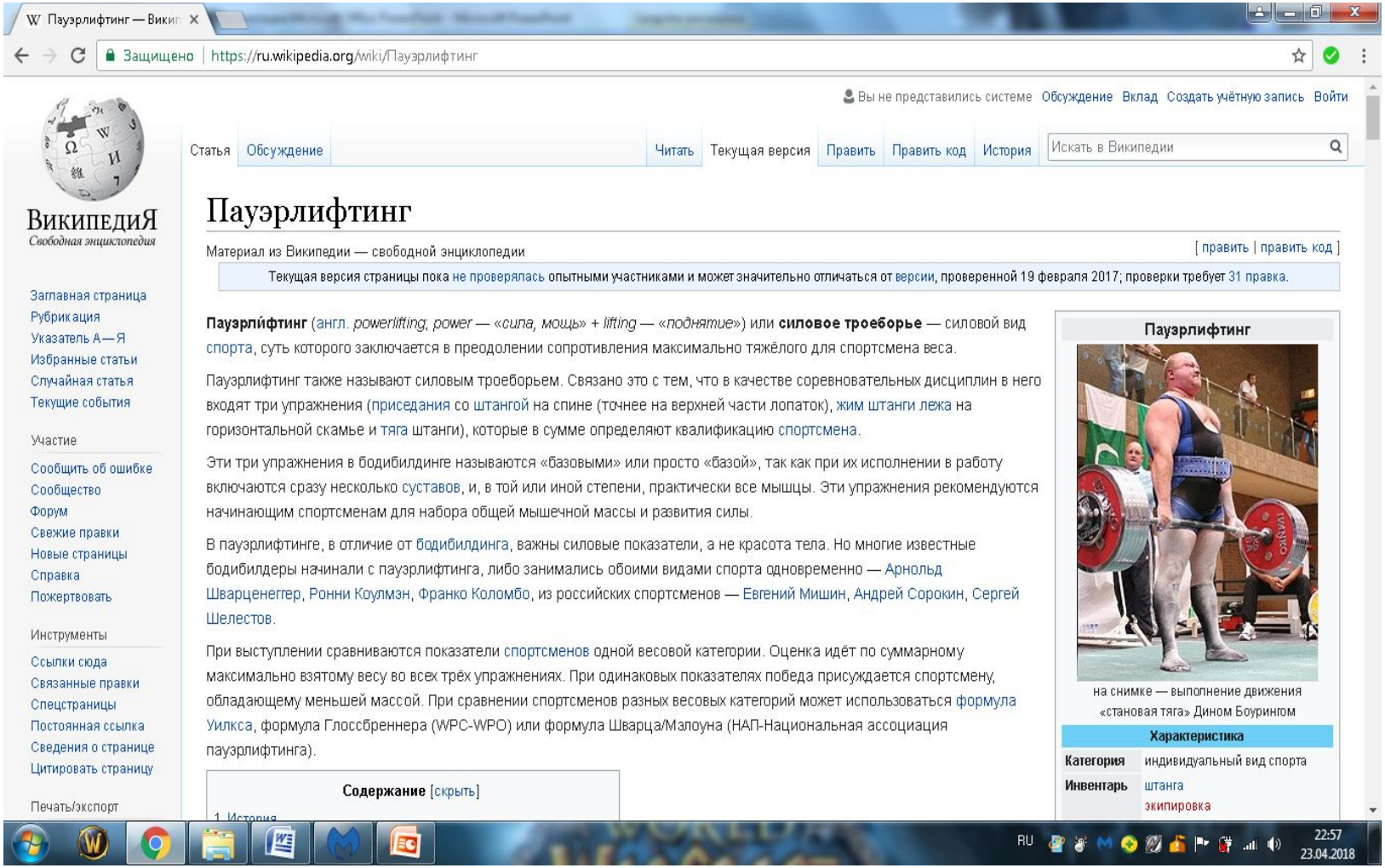
10 ПЕРВЫХ САЙТОВ О ПАУЭРЛИФТИНГЕ В ПОИСКОВИКЕ GOOGLE

1 САЙТ

- https://ru.wikipedia.org/wiki/Пауэрлифтинг



Пауэрлифтинг — Вики

Защищено | https://ru.wikipedia.org/wiki/Пауэрлифтинг

Вы не представились системе Обсуждение Вклад Создать учётную запись Войти

ВикипедиЯ
Свободная энциклопедия

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

Заглавная страница
Рубрикация
Указатель А—Я
Избранные статьи
Случайная статья
Текущие события

Участие
Сообщить об ошибке
Сообщество
Форум
Свежие правки
Новые страницы
Справка
Пожертвовать

Инструменты
Ссылки сюда
Связанные правки
Спецстраницы
Постоянная ссылка
Сведения о странице
Цитировать страницу

Печать/экспорт

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.

Пауэрли́фтинг (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 Коулмэн, 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

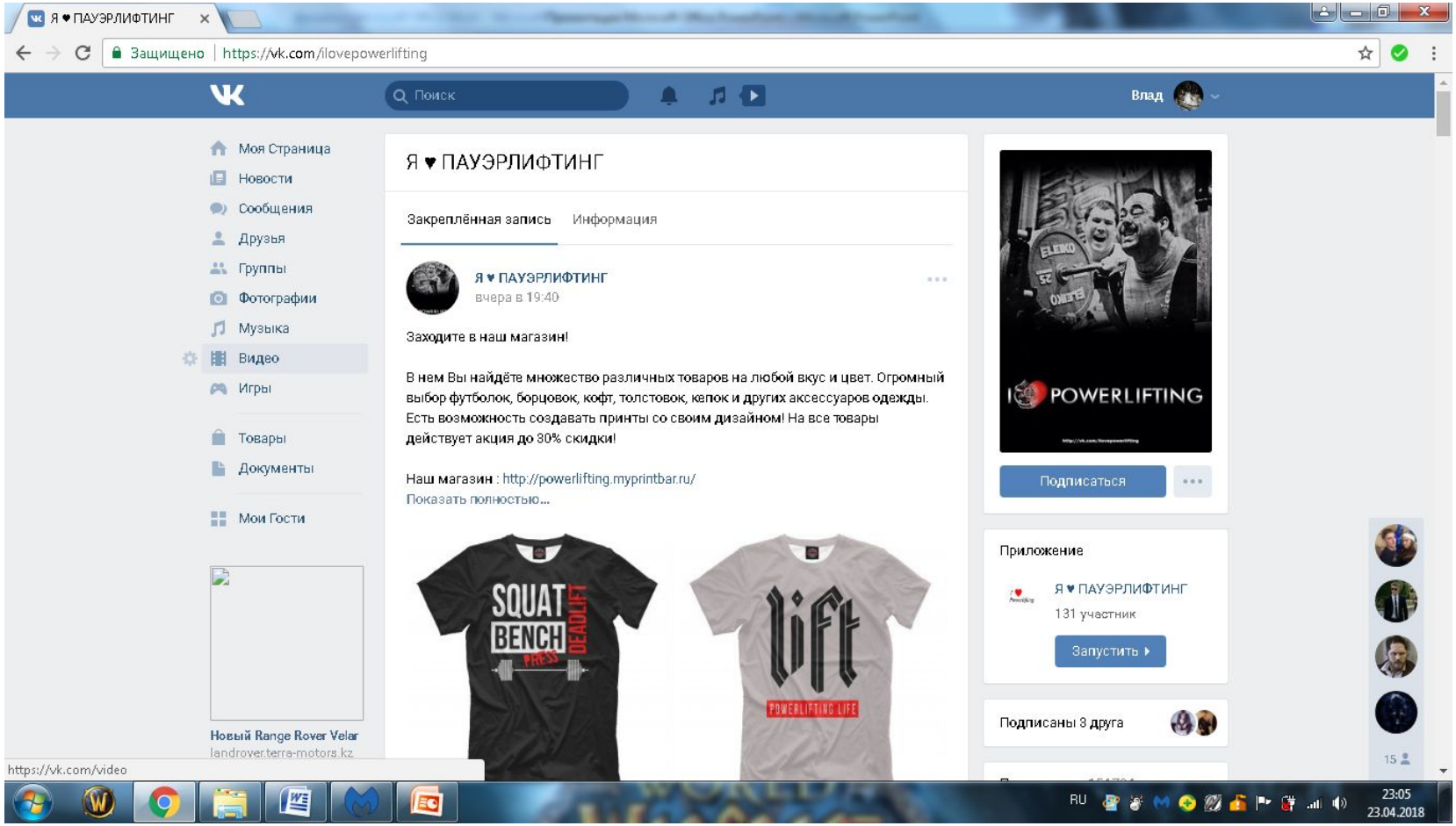
на снимке — выполнение движения «становая тяга» Дином Боурингом

Характеристика	
Категория	индивидуальный вид спорта
Инвентарь	штанга экипировка

RU 22:57 23.04.2018

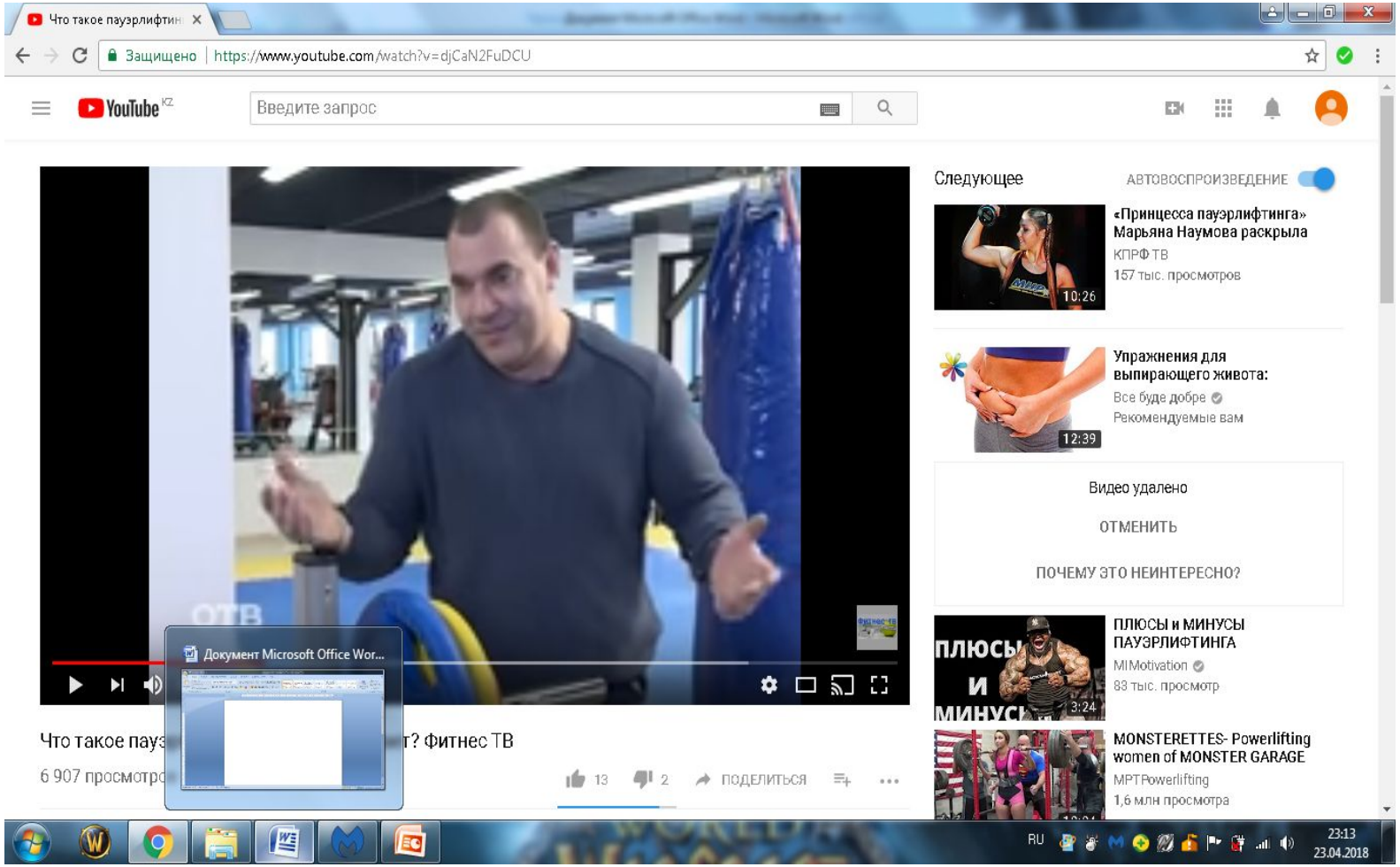
2 САЙТ

- https://vk.com/ilovepowerlifting



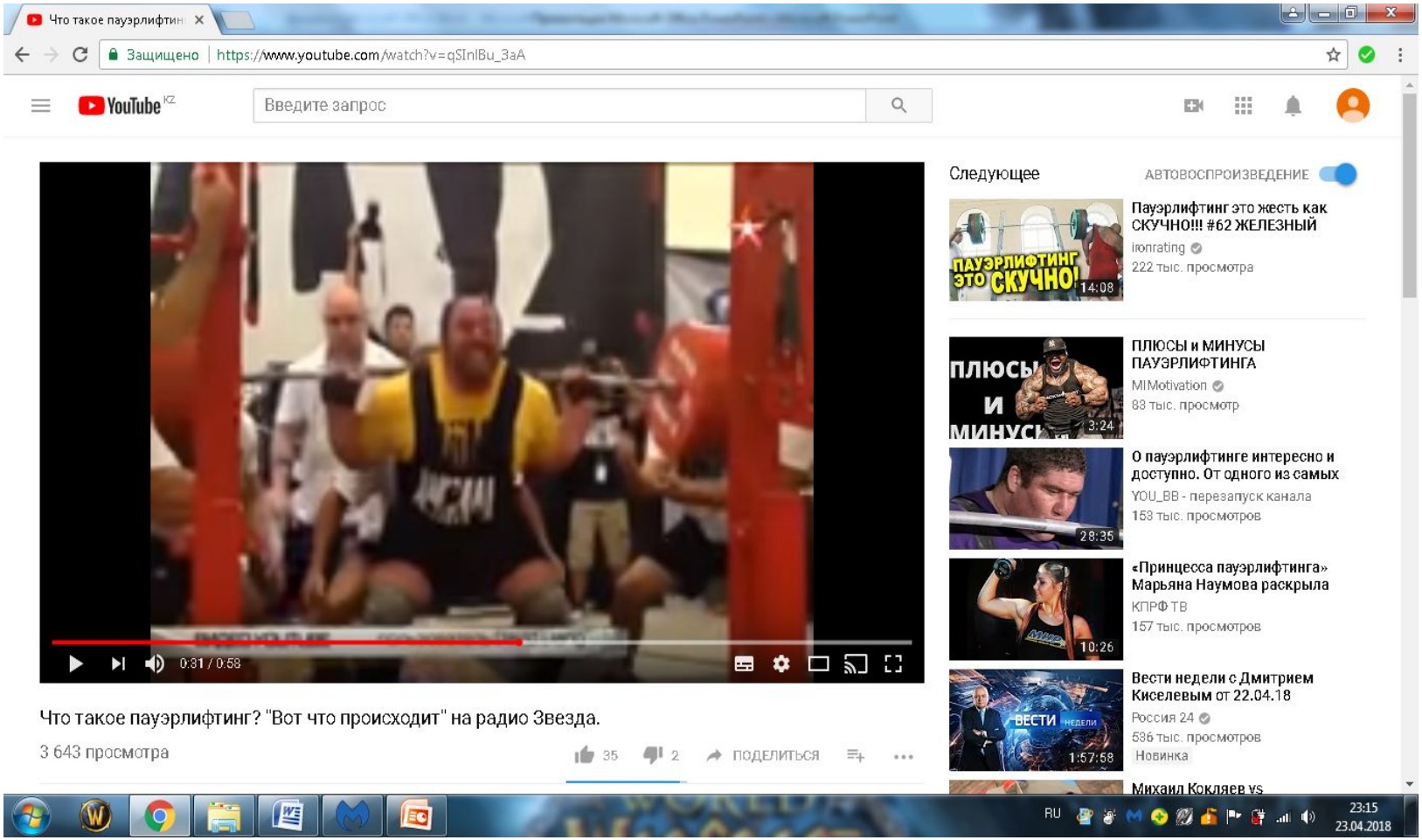
3 САЙТ

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



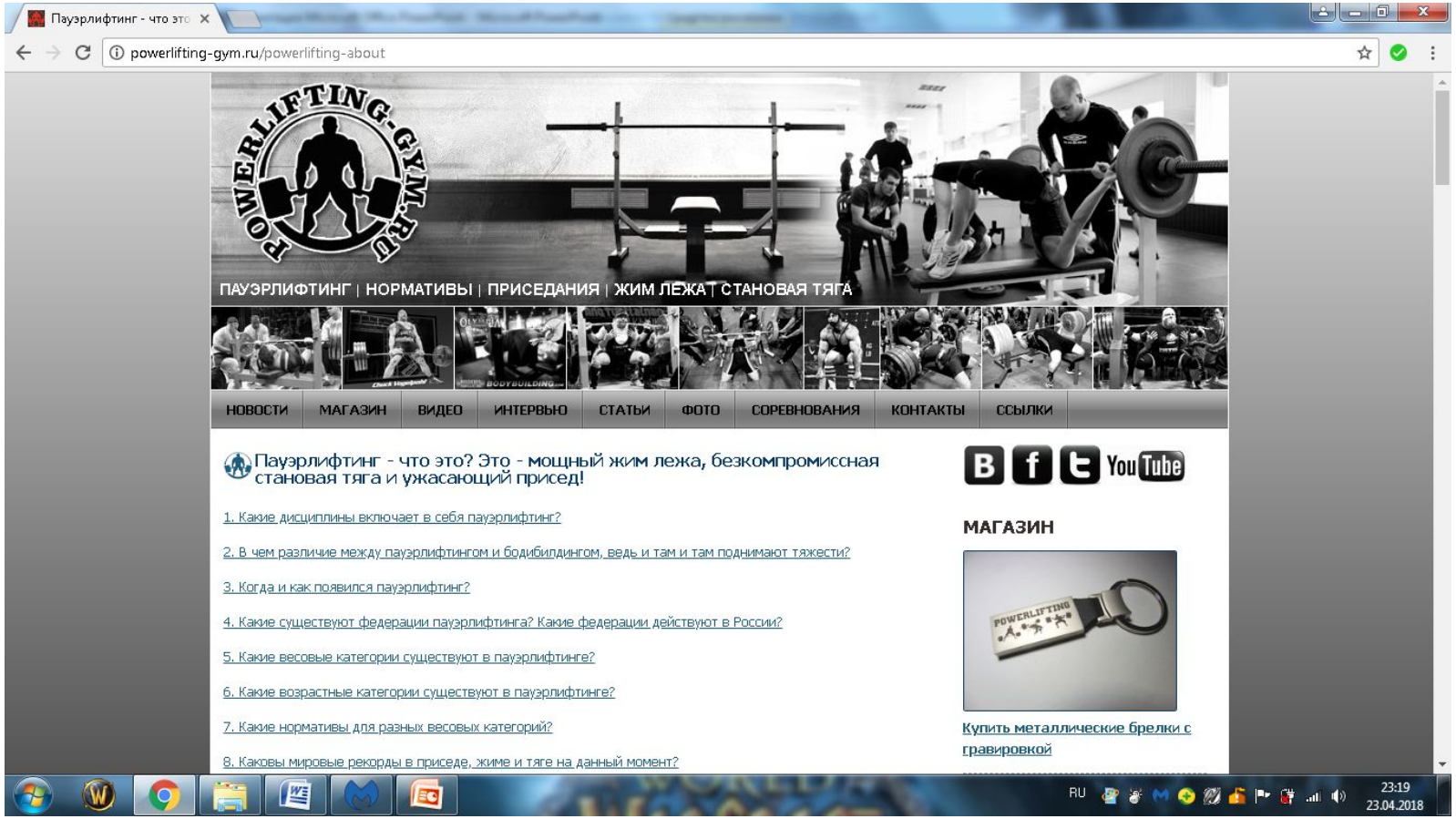
4 САЙТ

- https://www.youtube.com/watch?v=qSInlBu_3aA



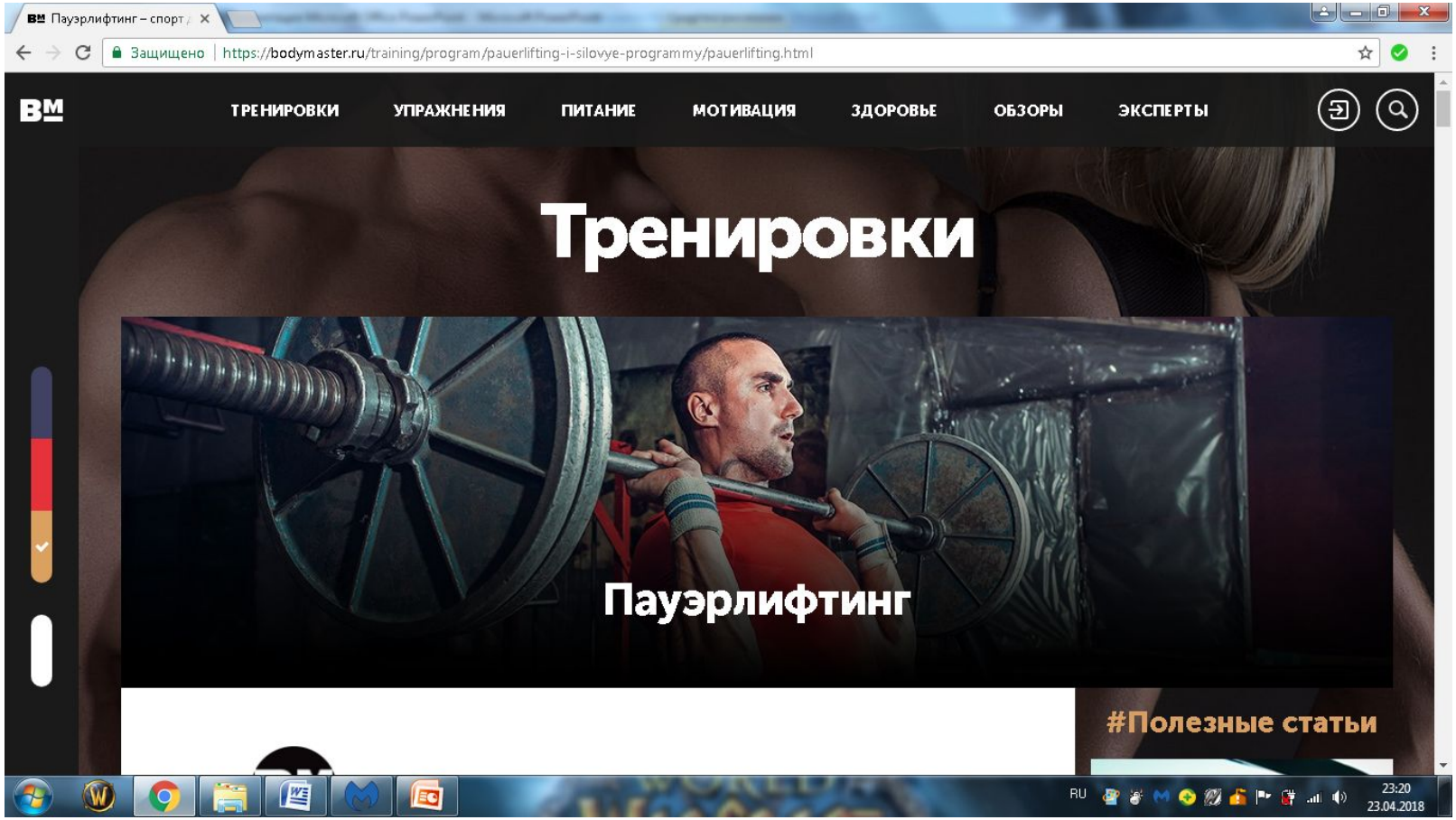
5 САЙТ

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



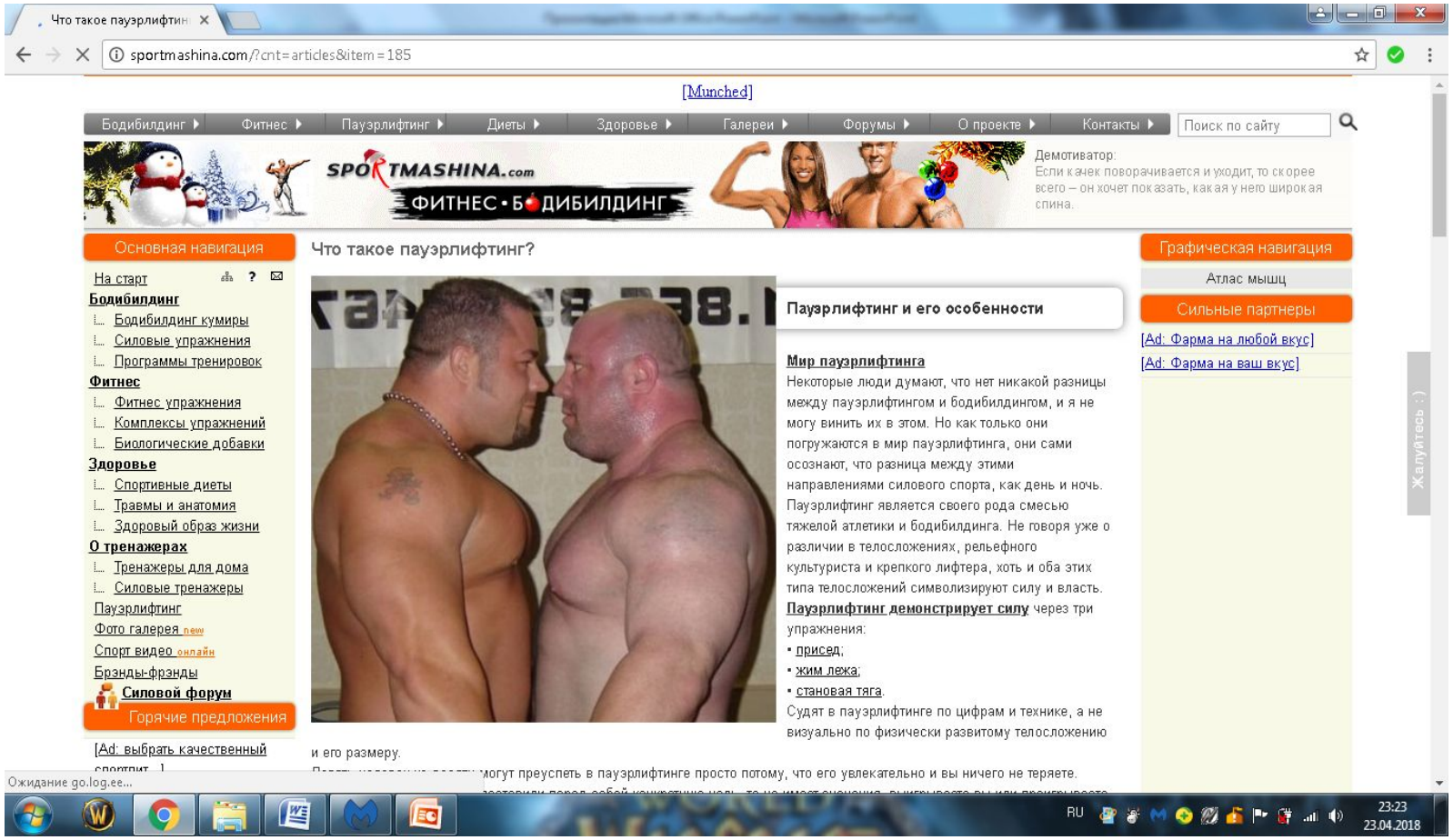
6 САЙТ

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



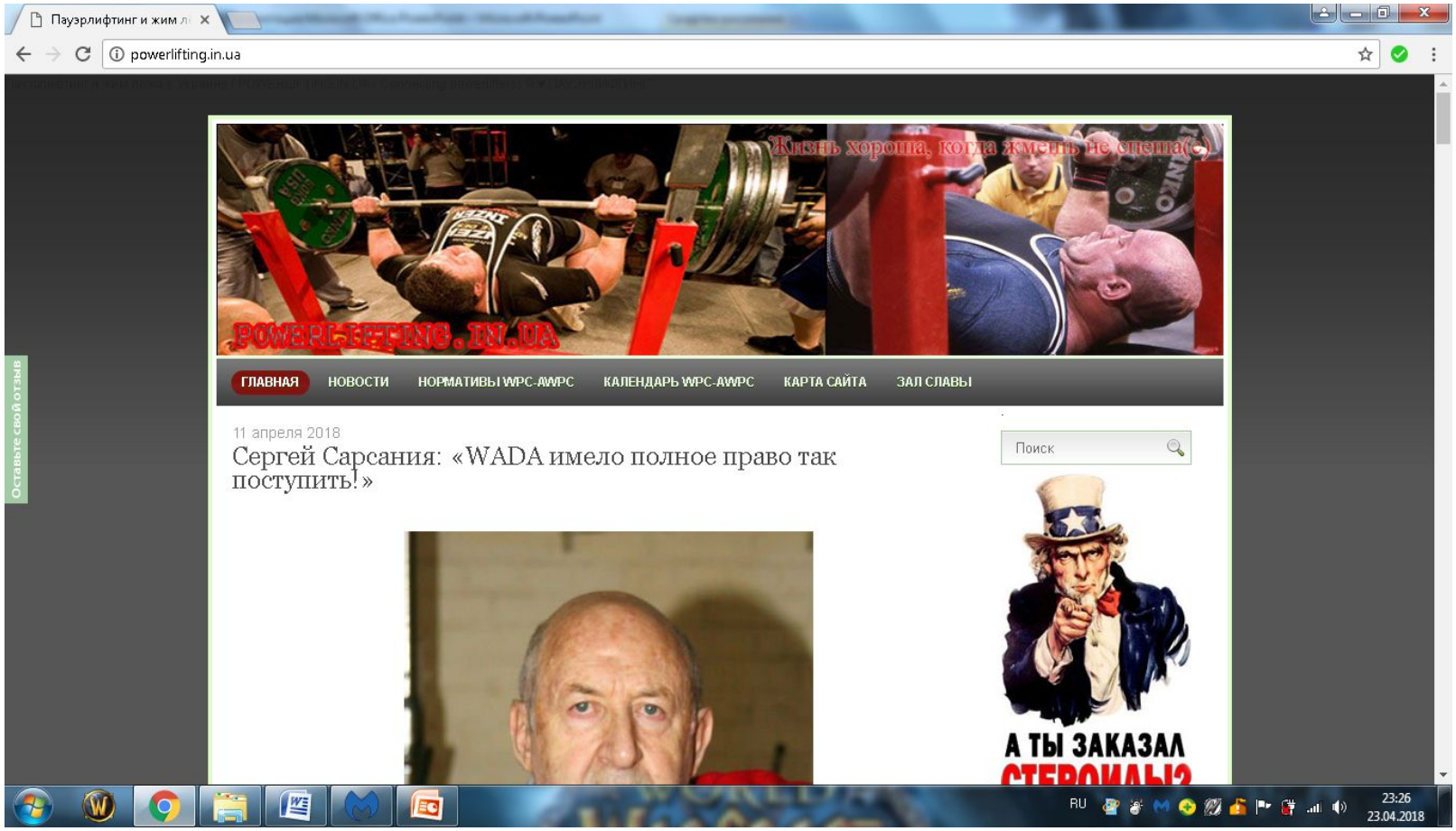
7 САЙТ

- http://sportmashina.com/?cnt=articles&item=185



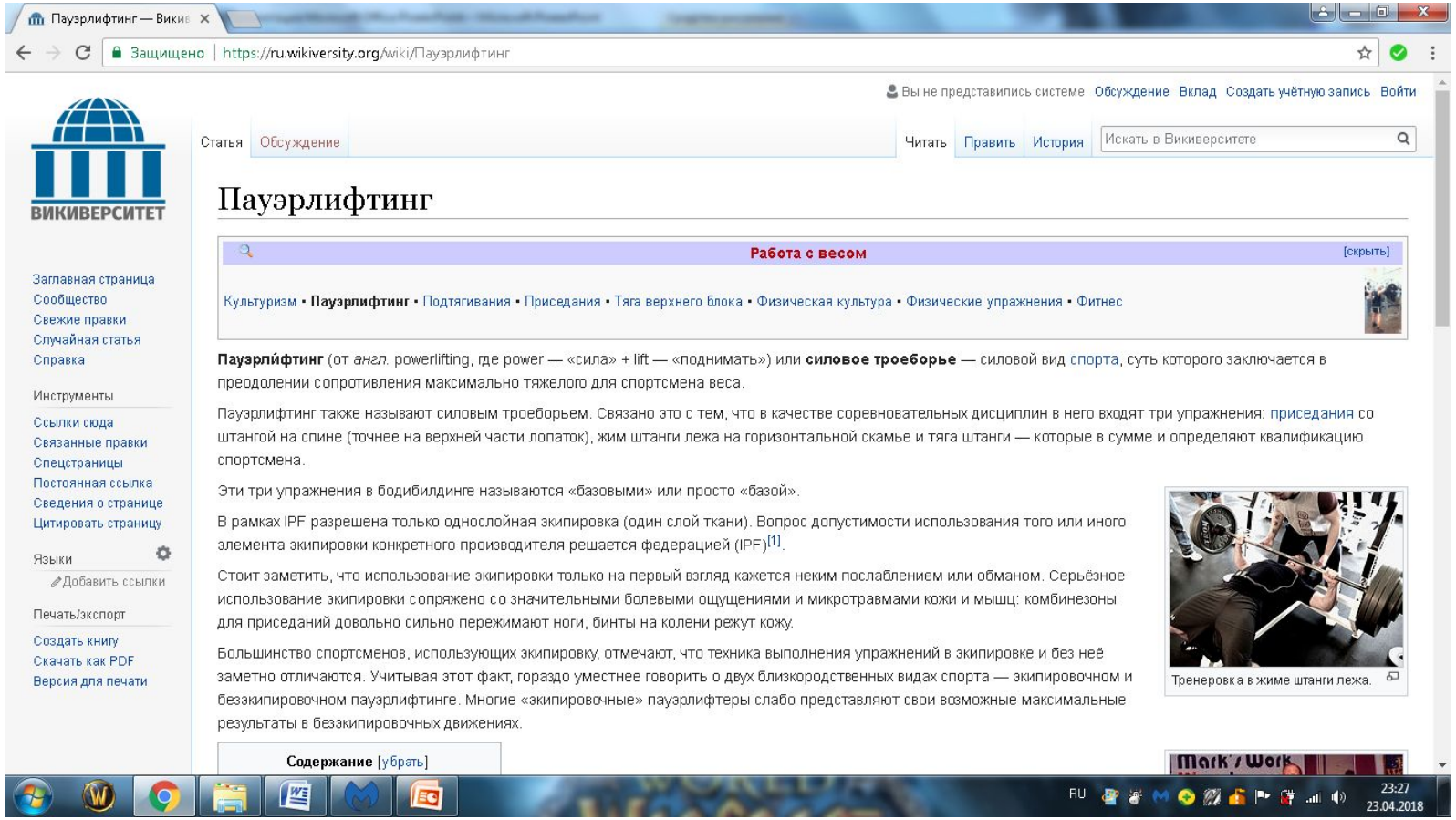
8 САЙТ

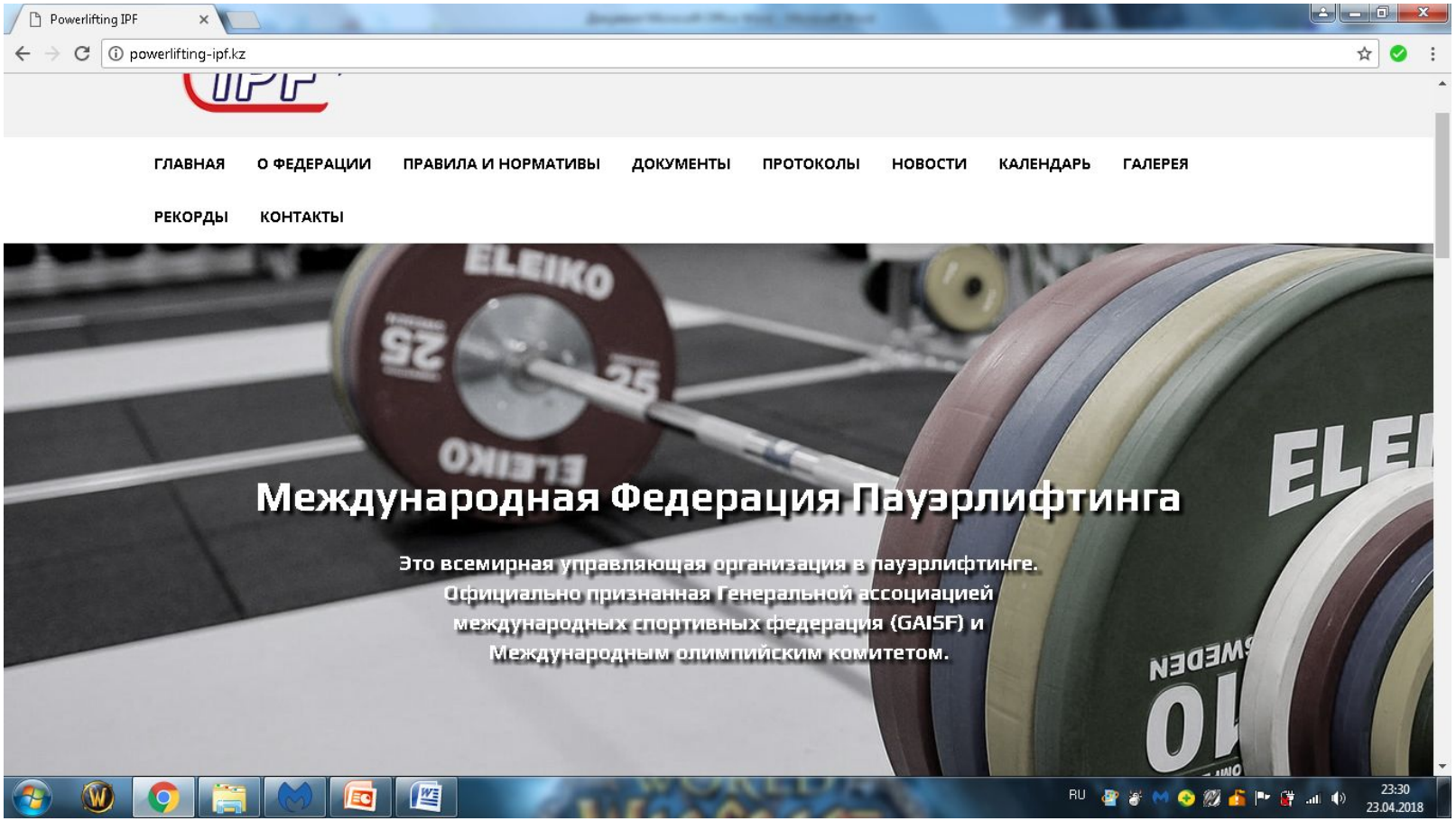
- http://powerlifting.in.ua/



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



10 САЙТ

- http://powerlifting-ipf.kz/