс. просмотра 14:08

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ПАУЭРЛИФТИНГА MiMotivation 83 тыс. просмотр 3:24

О пауэрлифтинге интересно и доступно. От одного из самых YOU\_BB - перезапуск канала 153 тыс. просмотров 2:8:35

«Принцесса пауэрлифтинга» Марьяна Наумова раскрыла КИРФ ТВ 157 тыс. просмотров 10:26

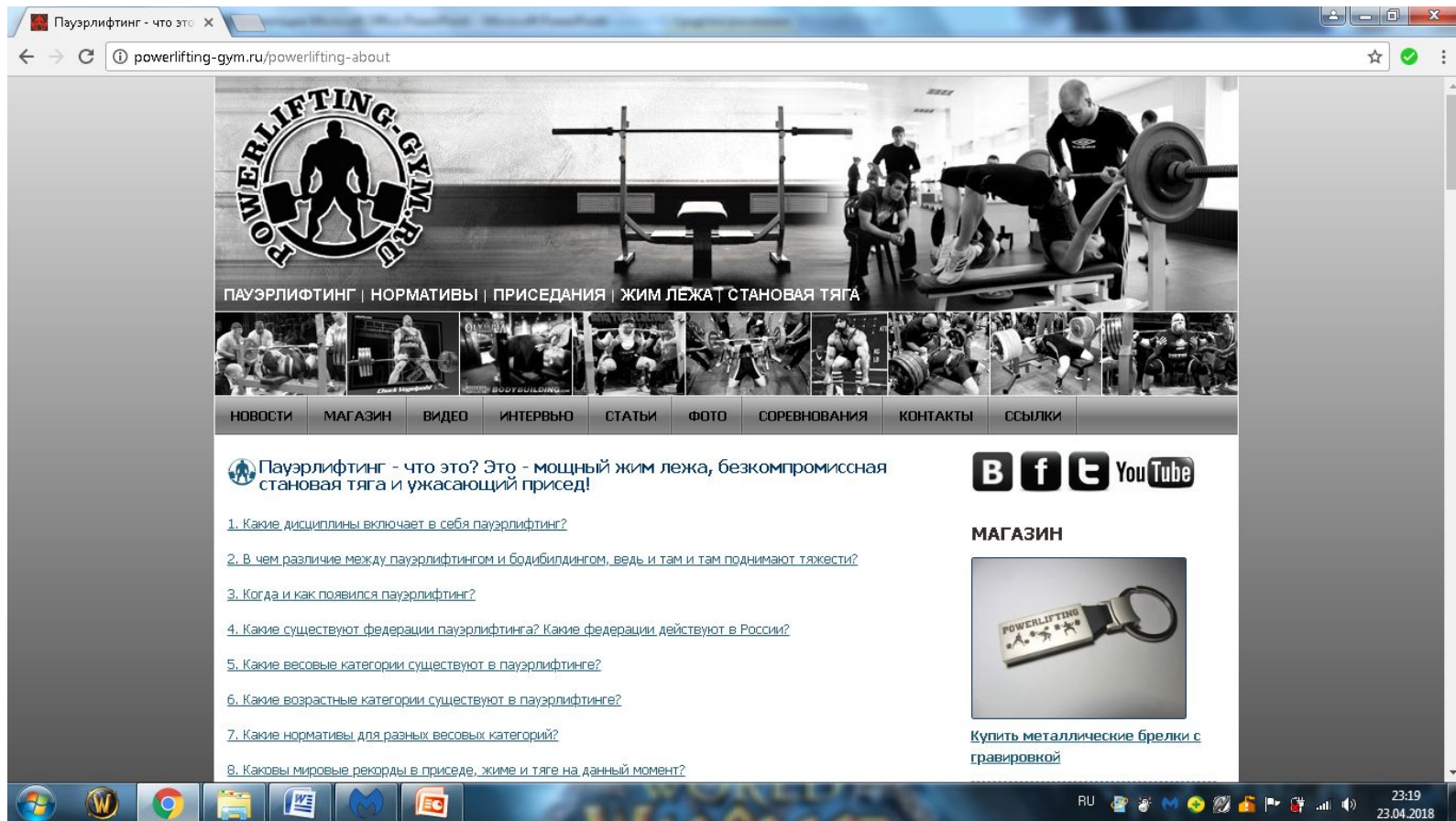
Вести недели с Дмитрием Киселевым от 22.04.18 Россия 24 536 тыс. просмотров Новинка 1:57:58

Михаил Кокляев vs

23:15 23.04.2018

# 5 САЙТ

- <http://powerlifting-gym.ru/powerlifting-about>



Пауэрлифтинг - что это? X

powerlifting-gym.ru/powerlifting-about

**POWERLIFTING-GYM.RU**

ПАУЭРЛИФТИНГ | НОРМАТИВЫ | ПРИСЕДАНИЯ | ЖИМ ЛЕЖА | СТАНОВАЯ ТЯГА


НОВОСТИ | МАГАЗИН | ВИДЕО | ИНТЕРВЬЮ | СТАТЬИ | ФОТО | СОРЕВНОВАНИЯ | КОНТАКТЫ | ССЫЛКИ

**Пауэрлифтинг - что это? Это - мощный жим лежа, безкомпромиссная станова тяга и ужасающий присед!**

- [1. Какие дисциплины включает в себя пауэрлифтинг?](#)
- [2. В чем различие между пауэрлифтингом и бодибилдингом, ведь и там и там поднимают тяжести?](#)
- [3. Когда и как появился пауэрлифтинг?](#)
- [4. Какие существуют федерации пауэрлифтинга? Какие федерации действуют в России?](#)
- [5. Какие весовые категории существуют в пауэрлифтинге?](#)
- [6. Какие возрастные категории существуют в пауэрлифтинге?](#)
- [7. Какие нормативы для разных весовых категорий?](#)
- [8. Каковы мировые рекорды в приседе, жиме и тяге на данный момент?](#)

**В f t YouTube**

**МАГАЗИН**

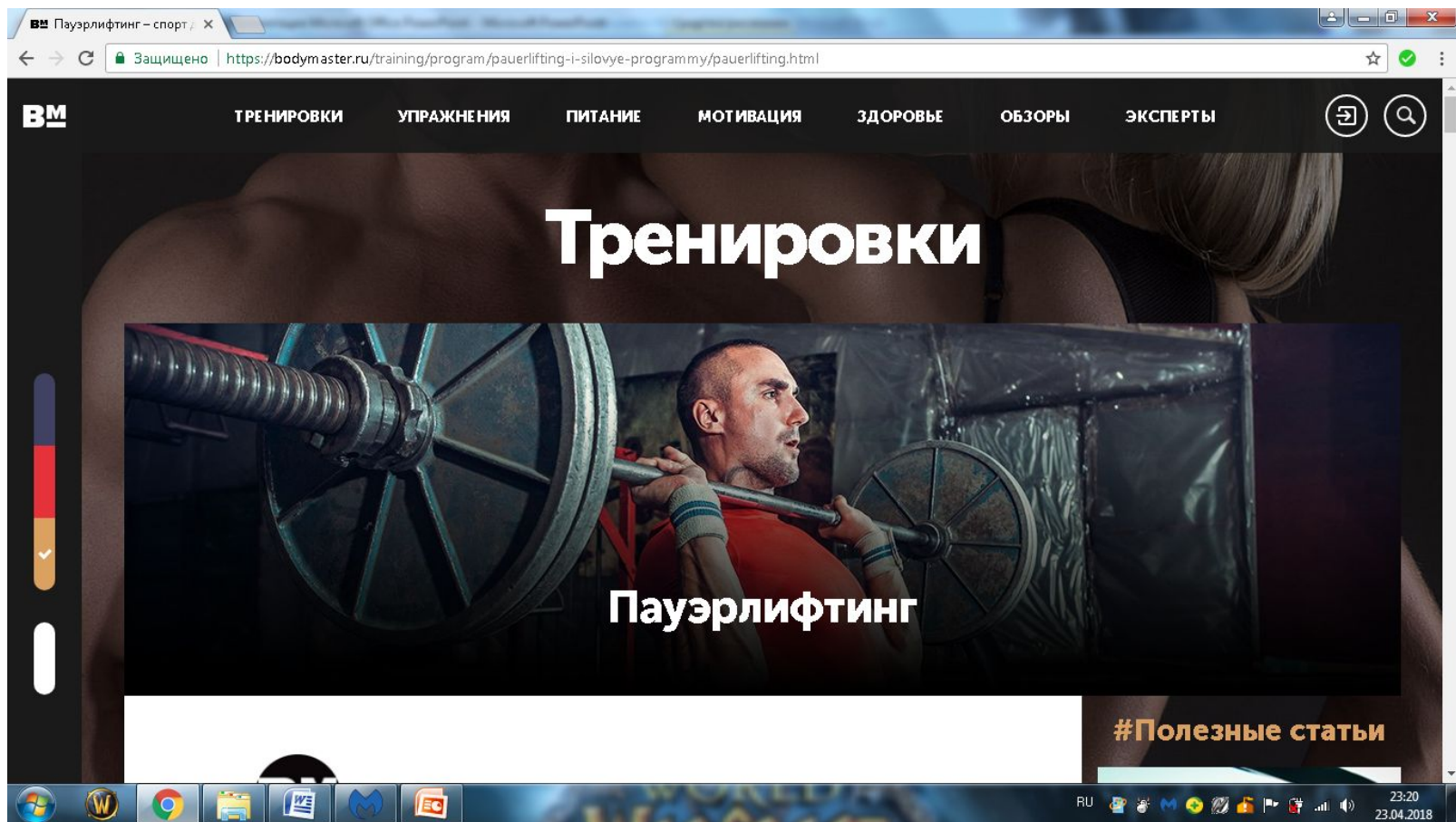


[Купить металлические брелки с гравировкой](#)

RU 23:19 23.04.2018

# 6 САЙТ

- <https://bodymaster.ru/training/program/pauerlifting-i-silovye-programmy/pauerlifting.html>



# 7 САЙТ

○ <http://sportmashina.com/?cnt=articles&item=185>

The screenshot shows a web browser window displaying the website [sportmashina.com](http://sportmashina.com). The page title is "Что такое пауэрлифтинг?". The main content area features a large image of two muscular men in a powerlifting competition, with the text "Пауэрлифтинг и его особенности" (Powerlifting and its features) above it. The article text discusses the differences between powerlifting and bodybuilding, noting that powerlifting is a mix of heavy athletics and bodybuilding. It lists three types of lifts: присед (squat), жим лежа (bench press), and становая тяга (deadlift). The article concludes by stating that powerlifters are judged by numbers and technique, while bodybuilders are judged by their physical development.

**Основная навигация**

- На сайт
- Бодибилдинг
  - Бодибилдинг кумиры
  - Силовые упражнения
  - Программы тренировок
- Фитнес
  - Фитнес упражнения
  - Комплексы упражнений
  - Биологические добавки
- Здоровье
  - Спортивные диеты
  - Травмы и анатомия
  - Здоровый образ жизни
- О тренажерах
  - Тренажеры для дома
  - Силовые тренажеры
- Пауэрлифтинг
  - Фото галерея [new](#)
  - Спорт видео [онлайн](#)
  - Брэнд-френды
  - Силовой форум

**Графическая навигация**

- Атлас мышц
- Сильные партнеры
- [\[Ad: Фарма на любой вкус\]](#)
- [\[Ad: Фарма на ваш вкус\]](#)

**Жалуйтесь :)**



# 8 САЙТ

○ <http://powerlifting.in.ua/>

Пауэрлифтинг и жим л. x

powerlifting.in.ua

Жизнь хороша, когда жимить не спешат!

POWERLIFTING.IN.UA

ГЛАВНАЯ НОВОСТИ НОРМАТИВЫ WPC-AWPC КАЛЕНДАРЬ WPC-AWPC КАРТА САЙТА ЗАЛ СЛАВЫ

11 апреля 2018  
Сергей Сарсания: «WADA имело полное право так поступить!»

Поиск

А ТЫ ЗАКАЗАЛ СТЕРОИДЫ?

Оставьте свой отзыв

RU 23:26 23.04.2018

# 9 САЙТ

- <https://ru.wikiversity.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%83%D1%8D%D1%80%D0%BB%D0%B8%D1%84%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3>

Пауэрлифтинг — Викие

Защищено | <https://ru.wikiversity.org/wiki/Пауэрлифтинг>

Вы не представились системе Обсуждение Вклад Создать учётную запись Войти

Статья Обсуждение

Читать Править История Искать в Викиверситете

## Пауэрлифтинг

**Работа с весом** [скрыть]

Культуризм • **Пауэрлифтинг** • Подтягивания • Приседания • Тяга верхнего блока • Физическая культура • Физические упражнения • Фитнес

**Пауэрлифтинг** (от *англ.* powerlifting, где power — «сила» + lift — «поднимать») 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 и определяют квалификацию спортсмена.

Эти три упражнения в бодибилдинге называются «базовыми» или просто «базой».

В рамках IPF разрешена только однослойная экипировка (один слой ткани). Вопрос допустимости использования того или иного элемента экипировки конкретного производителя решается федерацией (IPF)<sup>[1]</sup>.

Стоит заметить, что использование экипировки только на первый взгляд кажется неким послаблением или обманом. Серьёзное использование экипировки сопряжено со значительными болевыми ощущениями и микротравмами кожи и мышц: комбинезоны для приседаний довольно сильно пережимают ноги, бинты на колени режут кожу.

Большинство спортсменов, использующих экипировку, отмечают, что техника выполнения упражнений в экипировке и без неё заметно отличаются. Учитывая этот факт, гораздо уместнее говорить о двух близкородственных видах спорта — экипировочном и безэкипировочном пауэрлифтинге. Многие «экипировочные» пауэрлифтеры слабо представляют свои возможные максимальные результаты в безэкипировочных движениях.

Содержание [убрать]

Тренерова в жиме штанги лежа.

Mark / Work

RU 23:27 23.04.2018

# 10 САЙТ

○ <http://powerlifting-ipf.kz/>

