

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Президією Ради  
Федерації пауерліфтингу України

Президент ФПУ



**І.В. Збандут**

2011 р.

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Заступник Міністра України  
у справах сім'ї, молоді та спорту



**А.В. Домашенко**

« 05 » 01 2011 р.

**ПАУЕРЛІФТИНГ**

**ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ**

КИЇВ 2011

**ББК 75.712**  
**УДК 796.894**

С 79

Пауерліфтинг. Правила змагань / За ред. А. І. Стеценка ; переклад доп. і змін з англ. Т. Г. Ахмамєєва. – Київ, 2011. – 80 с.

Правила змагань з пауерліфтингу відповідають виданню TECHNICAL RULES. IPF HANDBOOK, January, 2011 та адаптовані до системи змагань в Україні. Наводяться правила проведення змагань з пауерліфтингу, види суддівської та іншої документації, таблиця коефіцієнтів Вілкса, таблиця встановлення ваги на штангу, команди суддів, команди суддів.

Пауерліфтинг. Правила змагань

***Видано за підтримки Спортивного комітету України***

## ЗМІСТ

1. ПРОГРАМА, РАНГ І ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ
  - 1.1. Програма та ранг змагань
  - 1.2. Загальні положення
2. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ПИТАННЯ
  - 2.1. Положення про змагання
  - 2.2. Іменні заявки
  - 2.3. Мандатна комісія
3. УЧАСНИКИ ЗМАГАНЬ, ПРЕДСТАВНИКИ Й ТРЕНЕРИ КОМАНД
  - 3.1. Категорії спортсменів за статтю та віком
  - 3.2. Вагові категорії
  - 3.3. Загальні правила
4. ОБЛАДНАННЯ
  - 4.1. Поміст
  - 4.2. Гриф та диски
  - 4.3. Замки
  - 4.4. Стійки для присідання
  - 4.5. Лавка для жиму
  - 4.6. Сигналізація
  - 4.7. Картки помилок
  - 4.8. Інформаційне табло
5. ЕКІПІРОВКА
  - 5.1. Трико
  - 5.2. Напіврукавки
  - 5.3. Труси
  - 5.4. Шкарпетки
  - 5.5. Пояс (ремінь)
  - 5.6. Взуття
  - 5.7. Бинти
  - 5.8. Перевірка екіпіровки (ПЕ)
  - 5.9. Загальні положення
6. ВПРАВИ ПАУЕРЛІФТИНГУ, ПРАВИЛА ТА ПОРЯДОК ЇХ ВИКОНАННЯ
  - 6.1. Присідання
  - 6.2. Жим лежачи
  - 6.3. Тяга
7. ЗВАЖУВАННЯ
8. ПОРЯДОК ЗМАГАНЬ (Система раундів)
9. СУДДІВСЬКА КОЛЕГІЯ
  - 9.1. Обов'язки членів суддівської колегії
  - 9.2. Головна суддівська колегія
  - 9.3. Журі
  - 9.4. Головний суддя та його заступники

- 9.5. Виконавчий директор
  - 9.6. Головний секретар та його заступники (помічники)
  - 9.7. Судді на помості
  - 9.8. Секретар змагань ~~та його помічник~~
  - 9.9. Комп'ютерний секретар
  - 9.10. Суддя-інформатор
  - 9.11. Суддя-хронометрист
  - 9.12. ~~Технічний диспетчер~~ Суддя при учасниках
  - 9.13. Судді-асистенти
  - 9.14. Загальні вимоги
  - 10. СУДДІВСТВО
  - 11. ОБОВ'ЯЗКИ СУДДІВ
    - 11.1. Процедура зважування
    - 11.2. Робочий протокол змагань
    - 11.3. Картки учасників
    - 11.4. Протокол перевірки екіпіровки
    - 11.5. Процедура після зважування
  - 12. РЕКОРДИ
- ДОДАТКИ

## 1. ПРОГРАМА, РАНГ І ХАРАКТЕР ЗМАГАНЬ

### 1.1. Програма та ранг змагань

1.1.1. Змагання з пауерліфтингу проводяться у трьох вправах у такій послідовності: присідання, жим, тяга.

1.1.2. Крім змагань із триборства, проводяться турніри з жиму лежачи як окремого виду пауерліфтингу.

1.1.3. Змагання проводяться між спортсменами в категоріях, визначених відповідно до їх статі, ваги та віку.

1.1.4. Змагання проводяться у порядку зростання вагових категорій від найлегших до найважчих.

1.1.5. Вагові категорії можуть поділятися на групи. Якщо кількість спортсменів у ваговій категорії **перевищує 20**, учасники обов'язково поділяються на дві (або більше) групи.

1.1.6. В одному потоці змагаються спортсмени однієї або кількох суміжних вагових категорій.

1.1.7. Розподіл спортсменів на групи (наприклад, перша — слабша, друга — сильніша) проводиться головним секретарем змагань залежно від їх достовірних спортивних досягнень, що подані в попередніх заявках. Такі результати мали бути показані на офіційних змаганнях протягом 12 місяців до початку змагань та повинні бути підтверджені офіційними протоколами змагань. За відсутністю підтвердження результатів, спортсмен переводиться в слабшу групу. Списки спортсменів, які поділені на групи, оприлюднюються не пізніше, ніж за **15 хв. до початку зважування у потоці**.

1.1.8. Першими змагаються спортсмени найслабшої групи.

1.1.9. Якщо змагання проводяться в одній групі, то після закінчення присідання та жиму оголошується 20-хвилинна перерва для відпочинку та підготовки спортсменів до виконання наступної вправи. Якщо змагання проводяться у двох або більше групах, між вправами **має** бути оголошена **5-хвилинна** технічна перерва для підготовки помосту до виконання наступної вправи.

1.1.10. Кожному учасникові змагань надаються три спроби в кожній вправі. Винятки пояснюються у відповідних розділах цих правил. Більша піднята вага в кожній вправі зараховується до суми триборства. Спортсмен, який показав кращу суму, стає переможцем у своїй ваговій категорії. Інші учасники класифікуються відповідно до набраної суми. У змаганнях, в яких не розігруються медалі в окремих вправах учасники, які не змогли набрати суму триборства, вибувають із змагань (дискваліфікуються). Якщо два учасники показують однаковий результат у сумі триборства або в окремій вправі, то перевагу має спортсмен, який має меншу масу власного тіла. Якщо два учасники показують однаковий результат в окремій вправі та мають однакову масу власного тіла,

нагороджуються обидва спортсмени. Якщо два учасники набирають однакову суму та мають однакову масу власного тіла, то перевагу має той спортсмен, який першим набрав суму.

1.1.11. Усі види змагань з пауерліфтингу, що проводяться на території України, за своїм масштабом поділяються на ранги<sup>1</sup>: I ранг - Ігри Олімпіад, зимові Олімпійські Ігри, Паралімпійські Ігри, Дефлімпійські Ігри, Всесвітні Ігри; II ранг - чемпіонати світу та Європи серед спортсменів усіх вікових груп, розіграші Кубків світу та Європи, Гран-Прі, Всесвітні шахові Олімпіади, Всесвітні Універсиади, інші міжнародні змагання, що включені до календарних планів міжнародних федерацій та федерацій інвалідів з відповідних нозологій; III ранг - чемпіонати України, розіграші Кубків України, інші офіційні всеукраїнські змагання, що включені до календарного плану спортивних змагань України, крім молодших вікових груп; IV ранг - чемпіонати України, інші офіційні всеукраїнські змагання серед спортсменів молодших вікових груп, що включені до календарного плану спортивних змагань України; V ранг - чемпіонати АР Крим, областей, міст Києва, Севастополя, ФСТ і відомств, крім молодших вікових груп, зональні змагання, що включені до календарного плану спортивних змагань; VI ранг - чемпіонати областей, ФСТ і відомств серед спортсменів молодших вікових груп, чемпіонати міст, районів, спортивних клубів, спортивних шкіл усіх типів, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та ін.

1.1.12. Змагання всіх рангів проводяться за чинними правилами Федерації пауерліфтингу України (далі — ФПУ), що узгоджуються з правилами міжнародної федерації пауерліфтингу (далі — IPF).

1.1.13. Правила змагань ФПУ поширюються на змагання II-VI рангів.

1.1.14. ФПУ проводить:

- чемпіонати з пауерліфтингу — серед жінок, чоловіків, ветеранів, юніорок, юніорів, дівчат, юнаків, студентської та учнівської молоді;
- чемпіонати з жиму лежачи — серед жінок і чоловіків, юніорок і юніорів, дівчат і юнаків, ветеранів;
- чемпіонат серед учнів ДЮСШ;
- комплексні заходи серед різних груп населення.

1.1.15. Якщо змагання проводяться паралельно в декількох вікових групах, то спортсмен має право претендувати на місце лише в одній віковій групі, про що він повинен зазначити під час проходження мандатної комісії.

<sup>1</sup> Наказ Міністра Мінсім'ямолодьспорту України № 1088 від 07.04.2006.

## **1.2. Загальні положення**

1.2.1. Змагання з пауерліфтингу поділяються на особисті, командні та особисто-командні. У особистих змаганнях визначаються тільки результати кожного спортсмена, за які йому надається відповідне місце. У командних змаганнях підсумкові результати кожного спортсмена зараховуються команді. В особисто-командних змаганнях підсумкові результати кожного спортсмена зараховуються як кожному учаснику, так і команді.

1.2.2. У змаганнях можуть брати участь спортсмени поза конкурсом. Рішення про їх допуск приймає мандатна комісія. Якщо спортсмен змагається поза конкурсом, він не впливає ні на особисті, ні на командні підсумки, не встановлює рекорди. За результатами цих змагань йому не може бути присвоєно спортивне звання (розряд).

1.2.3. Якщо спортсмен змагається в особистому заліку, він не входить до складу команди, не впливає на її підсумкове досягнення, але втручається до розподілу особистих місць у даній ваговій категорії, може встановлювати рекорди. За результатами цих змагань йому може бути присвоєно спортивне звання (розряд). Під час підведення підсумків за рік очки за зайняте місце в такому випадку не нараховуються.

1.2.4. Характер змагань у кожному конкретному випадку визначається положенням про них.

## **2. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ПИТАННЯ**

### **2.1. Положення про змагання**

2.1.1. Змагання з пауерліфтингу проводяться на підставі положення, що розробляється організацією, яка їх проводить. Тільки вона має виключне право вносити зміни або доповнення, але не пізніше, ніж за 30 днів до початку змагань. Інформація про спортсменів (прізвище, ім'я, дата народження, представництво, спортивний розряд, прізвище тренера), що вказана в попередній заявці не підлягає змін у процесі змагань.

2.1.2. Положення про змагання не повинне суперечити чинним правилам.

2.1.3. Положення надсилається відповідним спортивним організаціям не пізніше, ніж за два місяці до початку змагань.

2.1.4. Положення про змагання складається з таких розділів: мета та завдання, керування проведенням, місце і термін проведення, програма та характер, умови заліку, нагородження, прийом учасників та суддів, заявки.

## 2.2. Іменні заявки

2.2.1. Іменні заявки (див. Додаток 2) для участі у змаганнях подаються до мандатної комісії у терміни, що визначені положенням про змагання. Попередні іменні заявки на змагання, що проводить ФПУ, надсилаються за вказаними адресами не пізніше, ніж за 21 день до початку змагань (див. Додаток 1). **Змінювати вагові категорії після остаточної номінації (для міжнародних змагань – за 21 день, для всеукраїнських змагань – за 10 днів) не дозволяється.**

2.2.2. Усі розділи іменної заявки заповнюються обов'язково друком. У них проставляються підпис лікаря та печатка лікарської установи з датою проходження медичного огляду кожного учасника. Документом, який може підтвердити рішення лікаря, є довідка медичного закладу.

2.2.3. Усі спортсмени, що беруть участь у змаганнях, повинні бути застраховані. Відповідні страхові поліси надаються під час проходження Мандатної комісії..

2.2.4. Спортсмен допускається до змагань Мандатною комісією, про що робиться відповідна позначка у заявці.

## 2.3. Мандатна комісія (МК)

2.3.1. Питання про участь спортсменів або команд у змаганнях вирішує МК, яка створюється на місці їх проведення.

2.3.2. До складу МК входять: представник(ки) організації, яка фінансує й проводить змагання (голова), головний суддя, головний секретар і лікар.

2.3.3. Після розгляду заявок МК вирішує питання щодо допуску команд та спортсменів до змагань. Відомості про кількісний склад учасників змагань заносяться в протокол МК (див. Додаток 4).

## 3. УЧАСНИКИ ЗМАГАНЬ, ПРЕДСТАВНИКИ Й ТРЕНЕРИ КОМАНД

### 3.1. Категорії спортсменів за статтю та віком

3.1.1. Змагання з пауерліфтингу проводяться серед осіб чоловічої та жіночої статі окремо.

3.1.2. Вік спортсменів визначається роком, місяцем та днем народження.

3.1.3. У змаганнях беруть участь спортсмени, які досягли такого віку: у змаганнях 1 рангу — 14 років; 2-4 рангів — 13 років. Як виняток, до участі до змагань **V-VI рангів можуть бути допущені спортсмени, яким ще не виповнилося 13 років, але не молодші за 11 років** та які мають достатній рівень фізичної та технічної підготовки, окремий дозвіл лікаря та письмову заяву батьків про те, що вони не заперечують проти участі у змаганнях їхньої дитини.

3.1.4. Змагання 2-4 рангів проводяться серед спортсменів, які розподіляються на такі вікові групи:

*відкритий чемпіонат* (без урахування віку) — 13 років і старші (для змагань 1 рангу – 14 років і старші);

*юнаки, дівчата* — 13-18 років (від дня, коли виповнюється 13 років, включно весь календарний рік, у якому виповнюється 18 років) (для змагань 1 рангу – 14-18 років);

*юніори, юніорки* — 19-23 роки (від дня, коли виповнюється 19 років, включно весь календарний рік, в якому виповнюється 23 роки);

*ветерани (чоловіки)*: 1 група — 40-49 років (з 1 січня календарного року, коли виповнюється 40 років, включно весь календарний рік, в якому виповнюється 49 років), 2 група — 50-59 років (з 1 січня календарного року, коли виповнюється 50 років, включно весь календарний рік, в якому виповнюється 59 років), 3 група — 60-69 років (з 1 січня календарного року, коли виповнюється 60 років, включно весь календарний рік, в якому виповнюється 69 років), 4 група — 70 років і старше (з 1 січня календарного року, коли виповнюється 70 років);

*ветерани (жінки)*: 1 група — 40-49 років (з 1 січня календарного року коли виповнюється 40 років, включно весь календарний рік, в якому виповнюється 49 років), 2 група — 50-59 років (з 1 січня календарного року, коли виповнюється 50 років, включно весь календарний рік, в якому виповнюється 59 років), 3 група — (з 1 січня календарного року, коли виповнюється 60 років).

У змаганнях серед ветеранів чоловіки старші за 70 років та жінки старші за 60 років (за календарним роком народження) нагороджуються окремо медалями в сумі триборства за формулою Вілкса. У командних заявках такі спортсмени включаються до третьої (чоловіки) та другої (жінки) груп.

3.1.5. Участь спортсменів тієї або іншої вікової групи у змаганнях (разом або окремо) регламентується положенням про змагання.

## **3.2. Вагові категорії**

3.2.1. Точність вимірювання власної ваги спортсменів проводиться відповідно до калібрування вимірювальних пристроїв, на яких зважуються учасники змагань, але не більше 0,01 кг та не менше 0,05 кг. Для змагань III та IV рангів точність вимірювання може бути 0,1 кг.

3.2.2. Усі змагання I та II рангів проводяться з розподілом спортсменів на такі вагові категорії:

**Чоловіки,**

**чоловіки-ветерани (8 ваг. кат.)**

до 59,00  
 від 59,01 — до 66,00  
 від 66,01 — до 74,00  
 від 74,01 — до 83,00  
 від 83,01 — до 93,00  
 від 93,01 — до 105,00  
 від 105,01 — до 120,00  
 понад 120,01

**Жінки,**

**жінки-ветерани (7 ваг. кат.)**

до 47,00  
 від 47,01 — до 52,00  
 від 52,01 — до 57,00  
 від 57,01 — до 63,00  
 від 63,01 — до 72,00  
 від 72,01 — до 84,00  
 понад 84,01

**Юніори, юнаки (9 ваг. кат.)**

до 53,00  
 від 53,01 — до 59,00  
 від 59,01 — до 66,00  
 від 66,01 — до 74,00  
 від 74,01 — до 83,00  
 від 83,01 — до 93,00  
 від 93,01 — до 105,00  
 від 105,01 — до 120,00  
 понад 120,01

**Юніорки, дівчата (8 ваг. кат.)**

до 43,00  
 від 43,01 — до 47,00  
 від 47,01 — до 52,00  
 від 52,01 — до 57,00  
 від 57,01 — до 63,00  
 від 63,01 — до 72,00  
 від 72,01 — до 84,00  
 понад 84,01

3.2.3. Змагання III та IV рангів серед юнаків та дівчат можна проводити у наступних вагових категоріях:

**Юнаки (10 ваг. кат.)**

до 46,00  
 від 46,01 — до 49,00  
 до 49,01 — до 53,00  
 від 53,01 — до 59,00  
 від 59,01 — до 66,00  
 від 66,01 — до 74,00  
 від 74,01 — до 83,00  
 від 83,01 — до 93,00  
 від 93,01 — до 105,00  
 понад 105,01

**Дівчата (8 ваг. кат.)**

до 40,00  
 до 40,01 — до 43,00  
 від 43,01 — до 47,00  
 від 47,01 — до 52,00  
 від 52,01 — до 57,00  
 від 57,01 — до 63,00  
 від 63,01 — до 72,00  
 понад 72,01

*Примітка:* спортивні розряди у вагових категоріях понад 105 кг у юнаків та понад 72 кг у дівчат присвоюються відповідно тим категоріям, яким відповідає фактична вага спортсменів.

### 3.3. Загальні правила

3.3.1. Кожна команда може мати у складі 8 учасників у всіх вагових категоріях (чоловіки, чоловіки-ветерани), 9 учасників (юніори), 10

учасників (юнаки), 7 учасників (жінки, жінки-ветерани), 10 учасників (юніорки), 8 учасників (дівчата). Від однієї команди в будь-якій ваговій категорії може бути не більше, ніж 2 учасники.

3.3.2. Кожній команді дозволяється робити попередню заявку із включенням максимум п'ятьох резервних спортсменів. Вони можуть бути заявлені в будь-який час до початку зважування у відповідній ваговій категорії. Прізвище, ім'я, дата народження та інші дані про запасних спортсменів повинні бути включені до попередньої іменної заявки (див. Додаток 1), що подається на розгляд мандатної комісії.

3.3.3. Нарухування командних очок на змаганнях усіх рангів проводиться у такому порядку: за 1 місце — 12 очок, 2 — 9, 3 — 8, 4 — 7, 5 — 6, 6 — 5, 7 — 4, 8 — 3, 9 — 2 очки. За інші місця кожен спортсмен, який закінчив змагання і має результат у сумі триборства, отримує 1 очко. У міжнародних змаганнях рангів до командного заліку включаються результати 5 кращих спортсменів від кожної команди. У всеукраїнських змаганнях до заліку включаються результати всіх спортсменів. Інші варіанти нарахування очок регламентуються окремими положеннями.

3.3.4. Кожна регіональна організація має надати список членів команди для участі у всеукраїнських змаганнях із зазначенням найкращих результатів (в окремих вправах і сумі), які було показано спортсменом за останні 12 місяців в офіційних змаганнях саме у тій ваговій категорії, в якій його заявлено. Також необхідно вказати назву та дату проведення змагань, на яких цей результат було показано. Якщо за останні 12 місяців спортсмен не виступав у даній ваговій категорії, необхідно вказати результат, який було показано ним саме в цій ваговій категорії раніше. Все те, що зазначене вище, стосується резервних спортсменів також. Заявка має бути подана Технічному секретареві ФПУ не пізніше, ніж за 21 день до початку змагань. Якщо результат у тій ваговій категорії, в якій заявлений спортсмен, не вказано, при розподілі учасників змагань на групи, він автоматично відноситься до слабшої групи. Відсутність попередньої заявки або помилки при поданні інформації в заявці можуть призвести до дискваліфікації команди (спортсмена) чи до іншого її (його) покарання. Якщо спортсмен був дискваліфікований, результат, показаний ним в період дискваліфікації на інших змаганнях, не може бути внесений до заявки для участі у всеукраїнських змаганнях.

3.3.5. Команди нагороджуються за перші три місця. Якщо дві або більше команд мають однакову суму очок, першість отримує команда, яка має більше перших місць. Якщо кількість перших місць однакова, першість за командою, яка має більше других і т.д. місць, враховуючи місця, що посіли шість залікових учасників. Якщо переможця знову не визначено, беруться до уваги результати всіх учасників команди. Якщо

всі показники однакові, обидві команди посідають одне місце, а наступне місце не розподіляється.

3.3.6. На всіх змаганнях визначається абсолютний переможець та призери в абсолютній першості серед усіх учасників змагань як у триборстві так і в окремих вправах, які показали кращі результати за формулою Вілкса.

3.3.7. На всіх змаганнях медалі за перше, друге і третє місця у кожній ваговій категорії вручаються відповідно до накопиченої суми триборства. На додаток до цих нагород можуть вручатися медалі або дипломи за місця в окремих вправах у кожній ваговій категорії. У разі, коли два або більше учасників показали однаковий результат, переможцем оголошується спортсмен, який має меншу власну вагу. За однакової ваги перевагу має той спортсмен, який показав цей результат раніше. Нагородження за призове місце, яке учасник виборів в окремій вправі, проводиться наприкінці змагань із триборства.

3.3.8. Нагородження за призове місце, яке учасник виборів в окремій вправі, проводиться наприкінці змагань із триборства.

3.3.9. Для участі у церемонії нагородження спортсмени та тренери допускаються у відповідній спортивній формі. Відповідальність покладається на суддю при учасниках відповідного потоку. У разі нез'явлення на церемонію нагородження спортсмен дискваліфікується, його результат не входить до командного заліку. Виняток – отримання спортсменом важкої травми.

## **4. ОБЛАДНАННЯ**

### **4.1. Поміст**

Усі вправи виконуються на помості розміром мінімум 2,5 x 2,5 м і максимум 4,0 x 4,0 м. Поверхня помосту має бути рівною, твердою, неслизькою, горизонтальною. Поміст повинен бути піднесеним не більше, ніж на 10 см від рівня сцени або підлоги. Не дозволяються незакріплені гумові або подібні листові матеріали. Поміст накривається неслизьким ковраліном, який повинен бути прикріплений до помосту. Такий поміст повинен бути схвалений ГСК. У випадках, коли спортсмен не дістає до стійок для присідання, можуть застосовуватися спеціальні блоки/підставки.

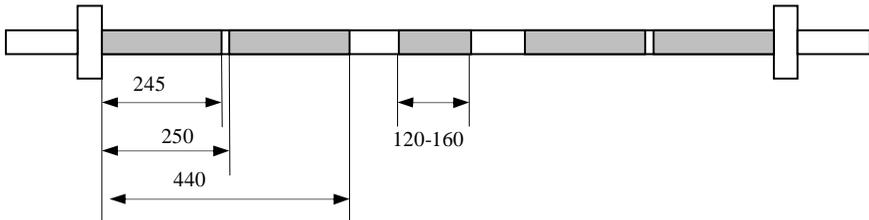
### **4.2. Гриф та диски**

На всіх змаганнях із пауерліфтингу, що проводяться за правилами ФПУ, дозволяється застосовувати грифи та диски, що схвалені ГСК. При використанні дисків, що не відповідають нижчезазначеним вимогам, змагання й рекорди, що встановлені на них, вважаються недійсними. У ході змагань не можна змінювати гриф, окрім тих випадків, коли він був

пошкоджений (це вирішують члени журі та судді). Поверхня грифа між втулками не може бути хромованою. У змаганнях, які проводяться ФПУ, можуть бути застосовані грифи та диски, що офіційно схвалені Президією колегії суддів ФПУ.

а) Гриф має бути прямим, мати якісну насічку і відповідати таким вимогам:

- 1) довжина не повинна перевищувати 2,2 м;
- 2) відстань між втулками не повинна бути більшою 1,32 м і меншою 1,31 м;
- 3) діаметр грифа не повинен бути більшим 29 мм і меншим 28 мм;
- 4) вага грифа із замками повинна дорівнювати 25 кг;
- 5) діаметр втулки грифа повинен бути не більшим 52 мм і не меншим 50 мм;
- 6) на відстані 81 см по всьому діаметру грифа симетрично від середини машинним способом або клейкою стрічкою повинні бути зроблені дві відмітки.
- 7) насічка повинна бути нанесена на ділянках, які показано на рисунку.



б) Диски повинні бути такими:

- 1) Усі диски, що застосовуються на змаганнях, повинні важити в межах 0,25% або 0,01 кг від ваги, вказаної на них.

| <i>Номинальна вага диска, кг</i> | <i>Максимальна вага, кг</i> | <i>Мінімальна вага, кг</i> |
|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 50,0                             | 50,125                      | 49,875                     |
| 25,0                             | 25,062                      | 24,937                     |
| 20,0                             | 20,050                      | 19,950                     |
| 15,0                             | 15,037                      | 14,962                     |
| 10,0                             | 10,025                      | 9,975                      |
| 5,0                              | 5,012                       | 4,987                      |
| 2,5                              | 2,510                       | 2,490                      |
| 1,25                             | 1,260                       | 1,240                      |
| 1,0                              | 1,025                       | 0,975                      |
| 0,5                              | 0,510                       | 0,490                      |
| 0,25                             | 0,260                       | 0,240                      |

- 2) Діаметр отвору дисків не повинен бути більшим 53 мм та меншим 52 мм.
- 3) Диски мають складатися з такого набору: 1,25; 2,5; 5; 10; 15; 20; 25; 50 кг.
- 4) Для поліпшення рекорду застосовують також диски 0,25; 0,5; 1 кг.
- 5) Диски вагою 20 кг і більше не повинні бути товщими, ніж 6 см. Диски вагою 15 кг і менші не повинні бути товщими, ніж 3 см.
- 6) У змаганнях I-IV рангів диски повинні відповідати наступному колірному коду: 10 кг і менше — будь-якого кольору, 15 кг — жовтого, 20 кг — синього, 25 кг — червоного, 50 кг — зеленого. У змаганнях V-VI рангів диски можуть бути будь-якого кольору.
- 7) Усі диски повинні мати чітке маркування своєї ваги і встановлюватися в певній послідовності: важчі — усередині, легші — в низхідному ваговому порядку, щоб судді могли бачити маркування кожного диска.
- 8) Перші й найважчі диски встановлюються на гриф лицьовим боком до середини, інші — лицьовим боком назовні.
- 9) Діаметр найбільших дисків не повинен перевищувати 45 см.
- 10) Гумові диски або диски з гумовим покриттям допустимі, якщо при наборі на втулку грифа залишається місце для замка (мінімум 10 см).
- 11) Для забезпечення змагань I-III рангу необхідний набір дисків повинен бути загальною вагою не менше 500 кг.

#### 4.3. Замки

- а) Повинні завжди використовуватись на змаганнях.
- б) Повинні важити 2,50 кг ( $\pm 0,06$  кг) кожний.

#### 4.4. Стійки для присідання

- а) Повинні бути прямими і забезпечувати максимальну стійкість. Основа їх конструкції повинна бути такою, щоб не заважала атлету або асистентам. Стійки можуть мати єдину конструкцію або складатися з двох окремих частин.
- б) Конструкція стійок повинна передбачувати можливість регулювання їх висоти: у нижньому положенні від 1,0 м і висуватися на висоту до 1,7 м з кроком у 5 см.
- в) Гідравлічні стійки повинні бути безпечними під час підйому на необхідну висоту; обов'язково слід використовувати фіксатори.
- г) Тільки ті стійки для присідань, які офіційно схвалені Президією колегії суддів ФПУ, можуть бути використані на змаганнях, що проводяться ФПУ.

#### 4.5. Лава для жиму

а) Повинна бути стійкою, рівною, горизонтальною і відповідати таким розмірам:

- *довжина* — не менше 1,22 м;
- *ширина* — не більше 32 см і не менше 29 см;
- *висота* — не менше 42 см і не більше 45 см, вимірюючи від підлоги до верху м'якої частини лави; *висота* вертикальних стійок на регульованих і нерегульованих лавах повинна бути мінімум 75 см і максимум 110 см, вимірюючи від підлоги до грифа на стійках;
- *мінімальна відстань між стійками* вимірюється по внутрішній частині грифа, що розташований на стійках і повинна бути 1,1 м;
- *початок лави* розташовується на відстані  $22 \pm 5$  см від вертикальної проекції грифа, що встановлений на стійках;
- *стійки безпеки* повинні бути приєднані до лави і використовуватися в усіх підходах.

б) Тільки та лави для жиму лежачи, яка офіційно схвалена Президією колегії суддів ФПУ, може бути використана на змаганнях, що проводяться ФПУ.

#### 4.6. Сигналізація

Світлова сигналізація повинна бути такою, щоб судді могли бачити своє рішення. Кожний суддя керує білим або червоним світлом. Ці два кольори означають відповідно: "вагу взято" і "вагу не взято". Лампи світлової сигналізації розташовуються горизонтально відносно розташування суддівської трійки. Світлова сигналізація влаштовується так, щоб лампи запалювалися одночасно, а не окремо, коли їх умикають судді. Якщо більшість суддів негативно оцінюють спробу, то при вмиканні пульта лунає звуковий сигнал, який повідомляє спортсмена про те, що спроба йому не зараховується. У разі необхідності, наприклад, коли сигналізація вийшла з ладу, судді повинні мати прапорці білого та червоного кольорів. Прапорці повинні підніматися одночасно, коли старший суддя подає команду "Флегз!" ("Оцінка!").

#### 4.7. Картки помилок

Після оцінки підйому (за допомогою світлової сигналізації або прапорців), у випадку, коли ця оцінка була негативною, суддя має підняти картку, яка має колір (або цифри 1, 2, 3), що відповідає тій чи іншій групі помилок для кожної вправи. Картки помилок є обов'язковими для всіх змагань.

## КАРТКИ ПОМИЛОК

| ПРИСІДАННЯ  | ЖИМ   | ТЯГА   |
|---|---|--|
| <b>1 (червона)</b>  | <b>1 (червона)</b>  | <b>1 (червона)</b>   |
| Помилка у глибині присідання, коли верхня частина поверхні стегна біля кульшового суглоба знаходиться вище, ніж верхівка колін  | Гриф не торкається грудей, або опущений на живіт  | Неповне випрямлення ніг у колінних суглобах при завершенні тяги.<br><br>Помилка при прийнятті вертикального положення з відведеними назад плечима  |
| <b>2 (синя)</b>   | <b>2 (синя)</b>   | <b>2 (синя)</b>  |
| Помилка у фіксації вертикального положення з повністю випростаними у колінних суглобах ногами як на початку, так і при завершенні присідання.<br><br>Будь-який рух штанги донизу під час виконання підйому.<br><br>Будь-яке пересування грифа зі стартового положення донизу впродовж спини атлета більше, ніж на товщину (діаметр) грифа під час виконання присідання. | Будь-яке явне нерівномірне випрямлення рук під час жиму<br><br>Будь-який рух усієї штанги донизу під час виконання підйому.<br><br>Неповне випрямлення рук при завершенні жиму. | Будь-який рух штанги донизу перед тим, як вона дістанеться фінального (кінцевого положення). Якщо штанга рухається донизу при відведенні плечей, це не вважається помилкою.<br><br>Підтримка штанги стегнами протягом виконання тяги. Якщо штанга торкається стегон, але не підтримується стегнами, це не вважається помилкою. |

| 3 (жовта)  | 3 (жовта)   | 3 (жовта)  |
|--|---|--|
| <p>Кроки вперед-назад та зсування ступні вбік. Перекачування з п'ят на передню частину ступні дозволяється.</p> <p>Невиконання сигналів (команд) старшого судді на початку та після завершення присідання.</p> <p>Подвійне вставання (підскакування) із нижнього положення присіду або будь-який рух донизу під час підйому.</p> <p>Торкання штанги або спортсмена асистентом між сигналами судді, що розцінюється як допомога при вставанні.</p> <p>Торкання ніг ліктями або плечима, що розцінюється як допомога при вставанні. Легкі дотики дозволяються.</p> <p>Будь-яке кидання або звалювання штанги на поміст після завершення присідання.</p> <p>Невиконання будь-якої з описаних у правилах вимог виконання присідання.</p> | <p>Зворотний рух штанги, втискування грифу в груди після того, як вона була зафіксована в нерухомому положенні на грудях.</p> <p>Невиконання сигналів (команд) старшого судді на початку, під час та після завершення жиму.</p> <p>Будь-яка зміна вихідного положення під час виконання жиму (відрив голови, плечей, сідниць від лави або ступнів ніг від поместу чи підставок або пересування кистей рук на грифі).</p> <p>Зсув стоп ніг вздовж підлоги/ блоків/ плитків дозволено, в той час, як відривання стоп – заборонено.</p> <p>Торкання штанги або спортсмена асистентами між сигналами судді, що розцінюється як допомога при жимі.</p> <p>Будь-яке торкання ніг спортсмена лави або її опор.</p> <p>Навмисне торкання грифом стійок при виконанні підйому, що розцінюється як допомога.</p> <p>Невиконання будь-якої з описаних у правилах вимог виконання жиму.</p> | <p>Опускання штанги на поміст до сигналу (команди) старшого судді.</p> <p>Опускання штанги на поміст без контролю обома руками, випускання штанги з рук.</p> <p>Кроки вперед-назад. (Зсув ступні вбік та перекачування з п'ят на передню частину ступні дозволяється)</p> <p>Невиконання будь-якої з описаних у правилах вимог виконання тяги.</p> |

На всеукраїнських змаганнях використовується Автоматизована суддівська сигналізація (АССП), в якій передбачено автоматична фіксація номеру помилки на моніторі.

#### 4.8. Інформаційне табло

На всіх змаганнях має бути інформаційне табло, яке розміщується так, щоб його було видно всім глядачам та офіційним особам. Прізвища спортсменів на табло розташовуються відповідно до порядку жеребкування для кожної групи (див. Додаток 7).

## 5. ЕКІПІРОВКА

Лише та екіпіровка, що була офіційно зареєстрована та дозволена Технічним Комітетом IPF повинна використовуватись під час змагань з пауерліфтингу та жиму лежачи. Список дозволеної екіпіровки (станом на 01.07.2010) є легітимним з 01.07.2010 до 31.12.2014.

### 5.1. Трико

#### Звичайні трико

Це костюми з еластичних матеріалів типу комбінезона, що використовуються у важкій атлетиці, боротьбі та гімнастиці. Такі трико, якщо вони відповідають вимогам правил, не потребують дозволу ГСК.

#### Спеціальні трико

До використання в змаганні допускаються спеціальні трико для пауерліфтингу тільки тих фірм-виробників, які зареєстровані та затверджені технічним комітетом IPF. Трико спортсмена повинне бути суцільним і виготовленим із матеріалу, що має один шар. Воно мусить розтягуватися, мати однакову товщину по всій поверхні, без будь-яких додаткових латок, підкладок або смуг. Трико з будь-якими швами, накладками, іншими деталями, що, на думку суддів, вставлені виключно для зміцнення, забороняються для використання у змаганнях. Лямки знаходяться на плечах під час виконання всіх вправ. Трико має відповідати таким вимогам:

- а) Може бути будь-якого кольору або кольорів.
- б) На трико може бути емблема, фірмовий знак, назва країни, назва національної або обласної (міської і под.) федерації (асоціації), клубу, спонсора (за окремим рішенням федерації, під егідою якої проводяться змагання). На трико або інших речах екіпіровки може бути ім'я спортсмена. Образливі написи заборонені.
- в) Ширина швів і рубців не повинна перевищувати 3 см, а товщина — 0,5 см. Тільки те трико для пауерліфтингу, що не є підтримуючим, та інші трико (борцівські, важкоатлетичні) можуть мати шви ширше 3 см. Такі ж трико можуть мати прокладку (ущільнення) у районі промежини з того ж матеріалу, розміром не більше, ніж 12 x 24 см.
- г) Шви можуть покриватися або зміцнюватися вузькою смужкою тканини або матеріалу, але його ширина не може перевищувати 2 см, а товщина — 0,5 см.

- г) Нижня частина трико повинна бути не менше 3 см і не більше 15 см від середини промежини. Вимір проводиться від тієї лінії, що проходить через вершину шва промежини до низу по її внутрішній частині. Нижня частина трико (холоші) може бути довжиною максимум 25 см.
- д) Усі трико, що не відповідають вищезазначеним вимогам, мають бути забороненими для використання у змаганнях.
- е) Дозволяється ушивати трико для кращого облягання, але складки мають бути вздовж фабричних швів.
- є) Ушивати трико можна лише всередину. Не можна підвертати та пришивати зайвий матеріал до нього. У разі вкорочування лямок трико, бажано вшивати їх так, щоб залишки тканини були під лямками й не стирчали над ними. Довжина вшитих лямок трико для тяги не повинна перевищувати 3 см. Якщо їх довжина перевищує 3 см, то вони повинні бути зафіксовані спереду.
- ж) Атлетам-школярам, які виступають у змаганнях IV рівня, дозволяється одягати спортивні труси й футболки за умови того, що ця екіпіровка не допоможе їм при виконанні вправ та не буде заважати суддям оцінювати спробу.

## 5.2. Напіврукавки

### Звичайні напіврукавки

Напіврукавка будь-якого кольору або забарвлення (за вибором спортсмена) обов'язково одягається під трико під час присідання або жиму, та за вибором чоловіками під час тяги. Комбінація зі спеціальної напіврукавки та звичайної напіврукавки або двох напіврукавок одночасно заборонена. Жінки повинні мати напіврукавку під час виконання усіх вправ.

Напіврукавка має відповідати наступним вимогам:

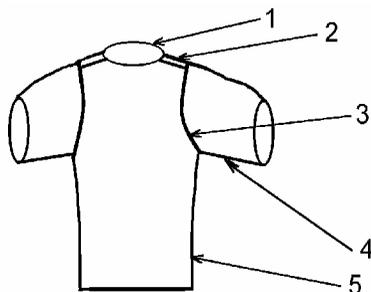
- а) Не повинна бути вироблена з будь-якого гумового або подібного матеріалу, що розтягується.
- б) Не повинна мати кишень, ґудзиків, інших застібок або комірець, виріз для голови має бути круглої форми.
- в) Не повинна мати швів, що зміцнюють.
- г) Виготовляється з бавовни або поліестеру, або їх комбінацій, джинсові тканини заборонені.
- ґ) Не повинна мати рукавів, що закінчуються або нижче ліктів, або зверху дельтовидних м'язів. Атлет не може підтягувати або заковувати рукава такої напіврукавки вище дельтовидних м'язів. Заборонено вдягати напіврукавку зворотнім боком назвоні.
- д) На напіврукавці може бути нанесений логотип федерації, клубу, спонсора. Не дозволяються написи, образливі для спорту.

Спонсорські логотипи мають бути допущені Президією колегії суддів ФПУ.

#### Спеціальні напіврукавки

Спеціальна напіврукавка, що дозволена технічним комітетом IPF, може бути одягнена для всіх вправ. Усе, що стосується звичайних футболок, застосовується для спеціальних напіврукавок. Спеціальна напіврукавка не повинна закривати сідниці, коли заправляється під трико. Тканина напіврукавки повинна покривати всю область дельт. На рисунку показано, як повинна виглядати спеціальна напіврукавка та в яких місцях мають бути шви (1-5).

Ушивати спеціальну напіврукавку можна лише в рукавах і всередину. Залишки тканини не можна підшивати до основної частини напіврукавки. Оригінальні (фабричні) шви розпускати не дозволяється. Не дозволяється обрізання рукавів (довжини). Довжина рукава повинна бути такою, щоб рукав не виступав на лікоть. Будь-яке інше втручання або маніпуляції з будь-якою частиною спеціальної напіврукавки, особливо в області лінії шиї чи грудей, не дозволяється, тому така спеціальна напіврукавка не повинна допускатися до використання під час змагань.



### **5.3. Труси (плавки)**

Під костюм атлета повинні бути одягнені стандартний фабричний бандаж або стандартні фабричні труси типу плавок із суміші бавовни, нейлону або поліестеру (але не плавки плавця, що містять компоненти гуми або подібного матеріалу, за виключенням прогумованої тесьми для трусів на талії). Жінки можуть також одягнути звичайний або спортивний бюстгальтер. Нижня білизна, що має підтримуючий ефект, може використовуватися на тренуваннях, але не дозволена на змаганнях.

### **5.4. Шарпетки**

Удягати шкарпетки можна.

- а) Вони можуть бути будь-якого кольору або забарвлення й мати фабричний логотип.

- б) Вони повинні бути такої довжини, щоб не торкатися бинтів, що намотані на колінах, або наколінників.
- в) Панчохи (колготки), що повністю закривають ноги, тугі пов'язки або рейтузи, що щільно облягають ноги, суворо забороняються. Довжина шкарпеток для виконання тяги має бути такою, щоб закривати та захищати гомілки спортсмена від травмування грифом штанги під час виконання тяги. Вони мають бути фабричного виробництва і не торкатися намотки бинтів (якщо ті використовуються).
- г) Дозволяється захисне покриття всередині шкарпеток для захисту гомілок при виконанні тяги, якщо при перевірці екіпіровки вирішено, що це не допомагає при виконанні вправи.

### 5.5. Пояс (ремінь)

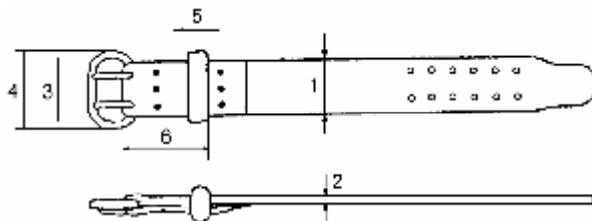
Учасник може застосовувати пояс. Його треба одягати поверх трико.

*Матеріали й конструкція:*

- а) Пояс виготовляється зі шкіри або вінілу, або іншого подібного матеріалу, що не тягнеться, з одного або декількох шарів, склеєних або прошитих.
- б) Він не повинен мати додаткових м'яких прокладок, скріплень або будь-якого опорного матеріалу зовні або всередині пояса.
- в) Пряжка кріпиться до одного кінця пояса за допомогою кнопок і (або) пришивається.
- г) Пояс може мати пряжку з одним або двома зубцями (виделками) або спеціальний замок.
- г') Петля для язика пояса кріпиться до ремня з пряжкою кнопками або пришивається. Заборонені пояси, які мають одну або дві петлі для язика пояса, що вільно ковзають. Кінець пояса, із боку язика, часто буває на 2/3 довжини обмотаний навкруги талії атлета і закріплений петлею, що ковзає. Це заборонено, тому що пояс при цьому досягатиме 26 мм завтовшки. Пояс повинен відповідати розміру талії атлета.
- д) На зовнішньому боці пояса може бути написано назву країни, ім'я атлета або назву клубу.

*Розміри:*

1. Ширина — максимум 10 см.
2. Товщина в основній частині — максимум 13 мм.
3. Внутрішня ширина пряжки — максимум 11 см.
4. Зовнішня ширина пряжки максимум — 13 см.
5. Ширина петлі на поясі максимум 5 см.
6. Відстань між переднім кінцем пояса біля пряжки і дальшим боком петлі для язика пояса — максимум 15 см.



## 5.6. Взуття

- а) Допускається тільки спортивне взуття у вигляді кросівок, спеціального взуття для важкої атлетики або пауерліфтингу.
- б) Не дозволяється взуття з металевими шпичками або планками.
- в) Підшва має бути не товща за 5 см.
- г) Підшва взуття повинна бути плоскою і однакової висоти з обох бокових сторін, **плоскою, тобто жодних виступів, нерівностей чи змін стандартного дизайну.**
- г) Товщина внутрішніх устілок, якщо вони не є частиною фабрично виготовленого взуття, не може перевищувати 1 см.

## 5.7. Бинти

Дозволяється застосовувати бинти або пов'язки з еластичних фабричних матеріалів, що мають один шар із поліестеру, бавовни або комбінація їх із медичним крепом.

*Бинти на зап'ястки.*

1) Можна використовувати бинти, довжина яких разом із липкими фіксаторами не повинна перевищувати 1 м, а ширина — 8 см. Бинти з петлею (у вигляді рукава), в яку просовується рука, повинні бути не довшими 50 см.

2) Такі бинти можуть мати петлю для великого пальця. Під час виконання вправи петля не повинна бути накинutoю на пальці.

3) Ширина обмотки від середини зап'ястку догори — не більша 10 см, донизу (на кисть) — не більша 2 см. Загальна ширина — не більша 12 см.

*Бинти на коліна.*

1) Можна використовувати бинти довжиною 2 м і шириною 8 см. Коліно бинтується так, щоб загальна довжина намотування не перевищувала 30 см. Альтернативно можна використовувати еластичні наколінники довжиною не більше 20 см. Також дозволяються наколінники у вигляді рукава, що застосовуються у важкій атлетиці і мають довжину 30 см. Комбінація бинтів та наколінників суворо заборонена.

2) Бинти не повинні дотикатися до шкарпеток або трико.

3) Бинти не можуть бути використані на інших частинах тіла.

### *Спеціальні бинти.*

У змаганнях із пауерліфтингу можуть використовуватись тільки ті спеціальні бинти фабричного виготовлення, що офіційно зареєстровані IPF (за окремим списком).

### *Звичайні бинти.*

Бинти з медичного крепу або звичайні медичні бинти і спеціальні напульсники не потребують дозволу ГСК.

### *Пластир.*

1) Два шари пластиру можна накладати на великі пальці, але вони не повинні використовуватися як засіб для підйому штанги. Забороняється використовувати медичну стрічку або її аналог на будь-якій частині тіла без офіційного дозволу журі або старшого судді.

2) Із дозволу журі або старшого судді офіційний лікар або фельдшер змагань можуть накладати пластири, бинти або подібний до них перев'язувальний матеріал на травмовані місця тіла спортсмена. При цьому пов'язка не повинна допомагати при підйомі штанги.

3) На тих змаганнях, де відсутнє журі, юрисдикцію на використання пластрів і пов'язок має старший суддя.

## **5.8. Перевірка екіпіровки (ПЕ)**

5.8.1. Перевірка особистої екіпіровки може проводитись у будь-який час виділений для змагань (може бути оголошений на технічній нараді), але не пізніше, ніж за 20 хв. до початку змагань у відповідній ваговій категорії. Якщо в змаганнях одного потоку бере участь велика кількість учасників, процедура контролю екіпіровки може розпочинатися за 0,5-1 годину раніше часу, передбаченого регламентом. Для цього Президія колегії суддів ФПУ може призначити додаткових суддів.

5.8.2. Для виконання цієї процедури призначаються мінімум двоє суддів. Усі предмети мають перевірятися до того, як на них поставлять відмітку (промаркують). Відтоді вони є дозволеними для виступу у змаганнях.

5.8.3. Бинти, що перевищують дозволену довжину можуть бути укорочені протягом часу, відпущеного для ПЕ. Обрізати бинти — обов'язок спортсмена.

5.8.4. Будь-яка річ вважається непридатною, якщо вона брудна або порвана (пошкоджена).

5.8.5. Кожна річ заноситься суддями в офіційний протокол ПЕ. Після закінчення ПЕ протокол надається голові журі.

5.8.6. Якщо після ПЕ спортсмен з'явиться на помості одягнутим у річ або використає предмет, що відсутні у протоколі ПЕ (за винятком тих, що були випадково дозволені суддями), він негайно дискваліфікується й вибуває зі змагань.

5.8.7. Усі предмети, згадані раніше в розділі "ЕКІПІРОВКА", повинні бути перевірені до змагань, включаючи мундштук (капу), головну пов'язку і под., щоб спортсмен міг вийти з ними на поміст. Головні убори суворо заборонені. Такі предмети, як годинники, ювелірні прикраси, окуляри і жіночі гігієнічні засоби не потребують перевірки.

5.8.8. Спортсмени, які бажають носити фірмовий знак спонсора на екіпіровці, повинні звернутися до керівництва ФПУ за дозволом. Заява повинна бути зроблена щонайменше за три місяці до оголошеної дати перших змагань, і необхідно сплатити ту суму, яка була визначена рішенням Виконкому ФПУ. Після отримання спеціального дозволу фірмовий знак можна використовувати у місці, узгодженому ФПУ з організацією або атлетом. Знак можна носити до кінця календарного року. Плата за товарний знак вноситься одним спонсором і однією країною. Інші спонсори, які бажають нанести свій фірмовий знак на екіпіровку або приналежність, повинні додатково заплатити суму внеску. ФПУ залишає за собою право відмовляти, коли вважає, що емблема не відповідає естетичним вимогам або реклама цього фірмового знака призводить до порушення раніше прийнятого зобов'язання ФПУ перед іншими партнерами (телебачення, організатори змагань). ФПУ залишає за собою право вносити зміни щодо розміру емблеми. Спортсмени-члени ФПУ можуть з'являтися з емблемами регіональних організацій ФПУ та клубів, які є колективними членами ФПУ, не вносячи за це плату.

5.8.9. Спортсмен повинен представити суддям, які перевіряють екіпіровку, відповідні квитанції про сплату.

5.8.10. У разі виникнення сумнівів щодо екіпіровки, суддя повинен консультуватися з членами Президії колегії суддів ФПУ, або, в їх відсутності, із суддею вищої категорії серед тих суддів, які присутні на змаганнях.

## **5.9. Загальні положення**

5.9.1. Суворо заборонено використовувати олію, мазі або інші мастила на тілі, костюмі або особистих речах, що може допомогти або завадити іншим атлетам виконати вправу.

5.9.2. Дитяча присипка (тальк), крейда, рідка крейда, каніфоль або магnezія можуть застосовуватися на тілі спортсмена або на його екіпіровці, за винятком бинтів.

5.9.3. Забороняються підосви взуття, що виготовлені з будь-яких видів липких матеріалів, це ж стосується до яких-небудь пристосувань, тобто накладок із наждачного паперу, шкурки і под. Заборонені також каніфоль та магnezія на підосві взуття. Дозволяється лише змочування підосви водою.

5.9.4. Забороняються будь-які недозволені речовини для обробки обладнання для пауерліфтингу, за винятком тих речовин, що періодично

використовуються для стерилізації та очищення грифа, лави для жиму та помосту.

5.9.5. Забороняється роздягатися, обтягувати або змінювати екіпіровку в полі зору глядачів.

5.9.6. Забороняється змагатися в брудному, драному одязі або мати неохайний вигляд.

*Спортсмен зобов'язаний:*

- 1) дотримуватися норм поведінки й етики на місці змагань та поза ними;
- 2) знати й виконувати правила змагань та положення про них;
- 3) брати участь у церемоніях відкриття змагань і нагородження;
- 4) негайно з'являтися до суддів за їх викликом, виконувати їх розпорядження щодо правил змагань;
- 5) якщо на змаганнях передбачений антидопінговий контроль, бути присутніми на місці розміщення спортсменів із дня приїзду до закінчення змагань;
- 6) своєчасно з'являтися для проходження допінг-контролю, якщо попереджений про нього;
- 7) знаходитися на місці змагань своєї вагової категорії до їх закінчення, якщо сам змагання закінчив раніше.

*Спортсмену заборонено:*

- 1) змагатися більше, ніж в одній ваговій категорії;
- 2) користуватися будь-якими пристроями, що дозволяють додатково обхоплювати гриф штанги;

*Згідно з рішенням ГСК або журі спортсмени усуваються від змагань, а результати анулюються:*

- 1) за відсутність на процедурах нагородження або передчасне їх залишення;
- 2) повторне порушення (після попередження) правил змагань, етичних норм на місці змагань та поза ними;
- 3) за відмову від проходження допінг-контролю.

## **6. ВПРАВИ ПАУЕРЛІФТИНГУ ТА ПРАВИЛА ЇХ ВИКОНАННЯ**

### **6.1. Присідання**

6.1.1. Атлет повинен стояти обличчям до передньої частини помосту, зайняти вертикальну позицію. При цьому гриф має лежати горизонтально на плечах атлета, пальці рук повинні обхоплювати гриф. ~~Верх грифа має знаходитися не нижче, ніж товщина самого грифа від верху зовнішніх частин плечей.~~ Пальці рук можуть знаходитись на грифі у будь-якому місці між втулками і навіть торкатись їх внутрішнього боку.

6.1.2. Після того як атлет зніме штангу зі стійок (асистенти можуть надати допомогу атлетові при знятті штанги), він повинен зробити хоча б

крок назад, щоб зайняти стартове положення. Після того як атлет набув нерухомого положення з випрямленими у колінах ногами, коли тулуб має вертикальну позицію (~~нахил тулуба вперед не повинен бути більшим ніж 15°~~) й штанга на плечах розташована правильно, старший суддя повинен дати сигнал для початку присідання. Сигналом служить рух руки донизу разом із чіткою командою "Сквот!"<sup>2</sup>. До моменту отримання сигналу про початок виконання вправи атлету дозволено робити будь-які рухи, що не призводять до порушень правил прийняття стартової позиції. З метою безпеки старший суддя повинен змусити атлета повернути штангу на стійки, подавши чітку команду "Ріплейс!" з одночасним рухом руки назад, якщо минуло 5 секунд після зняття штанги зі стійок, а атлет не зміг зайняти правильну стартову позицію. Потім старший суддя повинен пояснити причину.

6.1.3. Отримавши сигнал старшого судді для початку вправи, атлет повинен зігнути ноги у колінах і опустити тулуб так, щоб верхня частина поверхні ніг біля кульшових суглобів була нижчою, ніж верхівка колін. Дозволено зробити лише одну спробу для руху донизу. Спроба вважається використаною, якщо коліна атлета були зігнуті. ~~Під час виконання вправи дозволяється рух грифа зі стартового положення донизу вздовж спини, але не більше, ніж на товщину (діаметр) грифа.~~

6.1.4. Атлет повинен самостійно повернутися до вертикального положення з повністю випрямленими у колінах ногами. Подвійне вставання (підскакування) із нижнього положення присіду або будь-який рух донизу під час устанавлення, заборонені. Коли атлет, завершивши вправу, прийме нерухоме положення, старший суддя повинен дати команду повернути штангу на стійки.

6.1.5. Сигнал на повернення штанги на стійки складається з руху руки догори-назад і чіткої команди "Рек!". Відтоді атлет повинен зробити рух уперед та повернути штангу на стійки. З метою безпеки він може попросити допомоги в асистентів повернути штангу на стійки. При цьому штанга має залишатись на плечах атлета.

6.1.6. Під час виконання присідання на помості повинні знаходитися не більше п'яти, але не менше двох асистентів. Кількість асистентів на помості визначає старший суддя.

### ***Причини, за яких вага, що піднята у присіданні, не зараховується:***

1. Помилка щодо виконання сигналів старшого судді для початку або завершення вправи.
2. Подвійне вставання з нижнього положення присіду або будь-який рух донизу під час підйому.

<sup>2</sup> На змаганнях III-V рангів команди старшого судді можуть проголошуватися українською або російською мовою (див. додаток, с.80).

3. Помилка щодо прийняття вертикального положення з повністю випрямленими в колінах ногами на початку та наприкінці вправи.
4. Кроки назад або вперед, або ~~жеча~~ бокові ~~горизонтальні~~ рухи (~~зсовування~~) ~~підшви~~ ступнів ніг. Погойдування ступнів із носків на п'яти дозволяються. Будь-які рухи ногами після команди "Рек!" дозволені.
5. Помилка щодо згинання ніг у колінах і опускання тулуба до такого положення, коли верхня частина поверхні стегон біля кульшових суглобів знаходиться нижче, ніж верхівка колін, як це показано на рисунку.  
~~6. Будь-яке пересування грифа зі стартового положення донизу вздовж спини атлета більше, ніж на товщину (діаметр) самого грифа під час виконання вправи.~~
6. Торкання штанги або спортсмена асистентами між сигналами старшого судді, якщо це допомагає виконанню присідання.
7. Торкання ніг із ліктями або плечима. Дозволяється легкий дотик, якщо він не допомагає підйому штанги.
8. Будь-яке кидання або звалювання штанги на поміст після завершення присідання.
9. Невиконання будь-яких із вимог, що мають місце у правилах виконання присідання.

Наступні рисунки показують правильне положення грифа на плечах і необхідну глибину присідання.



## 6.2. Жим лежачи на лаві (правила та порядок виконання)

6.2.1. Лава повинна бути розташованою на помості передньою (головною) частиною паралельно або під кутом не більше 45° відносно до передньої частини помосту.

6.2.2. Атлет має лежати на спині, головою, плечима й сідницями торкаючись до поверхні лави. Підшви й каблуки його взуття повинні торкатися поверхні помосту або блоків/підставок. Пальці рук повинні обхоплювати гриф, що лежить на стійках, при цьому великі пальці обов'язково обхоплюють гриф. Таке положення тіла має зберігатися під час виконання вправи.

6.2.3. Для забезпечення твердої опори ніг атлет може використовувати блоки/підставки не вищі 30 см від поверхні помосту. На усіх турнірах організатори повинні надати для змагань блоки висотою 5, 10, 20 і 30 см для того, щоб ставити під ступні спортсмена.

6.2.4. Під час виконання жиму на помості має знаходитися не більше трьох та не менше двох асистентів. Після того як атлет самостійно прийме правильне положення для старту, він може попросити асистентів допомогти йому зняти штангу зі стійок. У цьому випадку штанга подається на випрямлені руки, але атлет повинен супроводжувати штангу руками.

6.2.5. Відстань між руками на грифі, що вимірюється між вказівними пальцями, не повинна перевищувати 81 см (обидва вказівні пальці мають бути між відмітками 81 см). ~~У випадку, коли атлет має стару травму або через його анатомічні особливості не може охопити гриф на однаковій відстані обома руками, він повинен заздалегідь повідомити про це суддів перед кожною спробою. При цьому, у разі необхідності, розмітка у 81 см буде робитися перед кожною спробою атлета. Брати штангу зворотним хватом заборонено.~~

6.2.6. Після зняття штанги зі стійок, з допомогою асистентів або без неї, атлет повинен чекати сигналу старшого судді. При цьому руки атлета повинні бути випрямлені у ліктях. Сигнал для початку жиму повинен бути поданий відразу, як тільки атлет прийме нерухоме положення й штанга буде знаходитись у правильній позиції. З метою безпеки старший суддя повинен змусити атлета повернути штангу на стійки, подавши чітку команду "Ріплейс!" ("Повернути!") з одночасним рухом руки назад, якщо вичерпано 5 секунд після зняття штанги зі стійок, але атлет не зміг зайняти правильну стартову позицію. Потім старший суддя повинен пояснити причину повернення штанги на стійки.

6.2.7. Сигналом для початку вправи є рух руки донизу разом із чіткою командою "Старт!".

6.2.8. Після отримання сигналу атлет повинен опустити штангу на груди Гриф повинен опуститися не нижче основи кістки грудини (мечовидного відростку). Штанга витримується у нерухомому положенні з видимою паузою. Після чого старший суддя подає команду "Прес!" ("Жим!"). Атлет відразу повинен вижати штангу догори на прямі руки та **включити лікті**. ~~без зайвого (надмірно сильного) нерівномірного випрямлення рук у ліктях, при цьому це випрямлення має відбуватися одночасно (разом).~~ Після фіксації штанги у такому положенні старший суддя повинен подати чітку команду "Рек!" ("На стійки!") з одночасним рухом руки назад.

6.2.9. ~~Якщо анатомічно обидві руки не можуть бути випрямлені повністю, атлет повинен попередити про це суддів заздалегідь надавши медичну довідку. Максимальне допустиме відхилення від норми — 15°.~~

**Причини, за яких вага, що піднята в жимі лежачи, не зараховується:**

1. Помилка щодо виконання сигналів старшого судді для початку та завершення вправи.
2. Будь-які зміни стартового положення під час виконання вправи, у тому числі підйом (відривання) голови, плечей, сідниць від поверхні лави, ~~або рухи ступнів ніг на помості або блоках~~ відривання ступнів ніг, або пересування рук по грифу. **Зсув ступнів ніг дозволяється.**
3. Підняття або опускання, підскакування або рух донизу (удавлювання в груди) штанги після того, як вона була зафіксована у нерухомому стані, що полегшило виконання вправи. ~~4. Будь-яке явне (надмірне) нерівномірне випрямлення рук під час виконання жиму.~~
4. Будь-який **одночасний** рух усієї штанги донизу під час виконання жиму.
5. Неспроможність вижимання штанги на повністю випрямлені руки при завершенні вправи.
6. Торкання штанги або спортсмена асистентами між сигналами старшого судді, якщо це полегшило підйом штанги.
7. Будь-яке торкання ступнями атлета ніг лави або її опір.
8. Навмисний контакт між штангою і стійками.
9. Невиконання будь-якої з вимог щодо змісту правил із жиму лежачи.

### 6.3. Тяга

6.3.1. Атлет має стояти обличчям до передньої частини помосту. Штанга розташована горизонтально перед ногами атлета. Атлет бере гриф штанги довільним хватом двома руками і піднімає її догори, поки сам не займе вертикального положення.

6.3.2. При завершенні підйому штанги ноги в колінах мають бути повністю випрямлені, плечі відведені назад.

6.3.3. Сигнал старшого судді для завершення вправи складається з руху руки донизу й чіткої команди "Даун!" ("Опустити!"). Сигнал не дається до тих пір, поки штанга не буде утримуватися у нерухомому стані, а атлет не буде знаходитися у безперечно фінальній позиції.

6.3.4. Будь-який підйом штанги або будь-яка видима спроба підняти її вважаються використаною спробою. Від початку підйому не дозволяються ніякі рухи штанги донизу до тих пір, поки атлет не досягне вертикального положення з повністю випрямленими колінами. Якщо штанга опускається після відведення плечей назад, це не є причиною для того, щоб не зараховувати підняту вагу.

**Причини, за яких вага, що піднята в тязі, не зараховується:**

1. Будь-який рух штанги донизу раніше, ніж вона досягне фінального положення.
2. Помилка у прийнятті вертикального положення з відведеними назад плечима.
3. Неповне випрямлення ніг у колінах при завершенні вправи.
4. Підтримка штанги стегнами під час підйому (див. рис.). Якщо штанга ковзає по стегнах під час підйому догори, але при цьому не підтримується ними, це не є причиною для того, щоб не зараховувати підняту вагу. У разі наявності сумніву, суддівське рішення має бути прийняте на користь атлета.
5. ~~Кроки назад або вперед, хоча боковий горизонтальний рух підोшви або покачування з носка на п'ятку і навпаки дозволяється.~~ Кроки назад або вперед, або бокові рухи ступнів ніг. Погойдування ступнів із носків на п'яти дозволяються.
6. Опускання штанги до отримання сигналу старшого судді.
7. Опускання (кидання) штанги на поміст без контролю обома руками, тобто випускання штанги з рук.
8. Невиконання будь-якої з вимог щодо змісту правил виконання тяги.



## 7. ЗВАЖУВАННЯ

7.1. Зважування учасників повинне проводитись не раніше, ніж за дві години до оголошеного часу початку змагань у відповідній ваговій категорії/категорій. Усі спортсмени повинні пройти процедуру зважування, що проводиться в присутності призначених двох або трьох суддів. У разі необхідності вагові категорії можуть бути об'єднані в один змагальний потік.

7.2. Для встановлення порядку зважування має бути проведено жеребкування. Якщо жеребкування не було проведено заздалегідь, воно проводиться перед початком зважування. Жеребкування також

установлює порядок виходу атлетів на поміст під час змагань у разі замовлення атлетами для своїх спроб однакової ваги.

7.3. Зважування триває півтори години.

7.4. Зважування кожного учасника проводиться в кімнаті із зачиненими дверима, де знаходяться атлет, його тренер або представник і два (три) судді. З гігієнічних міркувань на ногах атлета мають бути одягнені шкарпетки, або він мусить мати паперовий рушник для покриття платформи ваг.

7.5. Атлети можуть зважуватися оголеними або в нижній білизні, що відповідає правилам та не змінює значно вагу атлета. Якщо виникає питання про зважування без білизни, може бути призначене повторне зважування. На змаганнях за участю жінок процедура зважування може бути змінена в зв'язку з тим, що суддівська трійка складається з чоловіків. З цією метою можуть бути додатково призначені офіційні особи жіночої статі (не обов'язково судді).

7.6. Кожний атлет може зважуватися тільки один раз. Повторне зважування дозволене лише атлетам, у яких власна вага більша або менша ліміту категорії. Вони мають повернутися на зважування і пройти його в межах 1,5 години, інакше не будуть допущені до змагань у цій ваговій категорії. Атлет знову може зважитися тільки після того, як усі учасники цієї вагової категорії будуть викликані на ваги. Атлети, які намагаються підігнати свою вагу, можуть зважуватися повторно кілька разів, але в межах часу, відведеного на зважування, і в порядку жеребкування. Атлет може бути зважений і після того, як півтори години вичерпано, але тільки в тому випадку, коли він з'явився на повторне зважування своєчасно, але через велику кількість атлетів, які намагаються підігнати вагу, він не може встати на ваги. Судді можуть дозволити йому зважитися, але тільки один раз. Власну вагу учасника, що зафіксовано на зважуванні, не може бути оголошено до того, поки всі учасники не будуть зважені.

7.7. Атлетам необхідно до початку змагань замовити висоту стійок для присідання та жиму лежачи, а також, у разі необхідності, блоки/підставки для ніг. Відповідний протокол (див. Додаток 11) підписується атлетом або його тренером. Копії цього документу мають бути передані журі, диктору (секретарю) і керівнику асистентів на помості.

## **8. ПОРЯДОК ЗМАГАНЬ (Система раундів)**

8.1. Під час зважування атлет або його тренер зобов'язані замовити початкову вагу для всіх трьох вправ, що вноситься у відповідні клітинки спроб у картці учасника (див. Додаток 8), підписані атлетом або його тренером. Атлету видаються одинадцять бланків — карток для використання у змаганнях (див. Додаток 12): три — для присідання,

три — для жиму і п'ять — для тяги. Для кожної вправи використовуються різні за кольором картки. Зробивши свій перший підхід, атлет або його тренер мають вирішити, якою буде вага для другої спроби. Цю вагу необхідно внести в картку у відповідну клітинку, пред'явити секретарю або іншій офіційній особі впродовж 1 хв. Така ж процедура передбачається для другого й третього підходів у всіх трьох вправах. Відповідальність за заявку на наступну спробу впродовж відведеного для цього часу покладається виключно на атлета або його тренера. Картки спроб передаються безпосередньо комп'ютерному секретареві або секретареві змагань, або кладуться на визначене місце на столі секретаря. Необхідно пам'ятати, що клітинки для першої спроби, наявні в картці, яку має атлет, використовуються лише тоді, коли потрібно змінити першу спробу. Аналогічно четверта і п'ята клітинка в картці для тяги використовуються тільки для двох змін ваги в третій спробі. У змаганнях із жиму лежачи, що проводяться окремо, використовуються картки, які є аналогічними для тяги.

8.2. Якщо у певній ваговій категорії, або у групі вагових категорій, що об'єднані в один потік, заявлено щонайменше 20 спортсменів, повинні бути сформовані групи. Рішення про це приймає головний секретар. Найсильніша група у певній ваговій категорії повинна складатися не більше ніж з 12 спортсменів, інші групи – не більше ніж з 15 спортсменів. Якщо немає можливості розділити потік на групи однакової чисельності, більша кількість учасників повинна бути переведена в найсильнішу групу. Змагання в інших групах повинні проводитися в той самий день, що в найсильнішій групі. У змаганнях з жиму лежачи як окремі вправи можуть бути сформовані групи до 20 осіб.

8.3. Групи визначаються на основі даних про кращі результати атлетів, що показані на офіційних змаганнях за останні 12 місяців. Атлети з меншою сумою утворюють першу групу і далі відповідно до зростання сум триборства формуються наступні групи. Якщо протокол змагань, що підтверджує результат атлета за останні 12 місяців, відсутній, він автоматично включається до першої (найслабшої) групи. Це правило стосується також атлетів, які переходять до іншої категорії.

8.4. Кожний атлет має зробити першу спробу в першому раунді, другу — у другому й третю — у третьому.

8.5. Якщо у групі менше, ніж 6 атлетів, додається час наприкінці кожного раунду; для 5 атлетів — 1 хв., для 4 атлетів — 2 хв., для 3 атлетів — 3 хв. 3 хв. додаткового часу — це максимум. Атлет має слідувати за плином додаткового часу. У змаганнях атлетів, які поділені на групи, після останньої спроби в раунді оголошується додатковий час у разі необхідності. Коли додатковий час вичерпано, штанга розвантажуюється, після чого встановлюється нова вага і надається 1 хв. черговому атлету для початку спроби.

8.6. Під час кожного раунду вага штанги поступово зростає. Випадків зменшення ваги штанги не повинно бути, крім помилок, описаних у пункті 8.9, і тільки в кінці раунду.

8.7. Порядок підходів до штанги в кожному раунді відповідає замовленій атлетами вазі для цього раунду. У випадку, коли замовлена однакова вага, атлет із меншим номером жеребкування має виходити першим. Саме таке правило стосується третьої спроби в тязі, коли вага штанги може бути зміненою двічі за умови, що раніше замовлену вагу не було встановлено.

*Наприклад*, атлет А, який виступає під номером 5, що він отримав після жеребкування, замовляє вагу 250,0 кг. Атлет Б, який виступає під номером 2, замовляє вагу 252,5 кг. Атлет А не піднімає 250,0 кг. Чи може атлет Б перезамовити вагу на 250,0 кг, щоб стати переможцем? Ні, послідовність виступів завжди залежить від номера жеребкування.

8.8. Якщо атлет не підкорив вагу, він чекає наступного раунду, коли він може використати свою наступну спробу.

8.9. Якщо спроба виявилася невдалою через помилково встановлену вагу штанги з вини асистентів або через несправність обладнання, атлету має бути надана додаткова спроба вийти до правильної ваги. Але цей підхід може бути надано тільки в кінці раунду, в якому допущена помилка. Якщо встановлено неправильну вагу і це виявлено до початку спроби атлета, він може продовжити цю спробу після того, коли вагу встановлять правильно, або попросити додаткову спробу в кінці раунду. У будь-яких інших випадках спортсмену надається додаткова спроба в кінці раунду. Якщо в цьому раунді атлет виступає останнім, йому надається 3 хв. відпочинку для виконання додаткової спроби. Передостанньому атлету в раунді надається 2 хв., а третьому з кінця в цьому раунді — 1 хв. У випадках, коли атлет виходить двічі підряд, йому надається додатковий час для відпочинку, вага на штангу встановлюється відразу ж, як тільки надається нова спроба. Додатковий час, таким чином, плюсується до 1 хв., що надається для виконання спроби. Таймер часу вмикається, і атлет має у своєму розпорядженні цей час для початку спроби. Атлет, який робить дві спроби підряд, отримує 4 хв.; якщо він був передостаннім – 3 хв.; якщо третім у раунді – 2 хв. Решті спортсменів буде надано по 1 хв. для початку спроби.

8.10. Атлету дозволяється тільки один раз змінити вагу в першій спробі кожної вправи. Вагу можна збільшити або зменшити від раніше замовленої, тому порядок виклику спортсменів на поміст у першому раунді повинен бути відповідно змінений. Якщо атлет змагається в першій групі, то змінити вагу можна не пізніше, ніж за **3 хв.** до початку першого раунду в цій вправі. Наступні групи користуються цією можливістю не пізніше, ніж за **3 підходів**, що залишаються в кінці раунду попередньої групи в цій вправі. Секретар повинен оголосити, що

залишилася 1 хв., або 1 підхід до завершення терміну перезаявок. У випадку, якщо це оголошення не було зроблено своєчасно, необхідно його зробити, після чого дається 1 хв. на перезаявку.

8.11. Атлет повинен замовити вагу для своєї другої та (або) третьої спроби впродовж 1 хв. після закінчення попереднього підходу. Таймер вмикається після того, як спалахнуть лампочки суддівської сигналізації. Якщо впродовж 1 хв. вага не замовлена, атлету автоматично замовляється вага на 2,5 кг більше попередньої; якщо спроба була невдалою, вага залишається та ж сама.

8.12. Вагу, замовлену для спроби у другому раунді в усіх трьох вправах, не може бути змінено. Спроби у третьому раунді в присіданні та жимі також не можуть змінюватися. Згідно цього правила будь-яка заявка для виконання спроби не може бути взятою назад і заміненою. Штанга має бути навантажена відповідно до цієї заявки й таймер увімкнтий.

8.13. У третьому раунді в тязі дозволяється двічі міняти замовлену вагу. Її можна збільшувати або зменшувати. Однак це дозволяється за умови, якщо спікер/секретар ще не викликав атлета на поміст до ваги, яку замовлено раніше.

*Примітка:* згідно з принципом зростання ваги штанги, якщо атлет невдало використав свою спробу в другому раунді, тоді він у третьому раунді не може замовляти вагу меншу тієї, що не була піднята у другому раунді, незважаючи на дві дозволені перезаявки.

8.14. Під час проведення змагань окремо з жиму лежачи використовуються загальні правила. У третьому раунді спортсмен має право двічі міняти вагу (аналогічно, як у пункті 8.13). Для цього необхідні картки (усього 5), подібні до тих, що використовуються для тяги.

8.15. Якщо змагальний потік складається з однієї групи, ~~тобто~~ **максимум 14 осіб** між вправами встановлюється 20-хвилинна перерва. Під цей час проводиться розминка й підготовка помосту.

8.16. Коли дві або більше групи беруть участь у потоці на одному помості, то змагання повинні бути організовані на основі повторень по групах. Інтервали між раундами не дозволяються, вони необхідні тільки для підготовки помосту. **Оголошується 5-хвилинна перерва, яка не впливає на регламент перезамовлення ваги.**

*Наприклад,* в потоці беруть участь дві групи, перша група виступає в трьох раундах у присіданні. Потім друга група відразу ж змагається в трьох раундах у присіданні. Потім поміст готується для жиму, і перша група змагається в жимі. Потім усе повторюється у тязі. Ця система виключає втрату часу для підготовки спортсменів між вправами.

## 9. СУДДІВСЬКА КОЛЕГІЯ

### 9.1. Обов'язки членів суддівської колегії

9.1.1. Суддівська колегія всеукраїнських змагань комплектується і затверджується Президією колегії суддів ФПУ не пізніше, ніж за 30 днів до початку змагань.

9.1.2. Судді, які викликані на суддівство, повинні бути членами ФПУ, мати примірник правил, відповідну форму:

*чоловіки* — синій піджак, сірі брюки, біла сорочка, темно-синя краватка, бейдж IPF/ФПУ на лівому боці піджака;

*жінки* — синій піджак, сіра спідниця (брюки), біла сорочка (блуза), темно-синій **крavatка шарф**, бейдж IPF/ФПУ на лівому боці піджака.

Судді міжнародної та національної категорій одягають краватку та бейдж відповідного кольору та зразка. Улітку за рішенням Президії колегії суддів ФПУ встановлюється літня форма: сірі брюки/спідниця, біла сорочка/блуза з короткими рукавами, на лівому боці сорочки розміщується відповідний бейдж, краватки не одягаються. Судді повинні бути взутими у повсякденне взуття, спортивне взуття (кросівки тощо) неприпустиме.

Судді повинні знаходитися на місці змагань від початку і до їх завершення.

9.1.3. До змагань VI рангу можуть залучатися судді, які не мають суддівської категорії, але до складу суддів на помості допускається не більше, ніж один такий суддя.

9.1.4. Судді, які прибули на змагання, до початку технічної наради проходять реєстрацію й перевірку наявності в них суддівських атрибутів (форма тощо).

9.1.5. Якщо форма судді не відповідає вимогам правил у деяких елементах одягу, то такі судді не призначаються на посади: члена журі, суддів на помості, секретаря змагань та його помічника, судді-інформатора, судді-хронометриста, ~~технічного диспетчера~~, суддю при учасниках.

9.1.6. Судді зобов'язані досконало знати правила й положення про змагання, вміло їх використовувати, а також бути об'єктивними та принциповими у своїх рішеннях.

9.1.7. Присутність суддів на суддівських семінарах і щоденних суддівських нарадах — обов'язкова.

9.1.8. Склади суддівських бригад на кожен день в окремих вагових категоріях (або потоках) призначаються головою Президії колегії суддів ФПУ, або головним суддею змагань, або його заступником.

9.1.9. До складу суддівської колегії входять судді, які мають постійні або тимчасові посади:

- а) постійними суддівськими посадами є головний суддя та його заступники, головний секретар та його заступники, судді з нагородження та допінг-контролю.
- б) тимчасовими суддівськими посадами (для суддівства змагань окремого потоку) є члени журі, судді на помості, секретар змагань та його помічники, суддя-інформатор, суддя-хронометрист, судді на дублюючому протоколі (інформаційному табло), суддя при учасниках, асистенти.

9.1.10. Склад суддівської трійки на помості під час змагань групи або потоку є постійним і в ньому не повинно бути суддів з однієї організації або міста.

9.1.11. Заміна судді на резервного може здійснюватися: у зв'язку з його хворобою, у випадку отримання незадовільної оцінки за суддівство, у разі замовлення спортсменом рекордної ваги (якщо його суддівська категорія не відповідає вимогам правил).

9.1.12. Судді займають робочі місця за 5 хв. до початку змагань. Старший суддя повинен пересвідчитися у працездатності сигналізації, а також переконаватися у наявності суддівських карток помилок, прапорців та дисків для встановлення рекордів, які знаходяться на столі журі.

9.1.13. Картки помилок судді повинні підіймати після того, як на табло сигналізації буде висвітлена оцінка.

9.1.14. Судді повинні утримувати оцінку спроби протягом трьох секунд (картки помилок також). У разі телевізійної трансляції змагань, час утримування збільшується до п'яти секунд.

9.1.15. Відповідальним за встановлення ваги залишається старший суддя. Він може використовувати таблицю встановлення ваги, що також має знаходитися у старшого асистента й на столі журі.

9.1.16. Якщо суддя сумнівається чи успішною була спроба, його оцінка має бути на користь спортсмена.

9.1.17. Судді, члени журі та асистенти, які знаходяться на помості, не повинні вживати їжу, пити й жувати гумку. Члени журі можуть вживати безалкогольні напої.

9.1.18. Мобільні телефони суддів, асистентів та членів журі мають бути вимкненими впродовж робочого часу.

9.1.19. По закінченню змагань судді повинні надати свої посвідчення, в яких голова або уповноважений член Президії колегії суддів ФПУ роблять відмітки про суддівство.

## 9.2. Головна суддівська колегія (ГСК)

9.2.1. До складу ГСК входять: голова Президії колегії суддів ФПУ, головний суддя і його заступники, головний секретар і його заступники. Головою ГСК є Голова Президії колегії суддів ФПУ.

9.2.2. Головний суддя та головний секретар прибувають на місце змагань за добу до дня приїзду учасників та суддів.

9.2.3. Члени ГСК мають право:

- а) вносити зміни до розкладу змагань;
- б) затримати початок змагань або відмінити їх зовсім, якщо відсутній медичний персонал, устаткування та інвентар не готові до змагань або вийшли з ладу;
- в) усувати від змагань спортсменів, представників, тренерів, суддів через порушення ними положень та правил, що регламентовані.

9.2.4. Члени ГСК не мають права змінювати положення про змагання.

## 9.3. Журі

9.3.1. Контроль за суддівством змагань I-V рангів в окремому потоці від початку до закінчення процедури нагородження здійснює журі.

9.3.2. До складу журі входять судді міжнародної або національної категорії (для змагань V-VI рангів — першої категорії). Головою журі може бути Голова КС, або член КС, або головний суддя змагань, або найдосвідченіший суддя серед членів журі.

9.3.3. Журі має складатися із трьох суддів з різних регіонів (не поширюється на членів Президії колегії суддів ФПУ).

9.3.4. Функція журі — забезпечувати виконання технічних правил.

9.3.5. Під час змагань журі більшістю голосів може звільнити будь-якого суддю, якщо його рішення є некомпетентними. До звільнення цей суддя має бути попереджений.

Якщо в один день спортсмени потоку змагаються на двох помостах, то для кожної групи (**на кожний поміст**) призначається окремий склад журі.

9.3.6. Рішення суддів не може ставитись під сумнів, хоча помилки в суддівстві можуть допускатись. У цьому випадку суддя має дати пояснення до свого рішення, що є предметом попередження.

9.3.7. Якщо проти дій судді подано протест, суддя може бути попереджений про це. Журі не повинно без необхідності тиснути на суддів на помості.

9.3.8. Якщо в суддівстві допущено серйозну помилку, що суперечить правилам, журі може прийняти відповідне рішення для виправлення помилки і надати атлету додаткову спробу.

9.3.9. Тільки як виняток, журі більшістю голосів може змінити суддівське рішення, після консультації із суддями, якщо в суддівстві було

допущено безсумнівну помилку. Але таке може відбутися лише за умови, якщо судьями прийнято рішення 2:1.

9.3.10. Члени журі розміщуються недалеко від змагального помосту так, щоб вони могли без перешкод бачити хід змагань. За столом журі сидять тільки його члени. Стіл журі має бути обладнаний мікрофоном. У розпорядження журі надаються: лист призначення суддів, таблиця рекордів, стартовий протокол потоку.

9.3.11. Перед початком змагань голова журі повинен пересвідчитися, що усі члени журі повністю знають свої функції та всі зміни чи доповнення у діючій редакції правил.

9.3.12. Відбір атлетів для допінг-контролю може проводити журі за допомогою жеребкування.

9.3.13. Якщо змагання супроводжуються музикою, журі визначає гучність звучання. Музика повинна бути вимкнена у той момент, коли атлет береться за гриф штанги.

9.3.14. Після закінчення змагань у ваговій категорії (потоці) голова журі підписує картки учасників. Члени журі підписують протокол з оцінками суддів. Голова журі виставляє оцінки до суддівських квитків.

#### **9.4. Головний суддя та його заступники**

9.4.1. Головний суддя несе відповідальність за якість проведення змагань і суддівство перед організацією, яка проводить змагання та перед ФПУ (регіональними осередками ФПУ).

9.4.2. Обов'язки головного судді перед початком змагань:

- а) перевірка готовності місць змагань, допоміжних приміщень, обладнання та інвентарю;
- б) проведення технічної наради суддівської колегії разом із представниками, тренерами;

*Для проведення технічної наради головний суддя повинен:*

- а) підготувати відповідне місце для технічної наради;
- б) разом із головою Президії колегії суддів ФПУ скласти список суддів;
- в) разом із головою Президії колегії суддів ФПУ визначити на технічній нараді склад суддівських трійок й журі на перший день змагань, інші можуть затверджуватися пізніше; інформація про це повинна бути в інформаційному листі (див. Додаток 6) на дошці оголошень.

*Після технічної наради ТС головний суддя повинен:*

- а) розмістити інформацію про призначення суддів на дошці оголошень;
- б) провести інструктаж з лікарем змагань, асистентами, обслуговуючим персоналом.

9.4.3. Обов'язки головного судді в ході змагань:

- а) разом із головою Президії колегії суддів ФПУ затвердження складів суддівських бригад;
- б) проведення після кожного дня змагань нарад представників, тренерів і суддів із метою затвердження результатів змагань.

9.4.4. Обов'язком головного судді після закінчення змагань є підготовка звіту про змагання та передача його (упродовж 3-х днів) до ФПУ і спортивної установи, яка проводила змагання.

9.4.5. За відсутності головного судді його обов'язки виконує один із його заступників (як правило 2-3 особи).

## 9.5. Виконавчий директор

9.5.1. Виконавчий директор призначається на змаганнях I-IV рангів обов'язково, на інших змаганнях – за узгодженням. Його функції може виконувати головний суддя змагань. Виконавчий директор відповідає за технічне і організаційне забезпечення змагань.

### 9.5.2. ТЕХНІЧНИЙ КОНТРОЛЬНИЙ ЛИСТ

Технічний контрольний лист повинен бути заповнений Виконавчим директором.

Такий контрольний лист повинен бути надісланий голові Президії колегії суддів ФПУ.

Вимоги, що перелічені нижче, які Виконавчий директор змагання повинен виконати, вважаються мінімальними. У разі виникнення ускладнень з виконанням цих вимог, організатору потрібно повідомити про них голову Президії колегії суддів ФПУ.

#### Місце проведення змагання

Місце проведення змагання повинно мати достатньо місця, щоб могли розміститися глядачі і учасники. На сцені повинно бути досить місця для суддів, журі, помосту і под. Якщо на сцені недостатньо місця, тоді журі і судді можуть розташовуватися біля сцени, але в зручному для огляду помосту місці.

Дошка (екран) для демонстрації ходу змагань (дубль-протокол) повинна знаходитися збоку від помосту, але не за ним.

Обладнання, на якому буде проводитися змагання, повинне бути схвалене ІРФ/ФПУ та складатися з наступного:

- 1) Гриф та замки.
- 2) Диски — 6х50 кг\*; 14х25 кг; 2х20 кг; 2х15 кг; 2х10 кг; 2х5 кг; 2х2,5 кг; 2х1,25 кг. Також повинні бути диски 2х1 кг; 2х0,5 кг; 2х0,25 кг, які знаходяться біля стола журі. *Примітка:* Диски вагою 25 кг можна використати замість дисків 50 кг за умови, що на грифові досить місця для дисків, щоб спортсмен міг безпечно

---

\* не обов'язково.

виконувати вправу. Диски, що облиті гуною, дозволені, якщо вони відповідають вимогам.

- 3) Стійки для присідання, лавка для жиму, підставки для присідання, підставки під ноги для жиму. *Примітка:* При неможливості спортсменом виконати присідання через малий зріст, йому повинна бути надана можливість виконати, наступну спробу на спеціальних підставках згідно з технічними правилами (п.6.2.3, стор. 28).
- 4) П'єдестал для нагородження переможців.
- 5) Місткість із магnezією.
- 6) Віник, швабра, ганчірка, відро, щітка по металу, порохотяг, ганчірка для протирання лавки і грифа.
- 7) 10% розчин Clorex solution або аналогічний засіб для дезинфекції крові на грифові штанги з метою знищення СНІДУ у випадку, якщо спортсмен поранився. Дезинфекцію повинен провести лікар або фельдшер, який обслуговує змагання.
- 8) 3 стільці для суддів.
- 9) Стільці для асистентів, які встановлюють диски.
- 10) Стільці і столи для диктора, секретаря, судді-секундометриста і под.
- 11) Стіл і стільці для журі з трьох осіб.
- 12) Дошка для ведення протоколу змагань (дубль-протокол) повинна вмещувати не менше 24 імен спортсменів\*.
- 13) Сходи або підйомник для асистентів, які працюють на дублі-протоколі.
- 14) Стіл і стільці для асистентів на дублі-протоколі.
- 15) Світлова сигналізація для суддівських оцінок.
- 16) Демонстраційний екран, який не повинен знаходитися на сцені (за помостом).
- 17) Демонстраційне табло, що інформує про вагу штанги під час кожного підходу.
- 18) Секундомір, який повинен бути розташований у місці, доступному (оглядовому) для спортсменів, суддів, тренерів і глядачів.

#### Місце для розминки

Місце для розминки повинне бути не меншим 30 м x 10 м. Воно повинне мати наступне обладнання:

- а) помости (не менше за 3, бажано 4);
  - б) кожен поміст повинен бути оснащений: грифом із замками, дисками (4x50 кг\*, 10x25 кг, 2x20 кг, 2x15 кг, 2x10 кг, 2x5 кг, 2x2,5 кг, 2x1,25 кг);
-

в) на кожному помості повинні бути стійки для присідання і лава для жиму, місткість із магнезією і т.д.;

г) у кімнаті для розминки бажано, щоб був гучномовець і телевізійний монітор.

#### Кімната зважування

У кімнаті зважування повинні бути:

- а) перевірені ваги, сертифікат на ваги;
- б) стіл і стільці для суддів.

Головний секретар змагань або його заступник передає старшому судді конверт із картками учасників, картки заявок, протокол перевірки екіпіровки, протокол асистентів, стартовий протокол, список фірм-виробників екіпіровки, продукція яких дозволена IPF для використання на змаганні.

#### Кімната перевірки екіпіровки (бажано)

У кімнаті повинні бути: стіл і стільці для суддів, стільці для спортсменів.

#### Роздягальня для спортсменів

Повинна відповідати загальноприйнятим нормам.

#### Кімната лікаря (лікар повинен бути обов'язково)

#### Кімната масажиста-хіропрактика (бажано)

#### Кімната допінг-контролю

У кімнаті повинні бути:

- а) напої (вода і под.) у закупореному вигляді;
- б) стіл і стільці для персон, які проводять тестування;
- в) стільці для спортсменів, які чекають на тестування;
- г) холодильник для зберігання проб.

#### Офіс змагань

В офісі повинно бути розташоване наступне обладнання:

- а) розмножувальний апарат;
- б) комп'ютер та принтер;
- в) достатня кількість паперу для розмноження й друкування;
- г) достатня кількість необхідної документації для проведення змагань.

#### Посадові особи

Виконавчий директор повинен призначити виконавців у достатній кількості, щоб забезпечити ефективну роботу.

Список посадових осіб:

- а) суддя церемонії нагородження;
- б) суддя-секундометрист;
- в) асистенти, які встановлюють вагу штанги (бажані 2 взаємозамінні бригади). Асистенти повинні бути одягнуті в однаковий (бажано) спортивний одяг і спортивне взуття.

Організатор (Виконавчий директор) зобов'язаний підтвердити (по вищезгаданих пунктах) готовність до змагань і надати голові Президії

колегії суддів ФПУ не пізніше, ніж за 6 місяців (для всеукраїнських змагань по окремому розпорядженню), наступний документ:

Я, ....., підтверджую, що вищезгадані вимоги будуть додержані мною під час проведення змагання .....

Підпис організатора. .... Дата. ....

Адреса..... Тел.....

## 9.6. Головний секретар та його заступники (помічники)

9.6.1. Головний секретар працює під керівництвом головного судді і виконує такі обов'язки:

- а) бере участь у роботі мандатної комісії;
- б) готує, опрацьовує й розповсюджує суддівську документацію;
- в) інструктує й керує роботою секретарів змагань та працівників секретаріату;
- г) контролює якість оформлення протоколів змагань та проводить підрахунки командних результатів;
- г) надає інформацію про хід змагань судді-інформатору, представникам команд, представникам засобів масової інформації;
- д) оформляє акти встановлених світових та європейських рекордів, готує матеріали до звіту про змагання, затверджує своїм підписом витяги з протоколів;
- е) перед початком змагань кожної вагової категорії готує для журі примірники стартових протоколів та лист призначення суддів.
- е) заповнює список усіх замовлених учасників у кожній ваговій категорії, виготовляє копії і роздає для всіх старших суддів у конверті разом з іншими необхідними протоколами й документами;

9.6.2. Головний секретар працює із суддівською документацією, яку умовно поділяють на підготовчу, основну і заключну.

До підготовчої документації входять: положення про змагання, іменні заявки (див. Додаток 3), заяви представників команд або спортсменів, особисті картки спортсменів (картки учасників) (див. Додаток 8), таблиці оцінки командних результатів (див. Додаток 15), правила змагань.

До основної документації входять: протоколи жеребкування (див. Додаток 7), робочий протокол змагань (див. Додаток 10), картки спроб (див. Додаток 12), довідки лікаря, спортивна класифікація, таблиця рекордів, письмові протести та рішення з них.

До заключної відповідно: акти рекордів, витяги з протоколів (див. Додаток 16, 17), підсумковий протокол змагань (див. Додаток 14), звіт головного судді про змагання (див. Додаток 18), звіт лікаря змагань.

9.6.3. Обов'язки заступників (помічників) головного секретаря в кожному конкретному випадку визначає сам головний секретар.

## 9.7. Судді на помості

9.7.1. До складу суддів на помості входять: старший суддя і два бокових, які мають рівні права щодо оцінки виконання спроб атлетами.

9.7.2. Судді на помості зобов'язані: зважувати спортсменів потоку, в якому вони здійснюють суддівство, проводити перевірку екіпіровки, оцінювати правильність виконання змагальних вправ під час суддівства на помості (див. розд. "Суддівство"), спостерігати за правильністю встановлення ваги.

9.7.3. Додатковими обов'язками старшого судді є: контроль за правильністю встановлення ваги, за екіпіровкою учасників, порядком на помості і біля нього, керування асистентами на помості в ході змагань.

## 9.8. Секретар змагань та його помічник

9.8.1. Обов'язки секретаря:

- а) Перед початком змагань у ваговій категорії (потоці) одержати в секретаріаті заповнені картки учасників, таблицю рекордів, стартові (робочі) протоколи.
- б) Одразу ж після звершення процедури зважування передати картки учасників комп'ютерному секретареві для введення інформації до комп'ютерної програми.
- б) Вести змагання відповідно до вимог розділу "Система раундів" та чинних правил змагань, оголошувати вагу чергової спроби й прізвище спортсмена. Коли вагу встановлено, старший суддя сигналізує про це секретарю, який, у свою чергу, негайно оголошує, що вагу встановлено, і називає атлета, який повинен виконувати спробу, та наступних двох атлетів, які готуються. Водночас із проголошенням секретарем прізвища атлета, який має вийти на поміст, вмикається секундомір із відліком 1 хв. Вага для спроби, яку оголосив секретар, повинна бути висвітлена на табло.
- в) Після закінчення змагань у потоці опрацювати картки учасників, подати їх на підпис старшому судді, голові журі та підписати самому і передати документацію головному секретареві.
- г) Перед початком змагань секретар повинен оголошувати час, що залишився до початку змагань (3 хв., 2 хв., 1 хв.). Вага встановлюється після початку змагань.

~~9.8.2. Помічник секретаря повинен одержати від секретаря робочий протокол змагань у потоці, вести його охайно, брати в учасників або тренерів картки замовлення спроб, заносити замовлену вагу до протоколу та передавати їх секретареві.~~

## **9.9. Комп'ютерний секретар**

9.9.1. За день до початку змагань налаштовує разом із технічним персоналом інформаційно-статистичну комп'ютерну програму "Goodlift".

9.9.2. За результатами номінації на технічному засіданні корегує інформацію про спортсменів у програмі "Goodlift".

9.9.3. Разом із Головним секретарем готує робочу документацію змагань.

9.9.4. Одразу ж після завершення процедури зважування кожного змагального потоку отримує від секретаря картки учасників та вводить відповідну інформацію з них у програму "Goodlift".

9.9.5. Своєчасно вводить зміни щодо замовленої ваги до програми "Goodlift".

9.9.6. Забезпечує висвітлення поточної інформації про хід змагання на моніторах та мультимедійних екранах, що зумовлено функціональними можливостями програми "Goodlift".

9.9.7. У ході та по завершенню змагань у потоці перевіряє разом із секретарем інформацію, занесену в програму "Goodlift".

9.9.8. Одразу ж по завершенню змагань у потоці надає судді з нагородження інформацію про переможців та призерів.

9.9.9. Виводить на друк результати змагань кожного потоку.

9.9.10. По завершенню змагань разом із головним секретарем готує звітну документацію.

## **9.10. Суддя-інформатор**

9.9.1. Для більш цікавого проведення змагань може призначатися суддя-інформатор, який інформує глядачів, суддів, учасників і тренерів щодо програми, ходу змагань, рекордів, проміжних та кінцевих результатів спортсменів, представлення призерів змагань у ході процедури нагородження, а також осіб, які її проводять. Суддя-інформатор призначається з осіб, які вільно володіють українською мовою, мають здібності диктора.

9.9.2. Оголошення судді-інформатора не повинні заважати роботі секретаря або спортсменам.

## **9.11. Суддя-хронометрист**

Відповідає за правильну реєстрацію проміжку часу між оголошенням про готовність штанги й початком виконання вправи атлетом. Він також відповідає за реєстрацію часу, коли це потрібно. Наприклад, після спроби атлет повинен покинути поміст у межах 30 секунд. Коли секундомір для атлета працює, він може бути зупинений тільки після закінчення часу, початку вправи або команди старшого судді. Отже, дуже важливо, щоб атлет або його тренер перевірили висоту стійок для присідання до того, як атлета буде викликано на поміст, тому що після

оголошення, що штанга готова, секундомір повинен умикатися. Будь-яке регулювання стійок повинне бути зроблене впродовж 1 хв., що дозволено атлету на виконання вправи. Спортсмену надається 1 хв. на початок спроби після виклику його на поміст. Якщо він не почав спроби впродовж цього часу, суддя-хронометрист оголошує: "Тайм!" ("Час вичерпано!") і старший суддя дає виразну команду "Рек!" ("На стійки!") або "Даун!" ("Опустити!") в залежності від вправи. Має бути оголошено: "Ноу ліфт!" ("Вагу не взято/не зараховано!") і спроба не зараховується. Коли атлет почав вправу в межах відпущеного часу, секундомір зупиняється. Визначення початку спроби залежить від вправи. У присіданні й жимі початок співпадає із сигналом старшого судді на початок вправи (див. розд. "СУДДІВСТВО", пункт 3). У тязі початком вправи вважається явна спроба атлета підняти штангу.

### **9.12. Суддя при учасниках**

Суддя при учасниках (СУ) призначається з числа досвідчених суддів. У його обов'язки входить участь у процедурі обстеження екіпіровки, контроль за дотриманням порядку в розминочному залі, у місці підготовки учасників змагань до виходу на поміст. СУ контролює вихід на поміст саме того спортсмена, якого викликано, та використання ним тільки тієї екіпіровки, яка пройшла перевірку. Перед виходом до рекордної ваги спортсмен в обов'язковому порядку повинен представити для огляду СУ ті предмети екіпіровки, які він збирається використати під час підходу. СУ організовує та контролює проведення церемонії нагородження, слідкує за тим, щоб спортсмени і тренери виходили на нагородження, одягнутими в спортивну форму (костюм, спортивне взуття).

### **9.13. Судді-асистенти**

Судді-асистенти (які страхують) відповідають за правильність встановлення ваги штанги, регулювання необхідної висоти стійок для присідання й жиму, очищення грифа або помосту за вказівкою старшого судді, взагалі забезпечують поміст гарного стану і підтримують порядок. Весь час має бути не більше п'яти і не менше двох асистентів на помості. Коли атлет готовий виконати вправу, асистенти можуть надати йому допомогу в переміщенні штанги зі стійок або для повернення штанги на стійки. Однак, вони не повинні торкатися атлета або штанги під час виконання вправи, тобто впродовж часу між початковими й завершальними сигналами судді. Винятком із цього правила може бути те, що вправа викликає небезпеку і може травмувати атлета. Тоді асистенти на прохання старшого судді або самого атлета надають допомогу у звільненні від штанги. Якщо атлет позбавлений успішної

спроби з вини асистентів, йому повинна бути надана додаткова спроба, але в кінці раунду.

#### 9.14. Загальні вимоги

9.14.1. Під час змагань знаходитись на помості або на сцені дозволяється тільки атлету і його тренеру (в обмеженій зоні), членам журі, суддям, судді при учасниках і асистентам. Під час виконання вправи тільки атлету, асистентам і суддям дозволяється знаходитись на помості. Тренери залишаються в межах місця, визначеного для них ГСК.

Таке місце повинне давати можливість тренеру добре бачити свого спортсмена для щоб надавати йому інструкції щодо виконання вправи. Тренер обов'язково повинен бути одягнений в спортивний одяг.

9.14.2. Атлету не можна бинтуватися або поправляти костюм біля помосту. Єдине виключення — можна одягати пояс.

9.14.3. У міжнародних матчах між двома країнами атлети, які змагаються в різних вагових категоріях, можуть замінювати один одного незалежно від замовленої ваги. Атлет, який замовив більш легку вагу у своєму першому підході, повинен підіймати вагу першим. Таким чином, встановлюється порядок черговості підходів у кожній з вправ.

9.14.4. Вага штанги повинна оголошуватися в кілограмах. Під час змагань вага штанги повинна бути кратною 2,5 кг. Мінімальне збільшення ваги – 2,5 кг.

- а) У рекордній спробі вага штанги повинна як мінімум на 0,5 кг перевищувати існуючий рекорд. Однак, якщо ця вага не кратна 2,5, то добавка може становити 0,5 кг.
- б) Протягом змагань атлет, можливо, зафіксує рекордний результат, який не є кратним 2.5. Цей результат без заокруглень буде додано до суми триборства атлета.
- в) Спроба встановити рекорд може бути надана атлетові у будь-якій спробі, що дозволена.
- г) Атлет може замовляти рекордну вагу на добавку менше 2,5 кг тільки на відповідних змаганнях, тобто атлет-ветеран, беручи участь у відкритому чемпіонаті, не може замовляти вагу на менше за 2,5 кг для встановлення рекорду серед ветеранів.
- г) У випадку, коли на наступний раунд один атлет замовив вагу, яка не кратна 2,5, а при цьому інший атлет у попередньому раунді показав більш високий результат, то вага, яка була замовлена першим атлетом має бути змінена до найближчої ваги, яка кратна 2,5.

*Приклад 1:* Поточний рекорд становить 302,5 кг. Атлет **A** у присіданні в першому раунді подолав 300 кг, потім замовив 303,5 кг у другому раунді. Атлет **B** у присіданні в першому раунді подолав 305 кг. Заявка атлета **A** у другій спробі повинна бути зменшена до 302,5 кг.

*Приклад 2:* Поточний рекорд становив 300 кг. Атлет **А**, впоравшись в першому раунді з вагою 300 кг, замовив у другому раунді 301 кг, що на 1 кг перевищує рекорд. Атлет **В** подолав у першому раунді 305 кг, тобто рекордною вже буде саме ця вага. Атлетові **А** потрібно змінити вагу (301 кг) у другому раунді на вагу, що є найближчою, кратною 2,5, що становить у даному випадку 302,5 кг.

9.14.5. Відповідальність за рішення, що приймаються у разі помилки в установці ваги штанги або неправильного оголошення, зробленого секретарем, лежить виключно на старшому судді. Його рішення повідомляється секретареві, який дає відповідне оголошення.

*Приклади помилок при встановленні ваги штанги:*

- а) Якщо вага штанги виявилася легшою, ніж була замовлена і спроба успішна, атлет може погодитися з цим підходом або зробити додатковий підхід до ваги, що була замовлена. Якщо підхід невдалий, атлету повинна бути гарантована додаткова спроба. В обох випадках додаткові спроби можуть виконуватися тільки в кінці раунду, в якому допущена помилка.
- б) Якщо вага штанги виявилася більшою замовленої і підхід вдалий, вага атлету зараховується. Однак, вага штанги повинна бути зменшена, якщо потрібно для інших атлетів. Якщо спроба виявилася невдалою, атлету повинна гарантуватися спроба до замовленої раніше ваги в кінці раунду, в якому допущена помилка.
- в) Якщо вага штанги неоднакова на кінцях її або зміна ваги штанги сталася під час виконання вправи, або поміст прийшов у непридатність, але підхід був удалий, — атлет може погодитися з успішною спробою чи віддати перевагу спочатку замовленій вазі. Якщо спроба виявилася невдалою, атлету повинна гарантуватися подальша спроба до замовленої раніше ваги в кінці раунду, в якому допущена помилка.
- г) Якщо секретар допустив помилку при оголошенні ваги штанги (вона виявилася легшою або важчою, ніж замовлена атлетом), старший суддя ухвалює те ж рішення, що й при помилково встановленій вазі.
- г) Якщо з якої-небудь причини атлету або його тренеру неможливо було залишатися поблизу помосту та стежити за ходом змагань і атлет пропустив свій підхід, або секретар не викликав його до замовленої ваги, тоді вага повинна бути знижена до необхідного атлету і йому дозволяється зробити підхід, але в кінці раунду.

9.14.6. Три невдалі спроби у будь-якій вправі автоматично виключають атлета від змагань. Якщо на змаганнях, у яких визначаються переможці в окремих вправах, спортсмен отримує нульову

оцінку в одній із вправ, він може продовжувати змагатися, щоб посісти певне місце або вибороти медаль в окремії вправі (вправах). Але при цьому атлет повинен був намагатися долати вагу, яка відповідає його можливостям. Якщо виникають сумніви, остаточне рішення виносить журі.

9.14.7. Асистенти не повинні допомагати атлету у встановленні початкового положення для будь-якої вправи, крім первинного переміщення штанги зі стійок.

9.14.8. По закінченні підходу атлет повинен покинути поміст протягом 30 секунд. Недотримання цього правила призводить до того, що спроба не зараховується. Це правило не розповсюджується на атлетів, які отримали травму під час виконання вправи та неповносправних атлетів, наприклад, незрячих.

9.14.9. Якщо під час розминки чи змагань атлет скаржиться на травму або його здоров'ю загрожує небезпека, черговий лікар має право на огляд атлета. Якщо лікар вважає, що атлету не варто продовжувати змагання, він повинен повідомити свою думку журі й представнику команди. Лікар повинен навести докази, перш, ніж вилучити (зняти) атлета зі змагань.

9.14.10. Будь-який атлет або тренер, який порушує порядок біля змагального помосту, що призводить до дискредитації спорту, повинні офіційно попереджатися. Якщо порушення продовжується, журі, а в його відсутність — судді, можуть дискваліфікувати атлета або тренера і примусити їх покинути змагання. Представник команди повинен бути офіційно проінформований про попередження й дискваліфікацію.

9.14.11. Журі й судді мають право негайно дискваліфікувати спортсмена, якщо вони вважають, що було серйозне порушення правил. Представник команди повинен негайно бути про це проінформований.

9.14.12. На змаганнях усі протести на суддівські рішення, скарги, що стосуються ходу змагань або проти будь-яких осіб, які беруть участь у змаганнях, повинні подаватися в журі у письмовому вигляді. Протест або скарга повинні передаватися представником (тренером) команди голові журі. Це повинно бути зроблено відразу ж за дією, на яку подається протест або скарга.

9.14.13. Якщо необхідно, журі може припинити змагання і розглянути заяву для прийняття рішення. Після розгляду й досягнення вердикту більшістю голосів членів журі голова інформує про нього. Вердикт журі остаточний і не дає права звертатися з апеляцією до іншого органу. Призупинені змагання поновлюються після того, як наступному спортсменові надається для підготовки 3 хвилини. Якщо скарга спрямована проти спортсмена або офіційної особи команди, то вноситься застава (сума визначається окремим положенням). При винесенні вердикту журі бере до уваги зміст заяви: якщо він безглуздий

або зловмисний, то вся сума або її частина вноситься журі на рахунок ФПУ (регіонального осередку).

Встановлення ваги починається після закінчення додаткового часу, що може надаватися в кінці раунду.

## 10. СУДДІВСТВО

10.1. Суддів на помості має бути троє: старший ( центральний) суддя і двоє бокових.

10.2. Старший суддя відповідає за подачу необхідних сигналів у всіх трьох вправах.

10.3. Сигнали та команди (на змаганнях I-IV рангів подаються виключно англійською мовою) для трьох вправ наступні:

| Вправа     | Початок  | Закінчення  |
|------------|--|---|
| Присідання | Видимий сигнал, що складається з руху руки зверху-вниз із виразною командою: "Сквот!" ("Присісти!").   | Видимий сигнал, що складається з руху руки вгору-назад із виразною командою "Рек!" ("На стійки!").  |
| Жим        | Видимий сигнал, що складається з рушення руки зверху-вниз із виразною командою: "Старт!". Після торкання грифом грудей та видимої паузи подається команда "Прес!". | Видимий сигнал, що складається з руху руки вгору-назад із виразною командою: "Рек!" ("На стійки!"). |
| Тяга       | Сигналу не потрібно  | Видимий сигнал, що складається з руху руки зверху-вниз із виразною командою: "Даун!" ("Опустити!"). |

Якщо вихідне положення атлета невірне, старший суддя подає команду "Ріплейс!".

10.4. Як тільки штанга повернена на стійки або опущена на поміст, судді оголошують своє рішення за допомогою світлової сигналізації: білий — "вагу взято", червоний — "вагу не взято". У разі незарахування спроби, суддя повинен підтвердити свою оцінку відповідно (відповідними) карткою помилок після того, як на світловій сигналізації засвітилася його оцінка.

10.5. Троє суддів можуть сидіти в такому місці біля помосту, яке вони вважають найзручнішим для огляду помосту. Старший суддя, однак, повинен завжди пам'ятати, що його повинен бачити атлет, який виконує

присідання або тягу. Бокові судді повинні пам'ятати, що їх повинен бачити старший суддя, щоб спостерігати, коли вони підніматимуть руку.

10.6. Перед змаганнями судді повинні пересвідчитися, що:

- а) поміст і змагальне обладнання відповідає правилам, вага грифів і дисків перевірена, інвентар, що має дефекти, вилучений;
- б) ваги працюють точно;
- в) атлети зважуються в межах часу, відведеного для їхньої категорії;
- г) костюм, взуття і особиста екіпіровка атлетів відповідають правилам.

10.7. Під час змагань усі троє суддів повинні здійснювати контроль за тим, що:

- а) Вага штанги відповідає тій, що оголошена секретарем. Для цієї мети судді можуть бути забезпечені таблицями встановлення ваги.
- б) Костюм і особисті обладнання атлета, який знаходиться на помості, точно відповідають записам у протоколі перевірки форми, перевірені при зважуванні та мають відповідні позначки (штамп). Якщо будь-хто із суддів сумнівається в чесності атлета, він повинен після завершення вправи повідомити старшого суддю про свою підозру. Голова журі може тоді знов перевірити форму атлета. Якщо атлет має те, що не було перевірене на зважуванні, а це заборонене, то він буде негайно дискваліфікований. Якщо атлет в успішному підході використав заборонене екіпірування з вини суддів, які помилково дозволили його використання, результат повинен бути анульований у цій спробі, а атлетові надано додатковий підхід у кінці раунду.

10.8. У присіданні та жимі бокові судді повинні утримувати руку піднятою до того моменту, поки спортсмен не займе коректного (правильного) стартового положення, після чого старший суддя може давати сигнал для початку виконання вправи. Якщо більшість суддів визначать, що атлет не зайняв правильне положення, старший суддя не повинен давати команду для початку вправи. Атлету за час, що залишається, дозволяється виправити помилку, якщо це необхідно, повернувши штангу на стійки. Після початку вправи судді не повинні сигналізувати старшому судді (піднімати руку), виявивши помилку. Про причину незарахованої спроби судді інформують підніманням відповідних карток помилок або натисканням відповідних кнопок на пульті АССП. Прохання про роз'яснення причин незарахування спроби повинне надійти від атлета або його тренера до початку спроби наступного атлета. Журі повинно знайти можливість повідомити атлету (тренеру) про припущені помилки.

10.9. Судді повинні стримуватися від коментарів і не отримувати будь-які документи або словесні пояснення, що стосуються ходу змагань.

10.10. Суддя не повинен робити спроби впливати на рішення інших суддів.

10.11. Старший суддя може радитися з боковими суддями, із журі або іншими офіційними особами, якщо це необхідно в порядку ведення змагань.

10.12. За своїм розсудом старший суддя може дати вказівки асистентам прибрати поміст і протерти гриф. Тренер або спортсмен може звернутися з таким проханням до старшого судді, а не до асистентів. У третьому раунді в тязі гриф потрібно чистити після кожного підходу.

10.13. Після змагань старший суддя повинен підписати протокол змагань, акти-рекордів та інші документи, де потрібний його підпис.

10.14. На міжнародних та всеукраїнських змаганнях судді призначаються технічним комітетом або Президією колегії суддів ФПУ).

~~10.15. Два судді від однієї команди не можуть бути вибрані, щоб судити в одній категорії, якщо в змаганнях беруть участь атлети більше двох команди.~~

~~10.15. Обрання судді на посаду старшого судді в одній категорії не повинно заважати його обранню боковим суддею в іншій категорії.~~ Суддя може бути призначений на будь-яку посаду.

10.16. При встановленні рекорду суддя (судді) нижчої кваліфікації повинен (ні) бути замінений на суддю відповідної кваліфікації.

10.17. Якщо вагова категорія розділена на групи, то всі групи повинні мати одних і тих самих суддів. Якщо виникає необхідність заміни суддів, то її потрібно зробити між вправами, так, щоб усі спортсмени вагової категорії мали однакових суддів в одній і тій же вправі.

## 11. ОБОВ'ЯЗКИ СУДДІВ

### 11.1. Процедура зважування

Перед зважуванням старший суддя повинен пересвідчитися в наявності всіх необхідних документів у конверті: список учасників (номінація), робочий протокол змагань, протокол контролю екіпіровки, картки учасників, картки заявок ваги.

Судді повинні з'явитися на зважування не пізніше, ніж за 15 хв. до початку зважування. За цей час судді повинні провести жеребкування учасників, вивісити протокол жеребкування на дверях кімнати, заповнити робочий протокол змагань.

### **11.2. Робочий протокол змагань (див. Додаток 10)**

Судді повинні занести в протокол по порядку жереба прізвище й ім'я кожного учасника, його представництво (із якої команди), дату та рік народження, спортивний розряд, власну вагу і перші (замовлені) підходи.

### **11.3. Картка учасника (див. Додаток 8)**

Заповнюється секретарем потоку. У картку учасника заноситься номер жереба, прізвище та ім'я спортсмена, назва команди, дата й рік народження, спортивний розряд, прізвище тренера, спортивне товариство (клуб), перші підходи. На звороті картки записуються кращі досягнення спортсмена.

### **11.4. Протокол перевірки екіпіровки (див. Додаток 13)**

Кожна деталь екіпіровки повинна бути перевірена й записана в протокол. Якщо спортсмен має, наприклад, 6 трико, то всі 6 трико повинні бути записані в протокол. Не треба записувати такі деталі, як годинник, капи тощо.

Необхідно нагадувати спортсменам про необхідність інформувати асистентів про висоту стійок, блоків/підставок тощо.

**11.5. Процедура після зважування.** Картки учасників зразу ж після зважування передаються комп'ютерному секретареві. Робочі протоколи тиражуються й видаються помічнику секретаря, а також тренерам. Протокол перевірки екіпіровки передається в журі.

## **12. РЕКОРДИ**

12.1. На світових, континентальних, національних й регіональних чемпіонатах, визнаних IPF, світові рекорди повинні реєструватися без зважування штанги й атлета за умови, що атлет зважений за правилами перед змаганнями, і що судді перевірили вагу штанги перед змаганнями. Ті рекорди, що встановлені атлетами у віковій групі чоловіків 50-59 років і перевершують рекорди, що встановлені у віковій групі 40-49 років, включаються в рекорди вікової групи 40-49 років. Ті рекорди, що встановлені атлетами у віковій групі чоловіків 60-69 років і перевершують рекорди, що встановлені у віковій групі 50-59 років, включаються в рекорди вікової групи 50-59 років. Ті рекорди, що встановлені атлетами у віковій групі чоловіків 70 років і старше та перевершують рекорди, що встановлені у віковій групі 60-69 років, включаються в рекорди вікової групи 60-69 років. Ті рекорди, що встановлені атлетами у віковій групі жінок 50-59 років і перевершують рекорди, що встановлені у віковій групі 40-49 років, включаються в

рекорди вікової групи 40-49 років. Ті рекорди, що встановлені атлетами у віковій групі жінок 60 років і старше та перевершують рекорди, що встановлені у віковій групі 50-59 років, включаються в рекорди вікової групи 50-59 років. Аналогічно, ті рекорди, що встановлені для категорії юнаків 14-18 років і перевершують рекорди, що встановлені юніорами у віковій категорії 19-23 років, будуть включені в цю групу.

12.2. Вимоги для офіційного визнання світового (європейського) рекорду:

- а) Змагання повинні бути санкціоновані ~~національною федерацією, що входить у IPF або EPF.~~
- б) Кожний суддя, який виносить рішення, повинен бути суддею міжнародної категорії IPF і бути членом національної федерації, що входить у IPF (EPF).
- в) Чесність і компетентність суддів усіх країн поза підозрою. ~~Отже, світові (європейські) рекорди можуть бути зафіксовані суддями однієї країни~~
- г) Світові рекорди, що встановлені на інших чемпіонатах, можуть бути затверджені, якщо одразу ж після змагань у ваговій категорії атлета було проведено допінг-тестування у відповідності до правил IPF і WADA. Результат тестування повинен бути негативним, відповідні документи надсилаються ~~Генеральному секретареві~~ Президенту IPF/EPF протягом трьох місяців від дати змагань.
- г) Гриф та диски змагальної штанги повинні бути тільки ті, що схвалені IPF.

~~Усі інші змагання.~~

~~12.3. Якщо рекорд установлений не на одному з вищевказаних змагань, необхідно виконати вимоги пунктів 2 і 3 цього розділу, а також:~~

- а) Відразу після успішної рекордної спроби судді повинні зважити штангу, визначити точну вагу рекорду. Вони також повинні скласти акт, в якому вказана вага грифа і кожного диска.
- б) Трьох суддів повинні підписати документ, який підтверджує, що наступні дані вірні:
  - 1) прізвище атлета, дата народження для юніора або ветерана;
  - 2) назва країни атлета;
  - 3) назва, місце та дата змагань;
  - 4) власна вага атлета;
  - 5) вага штанги і кожного диска;
  - 6) ваги повинна мати сертифікат про калібрування за останні шість місяців;
  - 7) копія офіційного протоколу повинна супроводжуватися клопотанням про затвердження рекорду; клопотання про

~~затвердження рекорду повинне бути підписане трьома суддями, президентом журі або секретарем ФПУ та повинно бути направлено Генеральному секретареві IPF (EPF) протягом місяця від дня встановлення рекорду.~~

12.3. Рекорд, що встановлений спортсменом-ветераном, перевищує рекорд і для молодшої вікової групи ветеранів, має бути зарахований для обох вікових груп. Рекорд для юнаків (дівчат), що перевищує рекорд для юніорів (юніорок), має бути зарахований як для юнаків (дівчат), так і для юніорів (юніорок).

12.4. Якщо у ході змагань два або більше спортсменів зафіксували результат у вправі або в сумі триборства, що перевищує рекорд, рекордсменом буде вважатися найлегший серед них. Якщо спортсмени мають однакову власну вагу, то рекордсменом буде той, хто зробив це першим.

12.5. Новий рекорд буде дійсний, якщо він перевищує попередній не менше, ніж на 0,5 кг. Будь-яка зафіксована вага в окремих вправах зараховується до суми триборства.

12.6. Для реєстрації всеукраїнських рекордів необхідно наступне:

- а) щоб рекорд був установлений на змаганнях визнаних ФПУ або EPF, або IPF;
- б) атлет, який установив рекорд, має бути членом ФПУ;
- в) судді на помості повинні бути наступної кваліфікації: для фіксації рекордів для чоловіків і жінок – не нижче національної категорії; юніорів і юніорок – не нижче національної категорії (допускається один суддя 1-ї категорії); юнаків, дівчат, ветеранів – старший суддя не нижче національної категорії, бокові судді не нижче 1-ї категорії;
- г) рекорд може бути визнаний тільки у випадку, якщо гриф і диски були зважені до змагань;
- ~~ґ) хоч немає необхідності зважувати атлета та штангу після змагань, повинен бути підготовлений та підписаний трьома суддями письмовий звіт подібний до звіту про рекорди в окремих вправах;~~
- ґ) кожний суддя, який виносить рішення, повинен бути суддею національної (ФПУ) або міжнародної (IPF) категорії і бути членом ФПУ.
- д) чесність і компетентність суддів поза підозрою. Отже, національні рекорди можуть бути зафіксовані суддями одного регіону.

12.7. Не тільки світові, але також континентальні, регіональні й національні рекорди, встановлені з урахуванням таких умов, повинні бути визнані та зареєстровані.

12.8. Рекорди в окремих вправах можуть бути встановлені в трьох підходах, але за обов'язкової умови, що атлет закінчив змагання із

сумою триборства. Для фіксації рекорду в жимі, як окремому виду змагань, обов'язково мати результати в інших вправах.

12.9. Рекорди в жимі лежачи (при проведенні змагань окремо з жиму) можуть бути визнані, якщо вони встановлені під час змагань саме з жиму лежачи.

12.10. Якщо спортсмен у змаганнях з пауерліфтингу (триборство), зафіксує результат у жимі, що перевищує рекорд у жимі, як окремого виду змагань, цей результат може бути зарахований, як новий рекорд у жимі як, окремого виду змагань.

12.11. Якщо спортсмен у змаганнях з жиму, як окремого виду змагань, зафіксує результат, що перевищує рекорд у жимі, як однієї з вправ пауерліфтингу (триборства), цей результат не може бути зарахований, як новий рекорд у жимі, як вправи пауерліфтингу (триборства).

Додаток 1  
попередня іменна заявка

Форма заповнюється друком обов'язково  
Попередні заявки надсилаються виключно  
електронною поштою за адресою, що вказує  
Президія колегії суддів ФПУ

**ПОПЕРЕДНЯ ІМЕННА ЗАЯВКА**  
на участь у \_\_\_\_\_ з пауерліфтингу  
(назва змагань)  
команди \_\_\_\_\_  
Дата проведення \_\_\_\_\_ 201\_р. Місце проведення м. \_\_\_\_\_

| № п.п.                     | Прізвище, ім'я     | Дата народження | Спорт. розряд | Місто | Спорт. тов-во | Спорт.клуб<br>ДЮСШ           | Вагова категорія, кг | Кращі результати<br>П+Ж+Т=С | Тренер(и)<br>прізвище, ініціали |
|----------------------------|--------------------|-----------------|---------------|-------|---------------|------------------------------|----------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| <b>ЧОЛОВІКИ</b>            |                    |                 |               |       |               |                              |                      |                             |                                 |
| 1.                         | ПЕТРЕНКО<br>СЕРГІЙ | 21.11.85        | 1             |       | УКРАЇНА       | ПАУЕРКЛУБ<br>ДЮСШ "Вікторія" | 66                   | 150+112,5+222,5=475         |                                 |
| 2.                         |                    |                 |               |       |               |                              |                      |                             |                                 |
| <b>ЖІНКИ</b>               |                    |                 |               |       |               |                              |                      |                             |                                 |
| 1.                         |                    |                 |               |       |               |                              |                      |                             |                                 |
| 2.                         |                    |                 |               |       |               |                              |                      |                             |                                 |
| <b>В ОСОБИСТОМУ ЗАЛІКУ</b> |                    |                 |               |       |               |                              |                      |                             |                                 |
| 1.                         |                    |                 |               |       |               |                              |                      |                             |                                 |

Керівник регіонального осередку ФПУ \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) (підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_  
(дата)

## НОМІНАЦІЯ

учасників змагань станом на "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_ р.

\_\_\_\_\_  
(назва змагань)\_\_\_\_\_  
(дата)\_\_\_\_\_  
(місто)

| №                          | Прізвище, ім'я | Область | Присідання | Жим | Тяга | Сума |
|----------------------------|----------------|---------|------------|-----|------|------|
| <b>жінки</b>               |                |         |            |     |      |      |
| Вагова категорія до ___ кг |                |         |            |     |      |      |
| 1.                         |                |         |            |     |      |      |
| 2.                         |                |         |            |     |      |      |
| <b>чоловіки</b>            |                |         |            |     |      |      |
| Вагова категорія до ___ кг |                |         |            |     |      |      |
| 1.                         |                |         |            |     |      |      |
| 2.                         |                |         |            |     |      |      |

Додаток 3  
іменна заявка

Форма заповнюється друком обов'язково

**ІМЕННА ЗАЯВКА**

на участь у \_\_\_\_\_ з пауерліфтингу  
команди \_\_\_\_\_

Дата проведення \_\_\_\_\_ 201\_р. Місце проведення \_\_\_\_\_

| № п.п.                     | Прізвище, ім'я | Дата народження | Спорт. розряд | Місто | Спорт. тов-во | Спорт. клуб<br>ДЮСШ | Вагова категорія | Кращі результати П+Ж+Т+С | Тренер(и) прізвище, ініціали | Віза лікаря |
|----------------------------|----------------|-----------------|---------------|-------|---------------|---------------------|------------------|--------------------------|------------------------------|-------------|
| <b>ЧОЛОВІКИ</b>            |                |                 |               |       |               |                     |                  |                          |                              |             |
| 1.                         |                |                 |               |       |               |                     |                  |                          |                              | М.П.        |
| 2.                         |                |                 |               |       |               |                     |                  |                          |                              | М.П.        |
| <b>ЖІНКИ</b>               |                |                 |               |       |               |                     |                  |                          |                              |             |
| 1.                         |                |                 |               |       |               |                     |                  |                          |                              | М.П.        |
| 2.                         |                |                 |               |       |               |                     |                  |                          |                              | М.П.        |
| <b>В ОСОБИСТОМУ ЗАЛІКУ</b> |                |                 |               |       |               |                     |                  |                          |                              |             |
| 1.                         |                |                 |               |       |               |                     |                  |                          |                              | М.П.        |
| 2.                         |                |                 |               |       |               |                     |                  |                          |                              | М.П.        |

Усього до змагань допущено \_\_\_\_\_ осіб

М.П. (прописом)

Лікар \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали) (дата)

Керівник регіонального осередку ФПУ \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

М.П. (підпис) (прізвище, ініціали)

Керівник регіонального управління з питань ф.к. і спорту \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

М.П. (підпис) (прізвище, ініціали)

Представник команди \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)





**ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТ****призначення суддів та членів журі змагань****Вагова(і) категорія(ї) до \_\_\_\_\_ кг****Дата \_\_\_\_\_ Початок зважування \_\_\_\_\_ Початок змагань \_\_\_\_\_**

|                                |                      |         |                 |
|--------------------------------|----------------------|---------|-----------------|
| Старший суддя                  | _____                | _____   | Суд. кат. _____ |
|                                | (прізвище, ініціали) | (місто) |                 |
| Боковий суддя                  | _____                | _____   | Суд. кат. _____ |
|                                | (прізвище, ініціали) | (місто) |                 |
| Боковий суддя                  | _____                | _____   | Суд. кат. _____ |
|                                | (прізвище, ініціали) | (місто) |                 |
| Секретар                       | _____                | _____   | Суд. кат. _____ |
|                                | (прізвище, ініціали) | (місто) |                 |
| Комп'ютерний секретар          | _____                | _____   | Суд. кат. _____ |
|                                | (прізвище, ініціали) | (місто) |                 |
| Суддя при учасниках            | _____                | _____   | Суд. кат. _____ |
|                                | (прізвище, ініціали) | (місто) |                 |
| Пом.<br>секретаря/Хронометрист | _____                | _____   | Суд. кат. _____ |
|                                | (прізвище, ініціали) | (місто) |                 |

**ЖУРІ:**

1. \_\_\_\_\_ Суд. кат. \_\_\_\_\_  
(прізвище, ініціали) (місто)
2. \_\_\_\_\_ Суд. кат. \_\_\_\_\_  
(прізвище, ініціали) (місто)
3. \_\_\_\_\_ Суд. кат. \_\_\_\_\_  
(прізвище, ініціали) (місто)



Додаток 9  
картка учасника змагань

| Федерація пауерліфтингу України                   |          |                   |                  |                      |              |                   |
|---|----------|-------------------|------------------|----------------------|--------------|-------------------|
| (назва змагань)                                   |          |                   |                  |                      |              |                   |
| Ваг. кат.: ___ кг Прізвище, ім'я спортсмена _____ |          |                   |                  |                      |              |                   |
| Область: _____                                    |          |                   | Місто: _____     |                      |              |                   |
| Дата нар.: _____                                  |          |                   | Розряд: _____    |                      |              |                   |
| ДСТ: _____  |          | Клуб: _____       |                  | ДЮСШ: _____          |              | Група: ___        |
| ЖЕРЕБ № ___                                       |          | ВЛАСНА ВАГА _____ |                  |                      |              |                   |
| Тренер(и): _____                                  |          |                   |                  |                      |              |                   |
| Вправа  | 1        | 2                 | 3                | Сума 2-х впр.        |              | Тяга (перезаявки) |
| <b>Присідання</b>                                 |          |                   |                  |                      |              | 1-а               |
| <b>Жим</b>  |          |                   |                  |                      |              | 2-а               |
| <b>Тяга</b>                                       |          |                   |                  |                      |              |                   |
|   |          |                   | <b>Вик.розр.</b> | <b>Сума 3-х впр.</b> | <b>Місце</b> | <b>Очки</b>       |
| <i>Підпис: _____</i>                              |          |                   |                  |                      |              |                   |
| Сек-р: _____                                      | _____    | _____             | Ст. суддя: _____ | _____                | _____        | Гол. журі _____   |
| (підпис)  | (п.і.б.) |                   | (підпис)         | (п.і.б.)             |              | (підпис) (п.і.б.) |



Додаток 11  
 протокол асистентів

**ПРОТОКОЛ АСИСТЕНТІВ**

Ваг. кат. \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ Поч. зважування \_\_\_\_\_ Поч. змагань \_\_\_\_\_

| №   | Прізвище спортсмена | Присідання    |                          | Жим           |                               |                              |                          | Підпис спортсмена |
|-----|---------------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------------------------|------------------------------|--------------------------|-------------------|
|     |                     | висота стійок | стійки всередину/назовні | висота стійок | висота стійок для страхування | подавати по центру/ по боках | Блоки/підставки під ноги |                   |
| 1.  |                     |               |                          |               |                               |                              |                          |                   |
| 14. |                     |               |                          |               |                               |                              |                          |                   |

Додаток 12  
 картки замовлення спроб

| Ваг. кат. _____                           | Присідання |   |  |
|---|------------|---|--|
| Прізвище _____                            |            |   |  |
| 1   | 2          | 3 |  |
| Підпис тренера або учасника змагань _____ |            |   |  |

| Ваг. кат. _____                           | ЖИМ |   |  |
|---|-----|---|--|
| Прізвище _____                            |     |   |  |
| 1   | 2   | 3 |  |
| Підпис тренера або учасника змагань _____ |     |   |  |

| Ваг. кат. _____                           | ТЯГА |   |  |  |  |
|---|------|---|--|--|--|
| Прізвище _____                            |      |   |  |  |  |
| 1   | 2    | 3 |  |  |  |
|   | 4    | 5 |  |  |  |
| Підпис тренера або учасника змагань _____ |      |   |  |  |  |

Додаток 13  
 протокол обстеження екіпіровки

**ПРОТОКОЛ ОБСТЕЖЕННЯ ЕКІПІРОВКИ**  
**(Equipment Inspection Form)**

\_\_\_\_\_  
 (назва змагань)  
 (Championships)

\_\_\_\_\_  
 (дата)  
 (Date)

\_\_\_\_\_  
 (місто)  
 (Place)

Вагова категорія \_\_\_\_\_  
 (Category)

| Прізвище, ім'я спортсмена<br>(Name lifter) | Місто<br>(Nation) | Вл. вага<br>(Weight) | Бинти<br>(Bandages) |                  |                 | Одяг<br>(Clothing) |                |                   |                             |                       |                    | Підпис тренера/спортсмена<br>(Signature) |                      |  |
|--|-------------------|----------------------|---------------------|------------------|-----------------|--------------------|----------------|-------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------------|--|----------------------|--|
|  |                   |                      | колiна<br>(knee)    | кисті<br>(wrist) | iнше<br>(other) | трико<br>(costume) | пояс<br>(belt) | взуття<br>(boots) | жим. майка<br>(bench shirt) | футболка<br>(T-shirt) | плавки<br>(briefs) |  | шкарпетки<br>(socks) |  |
|  |                   |                      |                     |                  |                 |                    |                |                   |                             |                       |                    |  |                      |  |

Старший суддя  
 CENTERREFEREE

\_\_\_\_\_  
 (прізвище,  
 ініціали)

\_\_\_\_\_  
 (місто)

Суд. кат. \_\_\_\_

Боковий суддя  
 SIDEREFEREE

\_\_\_\_\_  
 (прізвище,  
 ініціали)

\_\_\_\_\_  
 (місто)

Суд. кат. \_\_\_\_

Боковий суддя  
 SIDEREFEREE

\_\_\_\_\_  
 (прізвище,  
 ініціали)

\_\_\_\_\_  
 (місто)

Суд. кат. \_\_\_\_

Додаток 14  
підсумковий протокол

Міністерство освіти і науки, молоді і спорту України  
Національна федерація пауерліфтингу України

**ПІДСУМКОВИЙ ПРОТОКОЛ**

\_\_\_\_\_ (назва змагань)

\_\_\_\_\_ (дата)

\_\_\_\_\_ (місто)

чоловіки/жінки

| Місце                                     | Прізвище, ім'я | Дата народження | Спорт. розряд | Область | Місто | Спорт.тов-во | Клуб | Вл. вага | Коеф. Вілкса | Присідання | Жим | Тяга | Сума | Сума коеф.Вілкса | Викон. спорт.розр. | Очки | Тренер(и) |
|---|----------------|-----------------|---------------|---------|-------|--------------|------|----------|--------------|------------|-----|------|------|------------------|--------------------|------|-----------|
| Вагова категорія до ___ кг (_____) (дата) |                |                 |               |         |       |              |      |          |              |            |     |      |      |                  |                    |      |           |
|   |                |                 |               |         |       |              |      |          |              |            |     |      |      |                  |                    |      |           |

Старший суддя \_\_\_\_\_ Суд. кат. \_\_\_\_\_  
(прізвище, ініціали) (місто)

Боковий суддя \_\_\_\_\_ Суд. кат. \_\_\_\_\_  
(прізвище, ініціали) (місто)

Боковий суддя \_\_\_\_\_ Суд. кат. \_\_\_\_\_  
(прізвище, ініціали) (місто)

Секретар \_\_\_\_\_ Суд. кат. \_\_\_\_\_  
(прізвище, ініціали) (місто)

Пом. секретаря \_\_\_\_\_ Суд. кат. \_\_\_\_\_  
(прізвище, ініціали) (місто)

**МП**

Гол. суддя \_\_\_\_\_ Суд. кат. \_\_\_\_\_  
(прізвище, ініціали) (місто)

Гол. секретар \_\_\_\_\_ Суд. кат. \_\_\_\_\_  
(прізвище, ініціали) (місто)

Додаток 15  
командний протокол

Міністерство освіти і науки, молоді і спорту України  
Національна федерація пауерліфтингу України

### КОМАНДНИЙ ПРОТОКОЛ

\_\_\_\_\_ (назва змагань)

\_\_\_\_\_ (дата)

\_\_\_\_\_ (місто)

жінки

| №  | Команди | Вагові категорії, кг |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Всього очок | Місце |
|----|---------|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------|-------|
|    |         |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |             |       |
| 1. |         |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |             |       |
|    |         |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |             |       |

чоловіки

| №  | Команди | Вагові категорії, кг |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Всього очок | Місце |
|----|---------|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------|-------|
|    |         |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |             |       |
| 1. |         |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |             |       |
|    |         |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |             |       |

Гол. суддя

\_\_\_\_\_ (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (місто)

Суд. кат. \_\_\_\_

Гол. секретар

\_\_\_\_\_ (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (місто)

Суд. кат. \_\_\_\_

Додаток 16  
витяг з протоколу змагань

Міністерство освіти і науки, молоді і спорту України  
Національна федерація пауерліфтингу України

**ВИТЯГ**  
з протоколу змагань

\_\_\_\_\_ (назва змагань)

\_\_\_\_\_ (дата)

\_\_\_\_\_ (місто)

| Прізвище,<br>ім`я,<br>спортсмена | Дата нар.   | Область       | Ваг.кат.<br>Присіданн<br>а | Жим | Тяга | Сума | Виконани<br>й розряд | Місце | ПРІЗВИЩ<br>Е,<br>ІНІЦІАЛИ |
|----------------------------------|-------------|---------------|----------------------------|-----|------|------|----------------------|-------|---------------------------|
|                                  | Розряд      | Місто         |                            |     |      |      |                      |       |                           |
|                                  | Власна вага | ДСТ/Спортклуб |                            |     |      |      |                      |       |                           |
|                                  |             |               |                            |     |      |      |                      |       |                           |

Старший суддя

\_\_\_\_\_ (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (місто)

Суд. кат. \_\_\_\_\_

МП

Гол. суддя

\_\_\_\_\_ (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (місто)

Суд. кат. \_\_\_\_\_

Гол. секретар

\_\_\_\_\_ (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (місто)

Суд. кат. \_\_\_\_\_

Додаток 17  
командний протокол(витяг)

Міністерство освіти і науки, молоді і спорту України  
Національна федерація пауерліфтингу України

КОМАНДНИЙ ПРОТОКОЛ (витяг)

\_\_\_\_\_ (назва змагань)

\_\_\_\_\_ (дата)

\_\_\_\_\_ (місто)

команди \_\_\_\_\_

| Прізвище, ім'я спортсмена | Місто | Ваг. катег. | Спорт. розряд | ДСТ ДЮСШ | Спорт. клуб | Присідання | Жим | Тяга | Сума триборства | Викон. спорт. розряд | Місце | Очки | Тренер(и) ПРІЗВИЩЕ, ІНІЦІАЛИ |
|---------------------------|-------|-------------|---------------|----------|-------------|------------|-----|------|-----------------|----------------------|-------|------|------------------------------|
|                           |       |             |               |          |             |            |     |      |                 |                      |       |      |                              |

Гол. суддя \_\_\_\_\_ Суд. кат. \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали) (місто)  
МП

Гол. секретар \_\_\_\_\_ Суд. кат. \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали) (місто)

**ЗВІТ**  
головного судді змагань

1. Назва змагань: \_\_\_\_\_
2. Дата проведення: з \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ Усього днів: \_\_\_
3. Місце проведення: \_\_\_\_\_
4. У змаганнях взяли участь: чоловічих команд: \_\_\_  
жіночих команд: \_\_\_
- 3 кількістю спортсменів: чоловіки: \_\_\_  
жінки: \_\_\_
5. Головний суддя змагань: \_\_\_\_\_
6. Головний секретар змагань: \_\_\_\_\_
7. Зведення про учасників: \_\_\_\_\_ та суддів: \_\_\_\_\_

| <i>За зван/розрядами</i> | <i>За заявками</i> | <i>виконали</i> |
|--------------------------|--------------------|-----------------|
| ЗМС                      |                    |                 |
| МСМК                     |                    |                 |
| МС                       |                    |                 |
| КМС                      |                    |                 |
| 1                        |                    |                 |
| 2                        |                    |                 |
| 3                        |                    |                 |
| 1 юн                     |                    |                 |
| 2 юн                     |                    |                 |
| б/р                      |                    |                 |
| Отримали 0               |                    |                 |
| Знято лікарем            |                    |                 |
| Всього:                  |                    |                 |

| <i>Судді за категоріями</i> | <i>Кількість</i> |
|-----------------------------|------------------|
| МК1                         |                  |
| МК2                         |                  |
| НК                          |                  |
| 1                           |                  |
| 2                           |                  |
| Судді по спорту             |                  |

8. Було глядачів (приблизно): \_\_\_\_\_ осіб
9. Кількість протестів: \_\_\_\_\_ із них задоволено \_\_\_\_\_
10. Підготовленість місця змагання, інвентар, знаряддя: \_\_\_\_\_
11. Коротка характеристика роботи суддівської колегії: \_\_\_\_\_

## 12. Переможці в особистому заліку:

| чоловіки   |                |           |         |        |
|------------|----------------|-----------|---------|--------|
| Ваг.катег. | Прізвище, ім`я | Результат | Команда | Розряд |
|            |                |           |         |        |
| жінки      |                |           |         |        |
| Ваг.катег. | Прізвище, ім`я | Результат | Команда | Розряд |
|            |                |           |         |        |

## 13. Командні результати:

| чоловіки |         |      | жінки |         |      |
|----------|---------|------|-------|---------|------|
| Місце    | Команда | Очки | Місце | Команда | Очки |
| 1        |         |      | 1     |         |      |

## 14. Рекорди:

| Результат | Вправа | Прізвище, ім`я | Місто | Область | Вл.вага |
|-----------|--------|----------------|-------|---------|---------|
|           |        |                |       |         |         |

## 15. Пропозиції та зауваження головного судді змагань: \_\_\_\_\_

## 16. Склад суддівської колегії:

| №  | Прізвище, ім'я | Суд.кат. | Місто | Вагова<br>категорія | Кількість<br>учасників | Посада на<br>змаганнях |
|----|----------------|----------|-------|---------------------|------------------------|------------------------|
| 1. |                |          |       |                     |                        |                        |

Головний суддя змагань \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ ) м. \_\_\_\_\_ Суд.кат. \_\_\_\_  
(підпис) (ПРІЗВИЩЕ, ІНІЦІАЛИ) (Місто)

\_\_\_\_\_  
(дата)

**ФОРМУЛА ВІЛКСА**

Формула Вілкса – офіційна формула для визначення кращих спортсменів серед чемпіонів ("чемпіона чемпіонів") серед усіх вагових категорій. Вона подана у вигляді таблиці коефіцієнтів. Кожний спортсмен має коефіцієнт, що визначається його власною вагою. Для визначення результату спортсмена за формулою Вілкса необхідно результат у кілограмах помножити на відповідний коефіцієнт.

*Приклад.* Для спортсмена вагою 85,5 кг коефіцієнт дорівнює 0,6562. Якщо цей спортсмен набрав у сумі триборства 722,5 кг, то його результат за формулою Вілкса буде дорівнювати 474,10 очка.

Оскільки таблиця має градацію з інтервалом в одну десяту кілограма, у випадках, коли вага атлета визначена з точністю до 50 г, використовується інтерполяція.

*Приклад.* Для атлетів вагою 91,50 та 91,60 їх коефіцієнти за формулою Вілкса будуть відповідно 0,6331 та 0,6328, тоді як для атлета вагою 91,55 кг його коефіцієнт буде 0,63295, тобто середнє між двома сусідніми табличними даними.

**Формула Вілкса для чоловіків**

| Вага | 0      | 0.1    | 0.2    | 0.3    | 0.4    | 0.5    | 0.6    | 0.7    | 0.8    | 0.9    |
|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 40   | 1.3354 | 1.3311 | 1.3268 | 1.3225 | 1.3182 | 1.3140 | 1.3098 | 1.3057 | 1.3016 | 1.2975 |
| 41   | 1.2934 | 1.2894 | 1.2854 | 1.2814 | 1.2775 | 1.2736 | 1.2697 | 1.2658 | 1.2620 | 1.2582 |
| 42   | 1.2545 | 1.2507 | 1.2470 | 1.2433 | 1.2397 | 1.2360 | 1.2324 | 1.2289 | 1.2253 | 1.2218 |
| 43   | 1.2183 | 1.2148 | 1.2113 | 1.2079 | 1.2045 | 1.2011 | 1.1978 | 1.1944 | 1.1911 | 1.1878 |
| 44   | 1.1846 | 1.1813 | 1.1781 | 1.1749 | 1.1717 | 1.1686 | 1.1654 | 1.1623 | 1.1592 | 1.1562 |
| 45   | 1.1531 | 1.1501 | 1.1471 | 1.1441 | 1.1411 | 1.1382 | 1.1352 | 1.1323 | 1.1294 | 1.1266 |
| 46   | 1.1237 | 1.1209 | 1.1181 | 1.1153 | 1.1125 | 1.1097 | 1.1070 | 1.1042 | 1.1015 | 1.0988 |
| 47   | 1.0962 | 1.0935 | 1.0909 | 1.0882 | 1.0856 | 1.0830 | 1.0805 | 1.0779 | 1.0754 | 1.0728 |
| 48   | 1.0703 | 1.0678 | 1.0653 | 1.0629 | 1.0604 | 1.0580 | 1.0556 | 1.0532 | 1.0508 | 1.0484 |
| 49   | 1.0460 | 1.0437 | 1.0413 | 1.0390 | 1.0367 | 1.0344 | 1.0321 | 1.0299 | 1.0276 | 1.0254 |
| 50   | 1.0232 | 1.0210 | 1.0188 | 1.0166 | 1.0144 | 1.0122 | 1.0101 | 1.0079 | 1.0058 | 1.0037 |
| 51   | 1.0016 | 0.9995 | 0.9975 | 0.9954 | 0.9933 | 0.9913 | 0.9893 | 0.9873 | 0.9853 | 0.9833 |
| 52   | 0.9813 | 0.9793 | 0.9773 | 0.9754 | 0.9735 | 0.9715 | 0.9696 | 0.9677 | 0.9658 | 0.9639 |
| 53   | 0.9621 | 0.9602 | 0.9583 | 0.9565 | 0.9547 | 0.9528 | 0.9510 | 0.9492 | 0.9474 | 0.9457 |
| 54   | 0.9439 | 0.9421 | 0.9404 | 0.9386 | 0.9369 | 0.9352 | 0.9334 | 0.9317 | 0.9300 | 0.9283 |
| 55   | 0.9267 | 0.9250 | 0.9233 | 0.9217 | 0.9200 | 0.9184 | 0.9168 | 0.9152 | 0.9135 | 0.9119 |
| 56   | 0.9103 | 0.9088 | 0.9072 | 0.9056 | 0.9041 | 0.9025 | 0.9010 | 0.8994 | 0.8979 | 0.8964 |
| 57   | 0.8949 | 0.8934 | 0.8919 | 0.8904 | 0.8889 | 0.8874 | 0.8859 | 0.8845 | 0.8830 | 0.8816 |
| 58   | 0.8802 | 0.8787 | 0.8773 | 0.8759 | 0.8745 | 0.8731 | 0.8717 | 0.8703 | 0.8689 | 0.8675 |
| 59   | 0.8662 | 0.8648 | 0.8635 | 0.8621 | 0.8608 | 0.8594 | 0.8581 | 0.8568 | 0.8555 | 0.8542 |
| 60   | 0.8529 | 0.8516 | 0.8503 | 0.8490 | 0.8477 | 0.8465 | 0.8452 | 0.8439 | 0.8427 | 0.8415 |
| 61   | 0.8402 | 0.8390 | 0.8378 | 0.8365 | 0.8353 | 0.8341 | 0.8329 | 0.8317 | 0.8305 | 0.8293 |
| 62   | 0.8281 | 0.8270 | 0.8258 | 0.8246 | 0.8235 | 0.8223 | 0.8212 | 0.8200 | 0.8189 | 0.8178 |

| Bara | 0      | 0.1    | 0.2    | 0.3    | 0.4    | 0.5    | 0.6    | 0.7    | 0.8    | 0.9    |
|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 63   | 0.8166 | 0.8155 | 0.8144 | 0.8133 | 0.8122 | 0.8111 | 0.8100 | 0.8089 | 0.8078 | 0.8067 |
| 64   | 0.8057 | 0.8046 | 0.8035 | 0.8025 | 0.8014 | 0.8004 | 0.7993 | 0.7983 | 0.7973 | 0.7962 |
| 65   | 0.7952 | 0.7942 | 0.7932 | 0.7922 | 0.7911 | 0.7901 | 0.7891 | 0.7881 | 0.7872 | 0.7862 |
| 66   | 0.7852 | 0.7842 | 0.7832 | 0.7823 | 0.7813 | 0.7804 | 0.7794 | 0.7785 | 0.7775 | 0.7766 |
| 67   | 0.7756 | 0.7747 | 0.7738 | 0.7729 | 0.7719 | 0.7710 | 0.7701 | 0.7692 | 0.7683 | 0.7674 |
| 68   | 0.7665 | 0.7656 | 0.7647 | 0.7638 | 0.7630 | 0.7621 | 0.7612 | 0.7603 | 0.7595 | 0.7586 |
| 69   | 0.7578 | 0.7569 | 0.7561 | 0.7552 | 0.7544 | 0.7535 | 0.7527 | 0.7519 | 0.7510 | 0.7502 |
| 70   | 0.7494 | 0.7486 | 0.7478 | 0.7469 | 0.7461 | 0.7453 | 0.7445 | 0.7437 | 0.7430 | 0.7422 |
| 71   | 0.7414 | 0.7406 | 0.7398 | 0.7390 | 0.7383 | 0.7375 | 0.7367 | 0.7360 | 0.7352 | 0.7345 |
| 72   | 0.7337 | 0.7330 | 0.7322 | 0.7315 | 0.7307 | 0.7300 | 0.7293 | 0.7285 | 0.7278 | 0.7271 |
| 73   | 0.7264 | 0.7256 | 0.7249 | 0.7242 | 0.7235 | 0.7228 | 0.7221 | 0.7214 | 0.7207 | 0.7200 |
| 74   | 0.7193 | 0.7186 | 0.7179 | 0.7173 | 0.7166 | 0.7159 | 0.7152 | 0.7146 | 0.7139 | 0.7132 |
| 75   | 0.7126 | 0.7119 | 0.7112 | 0.7106 | 0.7099 | 0.7093 | 0.7086 | 0.7080 | 0.7074 | 0.7067 |
| 76   | 0.7061 | 0.7055 | 0.7048 | 0.7042 | 0.7036 | 0.7029 | 0.7023 | 0.7017 | 0.7011 | 0.7005 |
| 77   | 0.6999 | 0.6993 | 0.6987 | 0.6981 | 0.6975 | 0.6969 | 0.6963 | 0.6957 | 0.6951 | 0.6945 |
| 78   | 0.6939 | 0.6933 | 0.6927 | 0.6922 | 0.6916 | 0.6910 | 0.6905 | 0.6899 | 0.6893 | 0.6888 |
| 79   | 0.6882 | 0.6876 | 0.6871 | 0.6865 | 0.6860 | 0.6854 | 0.6849 | 0.6843 | 0.6838 | 0.6832 |
| 80   | 0.6827 | 0.6822 | 0.6816 | 0.6811 | 0.6806 | 0.6800 | 0.6795 | 0.6790 | 0.6785 | 0.6779 |
| 81   | 0.6774 | 0.6769 | 0.6764 | 0.6759 | 0.6754 | 0.6749 | 0.6744 | 0.6739 | 0.6734 | 0.6729 |
| 82   | 0.6724 | 0.6719 | 0.6714 | 0.6709 | 0.6704 | 0.6699 | 0.6694 | 0.6689 | 0.6685 | 0.6680 |
| 83   | 0.6675 | 0.6670 | 0.6665 | 0.6661 | 0.6656 | 0.6651 | 0.6647 | 0.6642 | 0.6637 | 0.6633 |
| 84   | 0.6628 | 0.6624 | 0.6619 | 0.6615 | 0.6610 | 0.6606 | 0.6601 | 0.6597 | 0.6592 | 0.6588 |
| 85   | 0.6583 | 0.6579 | 0.6575 | 0.6570 | 0.6566 | 0.6562 | 0.6557 | 0.6553 | 0.6549 | 0.6545 |
| 86   | 0.6540 | 0.6536 | 0.6532 | 0.6528 | 0.6523 | 0.6519 | 0.6515 | 0.6511 | 0.6507 | 0.6503 |
| 87   | 0.6499 | 0.6495 | 0.6491 | 0.6487 | 0.6483 | 0.6479 | 0.6475 | 0.6471 | 0.6467 | 0.6463 |
| 88   | 0.6459 | 0.6455 | 0.6451 | 0.6447 | 0.6444 | 0.6440 | 0.6436 | 0.6432 | 0.6428 | 0.6424 |
| 89   | 0.6421 | 0.6417 | 0.6413 | 0.6410 | 0.6406 | 0.6402 | 0.6398 | 0.6395 | 0.6391 | 0.6388 |
| 90   | 0.6384 | 0.6380 | 0.6377 | 0.6373 | 0.6370 | 0.6366 | 0.6363 | 0.6359 | 0.6356 | 0.6352 |
| 91   | 0.6349 | 0.6345 | 0.6342 | 0.6338 | 0.6335 | 0.6331 | 0.6328 | 0.6325 | 0.6321 | 0.6318 |
| 92   | 0.6315 | 0.6311 | 0.6308 | 0.6305 | 0.6301 | 0.6298 | 0.6295 | 0.6292 | 0.6288 | 0.6285 |
| 93   | 0.6282 | 0.6279 | 0.6276 | 0.6272 | 0.6269 | 0.6266 | 0.6263 | 0.6260 | 0.6257 | 0.6254 |
| 94   | 0.6250 | 0.6247 | 0.6244 | 0.6241 | 0.6238 | 0.6235 | 0.6232 | 0.6229 | 0.6226 | 0.6223 |
| 95   | 0.6220 | 0.6217 | 0.6214 | 0.6211 | 0.6209 | 0.6206 | 0.6203 | 0.6200 | 0.6197 | 0.6194 |
| 96   | 0.6191 | 0.6188 | 0.6186 | 0.6183 | 0.6180 | 0.6177 | 0.6174 | 0.6172 | 0.6169 | 0.6166 |
| 97   | 0.6163 | 0.6161 | 0.6158 | 0.6155 | 0.6152 | 0.6150 | 0.6147 | 0.6144 | 0.6142 | 0.6139 |
| 98   | 0.6136 | 0.6134 | 0.6131 | 0.6129 | 0.6126 | 0.6123 | 0.6121 | 0.6118 | 0.6116 | 0.6113 |
| 99   | 0.6111 | 0.6108 | 0.6106 | 0.6103 | 0.6101 | 0.6098 | 0.6096 | 0.6093 | 0.6091 | 0.6088 |
| 100  | 0.6086 | 0.6083 | 0.6081 | 0.6079 | 0.6076 | 0.6074 | 0.6071 | 0.6069 | 0.6067 | 0.6064 |
| 101  | 0.6062 | 0.6060 | 0.6057 | 0.6055 | 0.6053 | 0.6050 | 0.6048 | 0.6046 | 0.6044 | 0.6041 |
| 102  | 0.6039 | 0.6037 | 0.6035 | 0.6032 | 0.6030 | 0.6028 | 0.6026 | 0.6024 | 0.6021 | 0.6019 |
| 103  | 0.6017 | 0.6015 | 0.6013 | 0.6011 | 0.6009 | 0.6006 | 0.6004 | 0.6002 | 0.6000 | 0.5998 |
| 104  | 0.5996 | 0.5994 | 0.5992 | 0.5990 | 0.5988 | 0.5986 | 0.5984 | 0.5982 | 0.5980 | 0.5978 |
| 105  | 0.5976 | 0.5974 | 0.5972 | 0.5970 | 0.5968 | 0.5966 | 0.5964 | 0.5962 | 0.5960 | 0.5958 |
| 106  | 0.5956 | 0.5954 | 0.5952 | 0.5950 | 0.5948 | 0.5946 | 0.5945 | 0.5943 | 0.5941 | 0.5939 |
| 107  | 0.5937 | 0.5935 | 0.5933 | 0.5932 | 0.5930 | 0.5928 | 0.5926 | 0.5924 | 0.5923 | 0.5921 |
| 108  | 0.5919 | 0.5917 | 0.5916 | 0.5914 | 0.5912 | 0.5910 | 0.5909 | 0.5907 | 0.5905 | 0.5903 |
| 109  | 0.5902 | 0.5900 | 0.5898 | 0.5897 | 0.5895 | 0.5893 | 0.5892 | 0.5890 | 0.5888 | 0.5887 |
| 110  | 0.5885 | 0.5883 | 0.5882 | 0.5880 | 0.5878 | 0.5877 | 0.5875 | 0.5874 | 0.5872 | 0.5870 |
| 111  | 0.5869 | 0.5867 | 0.5866 | 0.5864 | 0.5863 | 0.5861 | 0.5860 | 0.5858 | 0.5856 | 0.5855 |
| 112  | 0.5853 | 0.5852 | 0.5850 | 0.5849 | 0.5847 | 0.5846 | 0.5844 | 0.5843 | 0.5841 | 0.5840 |
| 113  | 0.5839 | 0.5837 | 0.5836 | 0.5834 | 0.5833 | 0.5831 | 0.5830 | 0.5828 | 0.5827 | 0.5826 |
| 114  | 0.5824 | 0.5823 | 0.5821 | 0.5820 | 0.5819 | 0.5817 | 0.5816 | 0.5815 | 0.5813 | 0.5812 |
| 115  | 0.5811 | 0.5809 | 0.5808 | 0.5806 | 0.5805 | 0.5804 | 0.5803 | 0.5801 | 0.5800 | 0.5799 |
| 116  | 0.5797 | 0.5796 | 0.5795 | 0.5793 | 0.5792 | 0.5791 | 0.5790 | 0.5788 | 0.5787 | 0.5786 |
| 117  | 0.5785 | 0.5783 | 0.5782 | 0.5781 | 0.5780 | 0.5778 | 0.5777 | 0.5776 | 0.5775 | 0.5774 |

| Bara | 0      | 0.1    | 0.2    | 0.3    | 0.4    | 0.5    | 0.6    | 0.7    | 0.8    | 0.9    |
|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 118  | 0.5772 | 0.5771 | 0.5770 | 0.5769 | 0.5768 | 0.5766 | 0.5765 | 0.5764 | 0.5763 | 0.5762 |
| 119  | 0.5761 | 0.5759 | 0.5758 | 0.5757 | 0.5756 | 0.5755 | 0.5754 | 0.5753 | 0.5751 | 0.5750 |
| 120  | 0.5749 | 0.5748 | 0.5747 | 0.5746 | 0.5745 | 0.5744 | 0.5743 | 0.5742 | 0.5740 | 0.5739 |
| 121  | 0.5738 | 0.5737 | 0.5736 | 0.5735 | 0.5734 | 0.5733 | 0.5732 | 0.5731 | 0.5730 | 0.5729 |
| 122  | 0.5728 | 0.5727 | 0.5726 | 0.5725 | 0.5724 | 0.5723 | 0.5722 | 0.5721 | 0.5720 | 0.5719 |
| 123  | 0.5718 | 0.5717 | 0.5716 | 0.5715 | 0.5714 | 0.5713 | 0.5712 | 0.5711 | 0.5710 | 0.5709 |
| 124  | 0.5708 | 0.5707 | 0.5706 | 0.5705 | 0.5704 | 0.5703 | 0.5702 | 0.5701 | 0.5700 | 0.5699 |
| 125  | 0.5698 | 0.5698 | 0.5697 | 0.5696 | 0.5695 | 0.5694 | 0.5693 | 0.5692 | 0.5691 | 0.5690 |
| 126  | 0.5689 | 0.5688 | 0.5688 | 0.5687 | 0.5686 | 0.5685 | 0.5684 | 0.5683 | 0.5682 | 0.5681 |
| 127  | 0.5681 | 0.5680 | 0.5679 | 0.5678 | 0.5677 | 0.5676 | 0.5675 | 0.5675 | 0.5674 | 0.5673 |
| 128  | 0.5672 | 0.5671 | 0.5670 | 0.5670 | 0.5669 | 0.5668 | 0.5667 | 0.5666 | 0.5665 | 0.5665 |
| 129  | 0.5664 | 0.5663 | 0.5662 | 0.5661 | 0.5661 | 0.5660 | 0.5659 | 0.5658 | 0.5658 | 0.5657 |
| 130  | 0.5656 | 0.5655 | 0.5654 | 0.5654 | 0.5653 | 0.5652 | 0.5651 | 0.5651 | 0.5650 | 0.5649 |
| 131  | 0.5648 | 0.5647 | 0.5647 | 0.5646 | 0.5645 | 0.5644 | 0.5644 | 0.5643 | 0.5642 | 0.5642 |
| 132  | 0.5641 | 0.5640 | 0.5639 | 0.5639 | 0.5638 | 0.5637 | 0.5636 | 0.5636 | 0.5635 | 0.5634 |
| 133  | 0.5634 | 0.5633 | 0.5632 | 0.5631 | 0.5631 | 0.5630 | 0.5629 | 0.5629 | 0.5628 | 0.5627 |
| 134  | 0.5627 | 0.5626 | 0.5625 | 0.5624 | 0.5624 | 0.5623 | 0.5622 | 0.5622 | 0.5621 | 0.5620 |
| 135  | 0.5620 | 0.5619 | 0.5618 | 0.5618 | 0.5617 | 0.5616 | 0.5616 | 0.5615 | 0.5614 | 0.5614 |
| 136  | 0.5613 | 0.5612 | 0.5612 | 0.5611 | 0.5610 | 0.5610 | 0.5609 | 0.5609 | 0.5608 | 0.5607 |
| 137  | 0.5607 | 0.5606 | 0.5605 | 0.5605 | 0.5604 | 0.5603 | 0.5603 | 0.5602 | 0.5602 | 0.5601 |
| 138  | 0.5600 | 0.5600 | 0.5599 | 0.5598 | 0.5598 | 0.5597 | 0.5597 | 0.5596 | 0.5595 | 0.5595 |
| 139  | 0.5594 | 0.5593 | 0.5593 | 0.5592 | 0.5592 | 0.5591 | 0.5590 | 0.5590 | 0.5589 | 0.5589 |
| 140  | 0.5588 | 0.5587 | 0.5587 | 0.5586 | 0.5586 | 0.5585 | 0.5584 | 0.5584 | 0.5583 | 0.5583 |
| 141  | 0.5582 | 0.5582 | 0.5581 | 0.5580 | 0.5580 | 0.5579 | 0.5579 | 0.5578 | 0.5578 | 0.5577 |
| 142  | 0.5576 | 0.5576 | 0.5575 | 0.5575 | 0.5574 | 0.5573 | 0.5573 | 0.5572 | 0.5572 | 0.5571 |
| 143  | 0.5571 | 0.5570 | 0.5570 | 0.5569 | 0.5568 | 0.5568 | 0.5567 | 0.5567 | 0.5566 | 0.5566 |
| 144  | 0.5565 | 0.5564 | 0.5564 | 0.5563 | 0.5563 | 0.5562 | 0.5562 | 0.5561 | 0.5561 | 0.5560 |
| 145  | 0.5560 | 0.5559 | 0.5558 | 0.5558 | 0.5557 | 0.5557 | 0.5556 | 0.5556 | 0.5555 | 0.5555 |
| 146  | 0.5554 | 0.5554 | 0.5553 | 0.5552 | 0.5552 | 0.5551 | 0.5551 | 0.5550 | 0.5550 | 0.5549 |
| 147  | 0.5549 | 0.5548 | 0.5548 | 0.5547 | 0.5547 | 0.5546 | 0.5546 | 0.5545 | 0.5544 | 0.5544 |
| 148  | 0.5543 | 0.5543 | 0.5542 | 0.5542 | 0.5541 | 0.5541 | 0.5540 | 0.5540 | 0.5539 | 0.5539 |
| 149  | 0.5538 | 0.5538 | 0.5537 | 0.5537 | 0.5536 | 0.5536 | 0.5535 | 0.5535 | 0.5534 | 0.5533 |
| 150  | 0.5533 | 0.5532 | 0.5532 | 0.5531 | 0.5531 | 0.5530 | 0.5530 | 0.5529 | 0.5529 | 0.5528 |
| 151  | 0.5528 | 0.5527 | 0.5527 | 0.5526 | 0.5526 | 0.5525 | 0.5525 | 0.5524 | 0.5524 | 0.5523 |
| 152  | 0.5523 | 0.5522 | 0.5522 | 0.5521 | 0.5521 | 0.5520 | 0.5520 | 0.5519 | 0.5519 | 0.5518 |
| 153  | 0.5518 | 0.5517 | 0.5516 | 0.5516 | 0.5515 | 0.5515 | 0.5514 | 0.5514 | 0.5513 | 0.5513 |
| 154  | 0.5512 | 0.5512 | 0.5511 | 0.5511 | 0.5510 | 0.5510 | 0.5509 | 0.5509 | 0.5508 | 0.5508 |
| 155  | 0.5507 | 0.5507 | 0.5506 | 0.5506 | 0.5505 | 0.5505 | 0.5504 | 0.5504 | 0.5503 | 0.5503 |
| 156  | 0.5502 | 0.5502 | 0.5501 | 0.5501 | 0.5500 | 0.5500 | 0.5499 | 0.5499 | 0.5498 | 0.5498 |
| 157  | 0.5497 | 0.5497 | 0.5496 | 0.5496 | 0.5495 | 0.5495 | 0.5494 | 0.5494 | 0.5493 | 0.5493 |
| 158  | 0.5492 | 0.5492 | 0.5491 | 0.5491 | 0.5490 | 0.5490 | 0.5489 | 0.5489 | 0.5488 | 0.5488 |
| 159  | 0.5487 | 0.5487 | 0.5486 | 0.5486 | 0.5485 | 0.5485 | 0.5484 | 0.5484 | 0.5483 | 0.5483 |
| 160  | 0.5482 | 0.5482 | 0.5481 | 0.5481 | 0.5480 | 0.5480 | 0.5479 | 0.5479 | 0.5478 | 0.5478 |
| 161  | 0.5477 | 0.5477 | 0.5476 | 0.5476 | 0.5475 | 0.5475 | 0.5474 | 0.5474 | 0.5473 | 0.5472 |
| 162  | 0.5472 | 0.5471 | 0.5471 | 0.5470 | 0.5470 | 0.5469 | 0.5469 | 0.5468 | 0.5468 | 0.5467 |
| 163  | 0.5467 | 0.5466 | 0.5466 | 0.5465 | 0.5465 | 0.5464 | 0.5464 | 0.5463 | 0.5463 | 0.5462 |
| 164  | 0.5462 | 0.5461 | 0.5461 | 0.5460 | 0.5460 | 0.5459 | 0.5459 | 0.5458 | 0.5458 | 0.5457 |
| 165  | 0.5457 | 0.5456 | 0.5456 | 0.5455 | 0.5455 | 0.5454 | 0.5454 | 0.5453 | 0.5453 | 0.5452 |
| 166  | 0.5452 | 0.5451 | 0.5451 | 0.5450 | 0.5450 | 0.5449 | 0.5449 | 0.5448 | 0.5448 | 0.5447 |
| 167  | 0.5447 | 0.5446 | 0.5446 | 0.5445 | 0.5445 | 0.5444 | 0.5444 | 0.5443 | 0.5443 | 0.5442 |
| 168  | 0.5442 | 0.5441 | 0.5441 | 0.5440 | 0.5440 | 0.5439 | 0.5439 | 0.5438 | 0.5438 | 0.5437 |
| 169  | 0.5436 | 0.5436 | 0.5435 | 0.5435 | 0.5434 | 0.5434 | 0.5433 | 0.5433 | 0.5432 | 0.5432 |
| 170  | 0.5431 | 0.5431 | 0.5430 | 0.5430 | 0.5429 | 0.5429 | 0.5428 | 0.5428 | 0.5427 | 0.5427 |
| 171  | 0.5426 | 0.5426 | 0.5425 | 0.5425 | 0.5424 | 0.5424 | 0.5423 | 0.5423 | 0.5422 | 0.5422 |
| 172  | 0.5421 | 0.5421 | 0.5420 | 0.5420 | 0.5419 | 0.5419 | 0.5418 | 0.5418 | 0.5417 | 0.5417 |

| Bara | 0      | 0.1    | 0.2    | 0.3    | 0.4    | 0.5    | 0.6    | 0.7    | 0.8    | 0.9    |
|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 173  | 0.5416 | 0.5416 | 0.5415 | 0.5415 | 0.5414 | 0.5414 | 0.5413 | 0.5413 | 0.5412 | 0.5412 |
| 174  | 0.5411 | 0.5411 | 0.5410 | 0.5410 | 0.5409 | 0.5409 | 0.5408 | 0.5408 | 0.5407 | 0.5407 |
| 175  | 0.5406 | 0.5406 | 0.5405 | 0.5405 | 0.5404 | 0.5404 | 0.5403 | 0.5403 | 0.5402 | 0.5402 |
| 176  | 0.5401 | 0.5401 | 0.5400 | 0.5400 | 0.5399 | 0.5399 | 0.5398 | 0.5398 | 0.5397 | 0.5397 |
| 177  | 0.5396 | 0.5396 | 0.5395 | 0.5395 | 0.5394 | 0.5394 | 0.5393 | 0.5393 | 0.5392 | 0.5392 |
| 178  | 0.5391 | 0.5391 | 0.5390 | 0.5390 | 0.5389 | 0.5389 | 0.5388 | 0.5388 | 0.5387 | 0.5387 |
| 179  | 0.5387 | 0.5386 | 0.5386 | 0.5385 | 0.5385 | 0.5384 | 0.5384 | 0.5383 | 0.5383 | 0.5382 |
| 180  | 0.5382 | 0.5381 | 0.5381 | 0.5380 | 0.5380 | 0.5379 | 0.5379 | 0.5378 | 0.5378 | 0.5377 |
| 181  | 0.5377 | 0.5377 | 0.5376 | 0.5376 | 0.5375 | 0.5375 | 0.5374 | 0.5374 | 0.5373 | 0.5373 |
| 182  | 0.5372 | 0.5372 | 0.5371 | 0.5371 | 0.5371 | 0.5370 | 0.5370 | 0.5369 | 0.5369 | 0.5368 |
| 183  | 0.5368 | 0.5367 | 0.5367 | 0.5366 | 0.5366 | 0.5366 | 0.5365 | 0.5365 | 0.5364 | 0.5364 |
| 184  | 0.5363 | 0.5363 | 0.5362 | 0.5362 | 0.5362 | 0.5361 | 0.5361 | 0.5360 | 0.5360 | 0.5359 |
| 185  | 0.5359 | 0.5359 | 0.5358 | 0.5358 | 0.5357 | 0.5357 | 0.5356 | 0.5356 | 0.5355 | 0.5355 |
| 186  | 0.5355 | 0.5354 | 0.5354 | 0.5353 | 0.5353 | 0.5353 | 0.5352 | 0.5352 | 0.5351 | 0.5351 |
| 187  | 0.5351 | 0.5350 | 0.5350 | 0.5349 | 0.5349 | 0.5349 | 0.5348 | 0.5348 | 0.5347 | 0.5347 |
| 188  | 0.5347 | 0.5346 | 0.5346 | 0.5345 | 0.5345 | 0.5345 | 0.5344 | 0.5344 | 0.5343 | 0.5343 |
| 189  | 0.5343 | 0.5342 | 0.5342 | 0.5342 | 0.5341 | 0.5341 | 0.5341 | 0.5340 | 0.5340 | 0.5340 |
| 190  | 0.5339 | 0.5339 | 0.5338 | 0.5338 | 0.5338 | 0.5337 | 0.5337 | 0.5337 | 0.5336 | 0.5336 |
| 191  | 0.5336 | 0.5335 | 0.5335 | 0.5335 | 0.5334 | 0.5334 | 0.5334 | 0.5333 | 0.5333 | 0.5333 |
| 192  | 0.5332 | 0.5332 | 0.5332 | 0.5332 | 0.5331 | 0.5331 | 0.5331 | 0.5330 | 0.5330 | 0.5330 |
| 193  | 0.5329 | 0.5329 | 0.5329 | 0.5329 | 0.5328 | 0.5328 | 0.5327 | 0.5327 | 0.5327 | 0.5327 |
| 194  | 0.5327 | 0.5326 | 0.5326 | 0.5326 | 0.5326 | 0.5325 | 0.5325 | 0.5325 | 0.5325 | 0.5324 |
| 195  | 0.5324 | 0.5324 | 0.5324 | 0.5323 | 0.5323 | 0.5323 | 0.5323 | 0.5322 | 0.5322 | 0.5322 |
| 196  | 0.5322 | 0.5322 | 0.5321 | 0.5321 | 0.5321 | 0.5321 | 0.5321 | 0.5320 | 0.5320 | 0.5320 |
| 197  | 0.5320 | 0.5320 | 0.5319 | 0.5319 | 0.5319 | 0.5319 | 0.5319 | 0.5319 | 0.5318 | 0.5318 |
| 198  | 0.5318 | 0.5318 | 0.5318 | 0.5318 | 0.5318 | 0.5317 | 0.5317 | 0.5317 | 0.5317 | 0.5317 |
| 199  | 0.5317 | 0.5317 | 0.5317 | 0.5317 | 0.5316 | 0.5316 | 0.5316 | 0.5316 | 0.5316 | 0.5316 |
| 200  | 0.5316 | 0.5316 | 0.5316 | 0.5316 | 0.5316 | 0.5315 | 0.5315 | 0.5315 | 0.5315 | 0.5315 |
| 201  | 0.5315 | 0.5315 | 0.5315 | 0.5315 | 0.5315 | 0.5315 | 0.5315 | 0.5315 | 0.5315 | 0.5315 |
| 202  | 0.5315 | 0.5315 | 0.5315 | 0.5315 | 0.5315 | 0.5315 | 0.5315 | 0.5315 | 0.5315 | 0.5315 |
| 203  | 0.5315 | 0.5315 | 0.5315 | 0.5315 | 0.5315 | 0.5315 | 0.5316 | 0.5316 | 0.5316 | 0.5316 |
| 204  | 0.5316 | 0.5316 | 0.5316 | 0.5316 | 0.5316 | 0.5316 | 0.5316 | 0.5317 | 0.5317 | 0.5317 |
| 205  | 0.5317 | 0.5317 | 0.5317 | 0.5317 | 0.5318 | 0.5318 | 0.5318 | 0.5318 | 0.5318 | 0.5318 |

### Формула Вілкса для жінок

| Bara | 0      | 0.1    | 0.2    | 0.3    | 0.4    | 0.5    | 0.6    | 0.7    | 0.8    | 0.9    |
|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 40   | 1.4936 | 1.4915 | 1.4894 | 1.4872 | 1.4851 | 1.4830 | 1.4809 | 1.4788 | 1.4766 | 1.4745 |
| 41   | 1.4724 | 1.4702 | 1.4681 | 1.4660 | 1.4638 | 1.4617 | 1.4595 | 1.4574 | 1.4552 | 1.4531 |
| 42   | 1.4510 | 1.4488 | 1.4467 | 1.4445 | 1.4424 | 1.4402 | 1.4381 | 1.4359 | 1.4338 | 1.4316 |
| 43   | 1.4295 | 1.4273 | 1.4252 | 1.4231 | 1.4209 | 1.4188 | 1.4166 | 1.4145 | 1.4123 | 1.4102 |
| 44   | 1.4081 | 1.4059 | 1.4038 | 1.4017 | 1.3995 | 1.3974 | 1.3953 | 1.3932 | 1.3910 | 1.3889 |
| 45   | 1.3868 | 1.3847 | 1.3825 | 1.3804 | 1.3783 | 1.3762 | 1.3741 | 1.3720 | 1.3699 | 1.3678 |
| 46   | 1.3657 | 1.3636 | 1.3615 | 1.3594 | 1.3573 | 1.3553 | 1.3532 | 1.3511 | 1.3490 | 1.3470 |
| 47   | 1.3449 | 1.3428 | 1.3408 | 1.3387 | 1.3367 | 1.3346 | 1.3326 | 1.3305 | 1.3285 | 1.3265 |
| 48   | 1.3244 | 1.3224 | 1.3204 | 1.3183 | 1.3163 | 1.3143 | 1.3123 | 1.3103 | 1.3083 | 1.3063 |
| 49   | 1.3043 | 1.3023 | 1.3004 | 1.2984 | 1.2964 | 1.2944 | 1.2925 | 1.2905 | 1.2885 | 1.2866 |
| 50   | 1.2846 | 1.2827 | 1.2808 | 1.2788 | 1.2769 | 1.2750 | 1.2730 | 1.2711 | 1.2692 | 1.2673 |
| 51   | 1.2654 | 1.2635 | 1.2616 | 1.2597 | 1.2578 | 1.2560 | 1.2541 | 1.2522 | 1.2504 | 1.2485 |
| 52   | 1.2466 | 1.2448 | 1.2429 | 1.2411 | 1.2393 | 1.2374 | 1.2356 | 1.2338 | 1.2320 | 1.2302 |
| 53   | 1.2284 | 1.2266 | 1.2248 | 1.2230 | 1.2212 | 1.2194 | 1.2176 | 1.2159 | 1.2141 | 1.2123 |
| 54   | 1.2106 | 1.2088 | 1.2071 | 1.2054 | 1.2036 | 1.2019 | 1.2002 | 1.1985 | 1.1967 | 1.1950 |

| Bara | 0      | 0.1    | 0.2    | 0.3    | 0.4    | 0.5    | 0.6    | 0.7    | 0.8    | 0.9    |
|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 55   | 1.1933 | 1.1916 | 1.1900 | 1.1883 | 1.1866 | 1.1849 | 1.1832 | 1.1816 | 1.1799 | 1.1783 |
| 56   | 1.1766 | 1.1750 | 1.1733 | 1.1717 | 1.1701 | 1.1684 | 1.1668 | 1.1652 | 1.1636 | 1.1620 |
| 57   | 1.1604 | 1.1588 | 1.1572 | 1.1556 | 1.1541 | 1.1525 | 1.1509 | 1.1494 | 1.1478 | 1.1463 |
| 58   | 1.1447 | 1.1432 | 1.1416 | 1.1401 | 1.1386 | 1.1371 | 1.1355 | 1.1340 | 1.1325 | 1.1310 |
| 59   | 1.1295 | 1.1281 | 1.1266 | 1.1251 | 1.1236 | 1.1221 | 1.1207 | 1.1192 | 1.1178 | 1.1163 |
| 60   | 1.1149 | 1.1134 | 1.1120 | 1.1106 | 1.1092 | 1.1078 | 1.1063 | 1.1049 | 1.1035 | 1.1021 |
| 61   | 1.1007 | 1.0994 | 1.0980 | 1.0966 | 1.0952 | 1.0939 | 1.0925 | 1.0911 | 1.0898 | 1.0884 |
| 62   | 1.0871 | 1.0858 | 1.0844 | 1.0831 | 1.0818 | 1.0805 | 1.0792 | 1.0779 | 1.0765 | 1.0753 |
| 63   | 1.0740 | 1.0727 | 1.0714 | 1.0701 | 1.0688 | 1.0676 | 1.0663 | 1.0650 | 1.0638 | 1.0625 |
| 64   | 1.0613 | 1.0601 | 1.0588 | 1.0576 | 1.0564 | 1.0551 | 1.0539 | 1.0527 | 1.0515 | 1.0503 |
| 65   | 1.0491 | 1.0479 | 1.0467 | 1.0455 | 1.0444 | 1.0432 | 1.0420 | 1.0408 | 1.0397 | 1.0385 |
| 66   | 1.0374 | 1.0362 | 1.0351 | 1.0339 | 1.0328 | 1.0317 | 1.0306 | 1.0294 | 1.0283 | 1.0272 |
| 67   | 1.0261 | 1.0250 | 1.0239 | 1.0228 | 1.0217 | 1.0206 | 1.0195 | 1.0185 | 1.0174 | 1.0163 |
| 68   | 1.0153 | 1.0142 | 1.0131 | 1.0121 | 1.0110 | 1.0100 | 1.0090 | 1.0079 | 1.0069 | 1.0059 |
| 69   | 1.0048 | 1.0038 | 1.0028 | 1.0018 | 1.0008 | 0.9998 | 0.9988 | 0.9978 | 0.9968 | 0.9958 |
| 70   | 0.9948 | 0.9939 | 0.9929 | 0.9919 | 0.9910 | 0.9900 | 0.9890 | 0.9881 | 0.9871 | 0.9862 |
| 71   | 0.9852 | 0.9843 | 0.9834 | 0.9824 | 0.9815 | 0.9806 | 0.9797 | 0.9788 | 0.9779 | 0.9769 |
| 72   | 0.9760 | 0.9751 | 0.9742 | 0.9734 | 0.9725 | 0.9716 | 0.9707 | 0.9698 | 0.9689 | 0.9681 |
| 73   | 0.9672 | 0.9663 | 0.9655 | 0.9646 | 0.9638 | 0.9629 | 0.9621 | 0.9613 | 0.9604 | 0.9596 |
| 74   | 0.9587 | 0.9579 | 0.9571 | 0.9563 | 0.9555 | 0.9547 | 0.9538 | 0.9530 | 0.9522 | 0.9514 |
| 75   | 0.9506 | 0.9498 | 0.9491 | 0.9483 | 0.9475 | 0.9467 | 0.9459 | 0.9452 | 0.9444 | 0.9436 |
| 76   | 0.9429 | 0.9421 | 0.9414 | 0.9406 | 0.9399 | 0.9391 | 0.9384 | 0.9376 | 0.9369 | 0.9362 |
| 77   | 0.9354 | 0.9347 | 0.9340 | 0.9333 | 0.9326 | 0.9318 | 0.9311 | 0.9304 | 0.9297 | 0.9290 |
| 78   | 0.9283 | 0.9276 | 0.9269 | 0.9263 | 0.9256 | 0.9249 | 0.9242 | 0.9235 | 0.9229 | 0.9222 |
| 79   | 0.9215 | 0.9209 | 0.9202 | 0.9195 | 0.9189 | 0.9182 | 0.9176 | 0.9169 | 0.9163 | 0.9156 |
| 80   | 0.9150 | 0.9144 | 0.9137 | 0.9131 | 0.9125 | 0.9119 | 0.9112 | 0.9106 | 0.9100 | 0.9094 |
| 81   | 0.9088 | 0.9082 | 0.9076 | 0.9070 | 0.9064 | 0.9058 | 0.9052 | 0.9046 | 0.9040 | 0.9034 |
| 82   | 0.9028 | 0.9023 | 0.9017 | 0.9011 | 0.9005 | 0.9000 | 0.8994 | 0.8988 | 0.8983 | 0.8977 |
| 83   | 0.8972 | 0.8966 | 0.8961 | 0.8955 | 0.8950 | 0.8944 | 0.8939 | 0.8933 | 0.8928 | 0.8923 |
| 84   | 0.8917 | 0.8912 | 0.8907 | 0.8902 | 0.8896 | 0.8891 | 0.8886 | 0.8881 | 0.8876 | 0.8871 |
| 85   | 0.8866 | 0.8861 | 0.8856 | 0.8851 | 0.8846 | 0.8841 | 0.8836 | 0.8831 | 0.8826 | 0.8821 |
| 86   | 0.8816 | 0.8811 | 0.8807 | 0.8802 | 0.8797 | 0.8792 | 0.8788 | 0.8783 | 0.8778 | 0.8774 |
| 87   | 0.8769 | 0.8765 | 0.8760 | 0.8755 | 0.8751 | 0.8746 | 0.8742 | 0.8737 | 0.8733 | 0.8729 |
| 88   | 0.8724 | 0.8720 | 0.8716 | 0.8711 | 0.8707 | 0.8703 | 0.8698 | 0.8694 | 0.8690 | 0.8686 |
| 89   | 0.8681 | 0.8677 | 0.8673 | 0.8669 | 0.8665 | 0.8661 | 0.8657 | 0.8653 | 0.8649 | 0.8645 |
| 90   | 0.8641 | 0.8637 | 0.8633 | 0.8629 | 0.8625 | 0.8621 | 0.8617 | 0.8613 | 0.8609 | 0.8606 |
| 91   | 0.8602 | 0.8598 | 0.8594 | 0.8590 | 0.8587 | 0.8583 | 0.8579 | 0.8576 | 0.8572 | 0.8568 |
| 92   | 0.8565 | 0.8561 | 0.8558 | 0.8554 | 0.8550 | 0.8547 | 0.8543 | 0.8540 | 0.8536 | 0.8533 |
| 93   | 0.8530 | 0.8526 | 0.8523 | 0.8519 | 0.8516 | 0.8513 | 0.8509 | 0.8506 | 0.8503 | 0.8499 |
| 94   | 0.8496 | 0.8493 | 0.8489 | 0.8486 | 0.8483 | 0.8480 | 0.8477 | 0.8473 | 0.8470 | 0.8467 |
| 95   | 0.8464 | 0.8461 | 0.8458 | 0.8455 | 0.8452 | 0.8449 | 0.8446 | 0.8443 | 0.8440 | 0.8437 |
| 96   | 0.8434 | 0.8431 | 0.8428 | 0.8425 | 0.8422 | 0.8419 | 0.8416 | 0.8413 | 0.8410 | 0.8407 |
| 97   | 0.8405 | 0.8402 | 0.8399 | 0.8396 | 0.8393 | 0.8391 | 0.8388 | 0.8385 | 0.8382 | 0.8380 |
| 98   | 0.8377 | 0.8374 | 0.8372 | 0.8369 | 0.8366 | 0.8364 | 0.8361 | 0.8359 | 0.8356 | 0.8353 |
| 99   | 0.8351 | 0.8348 | 0.8346 | 0.8343 | 0.8341 | 0.8338 | 0.8336 | 0.8333 | 0.8331 | 0.8328 |
| 100  | 0.8326 | 0.8323 | 0.8321 | 0.8319 | 0.8316 | 0.8314 | 0.8311 | 0.8309 | 0.8307 | 0.8304 |
| 101  | 0.8302 | 0.8300 | 0.8297 | 0.8295 | 0.8293 | 0.8291 | 0.8288 | 0.8286 | 0.8284 | 0.8282 |
| 102  | 0.8279 | 0.8277 | 0.8275 | 0.8273 | 0.8271 | 0.8268 | 0.8266 | 0.8264 | 0.8262 | 0.8260 |
| 103  | 0.8258 | 0.8256 | 0.8253 | 0.8251 | 0.8249 | 0.8247 | 0.8245 | 0.8243 | 0.8241 | 0.8239 |
| 104  | 0.8237 | 0.8235 | 0.8233 | 0.8231 | 0.8229 | 0.8227 | 0.8225 | 0.8223 | 0.8221 | 0.8219 |
| 105  | 0.8217 | 0.8215 | 0.8214 | 0.8212 | 0.8210 | 0.8208 | 0.8206 | 0.8204 | 0.8202 | 0.8200 |
| 106  | 0.8198 | 0.8197 | 0.8195 | 0.8193 | 0.8191 | 0.8189 | 0.8188 | 0.8186 | 0.8184 | 0.8182 |
| 107  | 0.8180 | 0.8179 | 0.8177 | 0.8175 | 0.8173 | 0.8172 | 0.8170 | 0.8168 | 0.8167 | 0.8165 |

| Bara | 0      | 0.1    | 0.2    | 0.3    | 0.4    | 0.5    | 0.6    | 0.7    | 0.8    | 0.9    |
|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 108  | 0.8163 | 0.8161 | 0.8160 | 0.8158 | 0.8156 | 0.8155 | 0.8153 | 0.8152 | 0.8150 | 0.8148 |
| 109  | 0.8147 | 0.8145 | 0.8143 | 0.8142 | 0.8140 | 0.8139 | 0.8137 | 0.8135 | 0.8134 | 0.8132 |
| 110  | 0.8131 | 0.8129 | 0.8128 | 0.8126 | 0.8124 | 0.8123 | 0.8121 | 0.8120 | 0.8118 | 0.8117 |
| 111  | 0.8115 | 0.8114 | 0.8112 | 0.8111 | 0.8109 | 0.8108 | 0.8106 | 0.8105 | 0.8103 | 0.8102 |
| 112  | 0.8101 | 0.8099 | 0.8098 | 0.8096 | 0.8095 | 0.8093 | 0.8092 | 0.8090 | 0.8089 | 0.8088 |
| 113  | 0.8086 | 0.8085 | 0.8083 | 0.8082 | 0.8081 | 0.8079 | 0.8078 | 0.8077 | 0.8075 | 0.8074 |
| 114  | 0.8072 | 0.8071 | 0.8070 | 0.8068 | 0.8067 | 0.8066 | 0.8064 | 0.8063 | 0.8062 | 0.8060 |
| 115  | 0.8059 | 0.8058 | 0.8056 | 0.8055 | 0.8054 | 0.8052 | 0.8051 | 0.8050 | 0.8049 | 0.8047 |
| 116  | 0.8046 | 0.8045 | 0.8043 | 0.8042 | 0.8041 | 0.8040 | 0.8038 | 0.8037 | 0.8036 | 0.8034 |
| 117  | 0.8033 | 0.8032 | 0.8031 | 0.8029 | 0.8028 | 0.8027 | 0.8026 | 0.8024 | 0.8023 | 0.8022 |
| 118  | 0.8021 | 0.8020 | 0.8018 | 0.8017 | 0.8016 | 0.8015 | 0.8013 | 0.8012 | 0.8011 | 0.8010 |
| 119  | 0.8009 | 0.8007 | 0.8006 | 0.8005 | 0.8004 | 0.8003 | 0.8001 | 0.8000 | 0.7999 | 0.7998 |
| 120  | 0.7997 | 0.7995 | 0.7994 | 0.7993 | 0.7992 | 0.7991 | 0.7989 | 0.7988 | 0.7987 | 0.7986 |
| 121  | 0.7985 | 0.7984 | 0.7982 | 0.7981 | 0.7980 | 0.7979 | 0.7978 | 0.7977 | 0.7975 | 0.7974 |
| 122  | 0.7973 | 0.7972 | 0.7971 | 0.7970 | 0.7969 | 0.7967 | 0.7966 | 0.7965 | 0.7964 | 0.7963 |
| 123  | 0.7962 | 0.7960 | 0.7959 | 0.7958 | 0.7957 | 0.7956 | 0.7955 | 0.7954 | 0.7953 | 0.7951 |
| 124  | 0.7950 | 0.7949 | 0.7948 | 0.7947 | 0.7946 | 0.7945 | 0.7943 | 0.7942 | 0.7941 | 0.7940 |
| 125  | 0.7939 | 0.7938 | 0.7937 | 0.7936 | 0.7934 | 0.7933 | 0.7932 | 0.7931 | 0.7930 | 0.7929 |
| 126  | 0.7928 | 0.7927 | 0.7926 | 0.7924 | 0.7923 | 0.7922 | 0.7921 | 0.7920 | 0.7919 | 0.7918 |
| 127  | 0.7917 | 0.7915 | 0.7914 | 0.7913 | 0.7912 | 0.7911 | 0.7910 | 0.7909 | 0.7908 | 0.7907 |
| 128  | 0.7905 | 0.7904 | 0.7903 | 0.7902 | 0.7901 | 0.7900 | 0.7899 | 0.7898 | 0.7897 | 0.7895 |
| 129  | 0.7894 | 0.7893 | 0.7892 | 0.7891 | 0.7890 | 0.7889 | 0.7888 | 0.7887 | 0.7886 | 0.7884 |
| 130  | 0.7883 | 0.7882 | 0.7881 | 0.7880 | 0.7879 | 0.7878 | 0.7877 | 0.7876 | 0.7875 | 0.7873 |
| 131  | 0.7872 | 0.7871 | 0.7870 | 0.7869 | 0.7868 | 0.7867 | 0.7866 | 0.7865 | 0.7864 | 0.7862 |
| 132  | 0.7861 | 0.7860 | 0.7859 | 0.7858 | 0.7857 | 0.7856 | 0.7855 | 0.7854 | 0.7853 | 0.7852 |
| 133  | 0.7850 | 0.7849 | 0.7848 | 0.7847 | 0.7846 | 0.7845 | 0.7844 | 0.7843 | 0.7842 | 0.7841 |
| 134  | 0.7840 | 0.7838 | 0.7837 | 0.7836 | 0.7835 | 0.7834 | 0.7833 | 0.7832 | 0.7831 | 0.7830 |
| 135  | 0.7829 | 0.7828 | 0.7827 | 0.7825 | 0.7824 | 0.7823 | 0.7822 | 0.7821 | 0.7820 | 0.7819 |
| 136  | 0.7818 | 0.7817 | 0.7816 | 0.7815 | 0.7814 | 0.7813 | 0.7812 | 0.7811 | 0.7809 | 0.7808 |
| 137  | 0.7807 | 0.7806 | 0.7805 | 0.7804 | 0.7803 | 0.7802 | 0.7801 | 0.7800 | 0.7799 | 0.7798 |
| 138  | 0.7797 | 0.7796 | 0.7795 | 0.7794 | 0.7793 | 0.7792 | 0.7791 | 0.7790 | 0.7789 | 0.7787 |
| 139  | 0.7786 | 0.7785 | 0.7784 | 0.7783 | 0.7782 | 0.7781 | 0.7780 | 0.7779 | 0.7778 | 0.7777 |
| 140  | 0.7776 | 0.7775 | 0.7774 | 0.7773 | 0.7772 | 0.7771 | 0.7770 | 0.7769 | 0.7768 | 0.7767 |
| 141  | 0.7766 | 0.7765 | 0.7764 | 0.7763 | 0.7762 | 0.7761 | 0.7760 | 0.7759 | 0.7759 | 0.7758 |
| 142  | 0.7757 | 0.7756 | 0.7755 | 0.7754 | 0.7753 | 0.7752 | 0.7751 | 0.7750 | 0.7749 | 0.7748 |
| 143  | 0.7747 | 0.7746 | 0.7745 | 0.7744 | 0.7744 | 0.7743 | 0.7742 | 0.7741 | 0.7740 | 0.7739 |
| 144  | 0.7738 | 0.7737 | 0.7736 | 0.7736 | 0.7735 | 0.7734 | 0.7733 | 0.7732 | 0.7731 | 0.7730 |
| 145  | 0.7730 | 0.7729 | 0.7728 | 0.7727 | 0.7726 | 0.7725 | 0.7725 | 0.7724 | 0.7723 | 0.7722 |
| 146  | 0.7721 | 0.7721 | 0.7720 | 0.7719 | 0.7718 | 0.7717 | 0.7717 | 0.7716 | 0.7715 | 0.7714 |
| 147  | 0.7714 | 0.7713 | 0.7712 | 0.7712 | 0.7711 | 0.7710 | 0.7709 | 0.7709 | 0.7708 | 0.7707 |
| 148  | 0.7707 | 0.7706 | 0.7705 | 0.7705 | 0.7704 | 0.7703 | 0.7703 | 0.7702 | 0.7702 | 0.7701 |
| 149  | 0.7700 | 0.7700 | 0.7699 | 0.7699 | 0.7698 | 0.7698 | 0.7697 | 0.7696 | 0.7696 | 0.7695 |
| 150  | 0.7695 | 0.7694 | 0.7694 | 0.7693 | 0.7693 | 0.7692 | 0.7692 | 0.7691 | 0.7691 | 0.7691 |

Додаток 20  
таблиця встановлення дисків

**ТАБЛИЦЯ ВСТАНОВЛЕННЯ ДИСКІВ НА ГРИФ ШТАНГИ  
(з одного боку)**

|             |                   |              |                      |              |                      |
|-------------|-------------------|--------------|----------------------|--------------|----------------------|
| <b>25</b>   | зам               | <b>100</b>   | 25 10 2,5 зам        | <b>175</b>   | 3x25 зам             |
| <b>27,5</b> | 1,25 зам          | <b>102,5</b> | 25 10 2,5 1,25 зам   | <b>177,5</b> | 3x25 1,25 зам        |
| <b>30</b>   | 2,5 зам           | <b>105</b>   | 25 15 зам            | <b>180</b>   | 3x25 2,5 зам         |
| <b>32,5</b> | 2,5 1,25 зам      | <b>107,5</b> | 25 15 1,25 зам       | <b>182,5</b> | 3x25 2,5 1,25 зам    |
| <b>35</b>   | 5 зам             | <b>110</b>   | 25 15 2,5 зам        | <b>185</b>   | 3x25 5 зам           |
| <b>37,5</b> | 5 1,25 зам        | <b>112,5</b> | 25 15 2,5 1,25 зам   | <b>187,5</b> | 3x25 5 1,25 зам      |
| <b>40</b>   | 5 2,5 зам         | <b>115</b>   | 25 20 зам            | <b>190</b>   | 3x25 5 2,5 зам       |
| <b>42,5</b> | 5 2,5 1,25 зам    | <b>117,5</b> | 25 20 1,25 зам       | <b>192,5</b> | 3x25 5 2,5 1,25 зам  |
| <b>45</b>   | 10 зам            | <b>120</b>   | 25 20 2,5 зам        | <b>195</b>   | 3x25 10 зам          |
| <b>47,5</b> | 10 1,25 зам       | <b>122,5</b> | 25 20 2,5 1,25 зам   | <b>197,5</b> | 3x25 10 1,25 зам     |
| <b>50</b>   | 10 2,5 зам        | <b>125</b>   | 2x25 зам             | <b>200</b>   | 3x25 10 2,5 зам      |
| <b>52,5</b> | 10 2,5 1,25 зам   | <b>127,5</b> | 2x25 1,25 зам        | <b>202,5</b> | 3x25 10 2,5 1,25 зам |
| <b>55</b>   | 15 зам            | <b>130</b>   | 2x25 2,5 зам         | <b>205</b>   | 3x25 15 зам          |
| <b>57,5</b> | 15 1,25 зам       | <b>132,5</b> | 2x25 2,5 1,25 зам    | <b>207,5</b> | 3x25 15 1,25 зам     |
| <b>60</b>   | 15 2,5 зам        | <b>135</b>   | 2x25 5 зам           | <b>210</b>   | 3x25 15 2,5 зам      |
| <b>62,5</b> | 15 2,5 1,25 зам   | <b>137,5</b> | 2x25 5 1,25 зам      | <b>212,5</b> | 3x25 15 2,5 1,25 зам |
| <b>65</b>   | 20 зам            | <b>140</b>   | 2x25 5 2,5 зам       | <b>215</b>   | 3x25 20 зам          |
| <b>67,5</b> | 20 1,25 зам       | <b>142,5</b> | 2x25 5 2,5 1,25 зам  | <b>217,5</b> | 3x25 20 1,25 зам     |
| <b>70</b>   | 20 2,5 зам        | <b>145</b>   | 2x25 10 зам          | <b>220</b>   | 3x25 20 2,5 зам      |
| <b>72,5</b> | 20 2,5 1,25 зам   | <b>147,5</b> | 2x25 10 1,25 зам     | <b>222,5</b> | 3x25 20 2,5 1,25 зам |
| <b>75</b>   | 25 зам            | <b>150</b>   | 2x25 10 2,5 зам      | <b>225</b>   | 4x25 зам             |
| <b>77,5</b> | 25 1,25 зам       | <b>152,5</b> | 2x25 10 2,5 1,25 зам | <b>227,5</b> | 4x25 1,25 зам        |
| <b>80</b>   | 25 2,5 зам        | <b>155</b>   | 2x25 15 зам          | <b>230</b>   | 4x25 2,5 зам         |
| <b>82,5</b> | 25 2,5 1,25 зам   | <b>157,5</b> | 2x25 15 1,25 зам     | <b>232,5</b> | 4x25 2,5 1,25 зам    |
| <b>85</b>   | 25 5 зам          | <b>160</b>   | 2x25 15 2,5 зам      | <b>235</b>   | 4x25 5 зам           |
| <b>87,5</b> | 25 5 1,25 зам     | <b>162,5</b> | 2x25 15 2,5 1,25 зам | <b>237,5</b> | 4x25 5 1,25 зам      |
| <b>90</b>   | 25 5 2,5 зам      | <b>165</b>   | 2x25 20 зам          | <b>240</b>   | 4x25 5 2,5 зам       |
| <b>92,5</b> | 25 5 2,5 1,25 зам | <b>167,5</b> | 2x25 20 1,25 зам     | <b>242,5</b> | 4x25 5 2,5 1,25 зам  |
| <b>95</b>   | 25 10 зам         | <b>170</b>   | 2x25 20 2,5 зам      | <b>245</b>   | 4x25 10 зам          |
| <b>97,5</b> | 25 10 1,25 зам    | <b>172,5</b> | 2x25 20 2,5 1,25 зам | <b>247,5</b> | 4x25 10 1,25 зам     |

|              |                      |              |                      |              |                      |
|--------------|----------------------|--------------|----------------------|--------------|----------------------|
| <b>250</b>   | 4x25 10 2,5 зам      | <b>335</b>   | 6x25 5 зам           | <b>420</b>   | 7x25 20 2,5 зам      |
| <b>252,5</b> | 4x25 10 2,5 1,25 зам | <b>337,5</b> | 6x25 5 1,25 зам      | <b>422,5</b> | 7x25 20 2,5 1,25 зам |
| <b>255</b>   | 4x25 15 зам          | <b>340</b>   | 6x25 5 2,5 зам       | <b>425</b>   | 8x25 зам             |
| <b>257,5</b> | 4x25 15 1,25 зам     | <b>342,5</b> | 6x25 5 2,5 1,25 зам  | <b>427,5</b> | 8x25 1,25 зам        |
| <b>260</b>   | 4x25 15 2,5 зам      | <b>345</b>   | 6x25 10 зам          | <b>430</b>   | 8x25 2,5 зам         |
| <b>262,5</b> | 4x25 15 2,5 1,25 зам | <b>347,5</b> | 6x25 10 1,25 зам     | <b>432,5</b> | 8x25 2,5 1,25 зам    |
| <b>265</b>   | 4x25 20 зам          | <b>350</b>   | 6x25 10 2,5 зам      | <b>435</b>   | 8x25 5 зам           |
| <b>267,5</b> | 4x25 20 1,25 зам     | <b>352,5</b> | 6x25 10 2,5 1,25 зам | <b>437,5</b> | 8x25 5 1,25 зам      |
| <b>270</b>   | 4x25 20 2,5 зам      | <b>355</b>   | 6x25 15 зам          | <b>440</b>   | 8x25 5 2,5 зам       |
| <b>272,5</b> | 4x25 20 2,5 1,25 зам | <b>357,5</b> | 6x25 15 1,25 зам     | <b>442,5</b> | 8x25 5 2,5 1,25 зам  |
| <b>275</b>   | 5x25 зам             | <b>360</b>   | 6x25 15 2,5 зам      | <b>445</b>   | 8x25 10 зам          |
| <b>277,5</b> | 5x25 1,25 зам        | <b>362,5</b> | 6x25 15 2,5 1,25 зам | <b>447,5</b> | 8x25 10 1,25 зам     |
| <b>280</b>   | 5x25 2,5 зам         | <b>365</b>   | 6x25 20 зам          | <b>450</b>   | 8x25 10 2,5 зам      |
| <b>282,5</b> | 5x25 2,5 1,25 зам    | <b>367,5</b> | 6x25 20 1,25 зам     | <b>452,2</b> | 8x25 10 2,5 1,25 зам |
| <b>285</b>   | 5x25 5 зам           | <b>370</b>   | 6x25 20 2,5 зам      | <b>455</b>   | 8x25 15 зам          |
| <b>287,5</b> | 5x25 5 1,25 зам      | <b>372,5</b> | 6x25 20 2,5 1,25 зам | <b>457,5</b> | 8x25 15 1,25 зам     |
| <b>290</b>   | 5x25 5 2,5 зам       | <b>375</b>   | 7x25 зам             | <b>460</b>   | 8x25 15 2,5 зам      |
| <b>292,5</b> | 5x25 5 2,5 1,25 зам  | <b>377,5</b> | 7x25 1,25 зам        | <b>462,5</b> | 8x25 15 2,5 1,25 зам |
| <b>295</b>   | 5x25 10 зам          | <b>380</b>   | 7x25 2,5 зам         | <b>465</b>   | 8x25 20 зам          |
| <b>297,5</b> | 5x25 10 1,25 зам     | <b>382,5</b> | 7x25 2,5 1,25 зам    | <b>467,5</b> | 8x25 20 1,25 зам     |
| <b>300</b>   | 5x25 10 2,5 зам      | <b>385</b>   | 7x25 5 зам           | <b>470</b>   | 8x25 20 2,5 зам      |
| <b>302,5</b> | 5x25 10 2,5 1,25 зам | <b>387,5</b> | 7x25 5 1,25 зам      | <b>472,5</b> | 9x25 20 2,5 1,25 зам |
| <b>305</b>   | 5x25 15 зам          | <b>390</b>   | 7x25 5 2,5 зам       | <b>475</b>   | 9x25 зам             |
| <b>307,5</b> | 5x25 15 1,25 зам     | <b>392,5</b> | 7x25 5 2,5 1,25 зам  | <b>477,5</b> | 9x25 1,25 зам        |
| <b>310</b>   | 5x25 15 2,5 зам      | <b>395</b>   | 7x25 10 зам          | <b>480</b>   | 9x25 2,5 зам         |
| <b>312,5</b> | 5x25 15 2,5 1,25 зам | <b>397,5</b> | 7x25 10 1,25 зам     | <b>482,5</b> | 9x25 2,5 1,25 зам    |
| <b>315</b>   | 5x25 20 зам          | <b>400</b>   | 7x25 10 2,5 зам      | <b>485</b>   | 9x25 5 зам           |
| <b>317,5</b> | 5x25 20 1,25 зам     | <b>402,5</b> | 7x25 10 2,5 1,25 зам | <b>487,5</b> | 9x25 5 1,25 зам      |
| <b>320</b>   | 5x25 20 2,5 зам      | <b>405</b>   | 7x25 15 зам          | <b>490</b>   | 9x25 5 2,5 зам       |
| <b>322,5</b> | 5x25 20 2,5 1,25 зам | <b>407,5</b> | 7x25 15 1,25 зам     | <b>492,5</b> | 9x25 5 2,5 1,25 зам  |
| <b>325</b>   | 6x25 зам             | <b>410</b>   | 7x25 15 2,5 зам      | <b>495</b>   | 9x25 10 зам          |
| <b>327,5</b> | 6x25 1,25 зам        | <b>412,5</b> | 7x25 15 2,5 1,25 зам | <b>497,5</b> | 9x25 10 1,25 зам     |
| <b>330</b>   | 6x25 2,5 зам         | <b>415</b>   | 7x25 20 зам          | <b>500</b>   | 9x25 10 2,5 зам      |
| <b>332,5</b> | 6x25 2,5 1,25 зам    | <b>417,5</b> | 7x25 20 1,25 зам     | <b>502,5</b> | 9x25 10 2,5 1,25 зам |

**КОМАНДИ, ЯКІ ПОДАЮТЬСЯ СТАРШИМ СУДДЕЮ НА ПОМОСТІ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ**

| <b>Англійською</b> | <b>Українською</b>  | <b>Російською</b> |
|--------------------|---------------------|-------------------|
| "Баа із лоодінг!"  | "Вагу встановлено!" | "Вес установлен!" |
| "Сквот!"           | "Присісти!"         | "Присесть!"       |
| "Рек!"             | "На стійки!"        | "На стойки!"      |
| "Старт!"           | "Старт!"            | "Старт!"          |
| "Прес!"            | "Жим!"              | "Жим!"            |
| "Даун!"            | "Опустити!"         | "Опустить!"       |
| "Ріплейс!"         | "Повернути!"        | "Вернуть!"        |
| "Флегз!"           | "Оцінка!"           | "Оценка!"         |
| "Хелп!"            | "Допомогти!"        | "Помочь!"         |

**ТИПОВІ СЛОВСПОЛУЧЕННЯ, ЯКІ ПРОМОВЛЯЄ СЕКРЕТАР ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ**

| <b>Українською</b>                            | <b>Російською</b>                              |
|---|--|
| До початку змагань залишилося<br>"___" хвилин | До начала соревнований осталось<br>"___" минут |
| Встановити вагу "___" кілограмів              | Установить вес "___" килограммов               |
| Встановити на штангу "___"<br>кілограмів      | Установить на штангу "___"<br>килограммов      |
| На поміст викликається "___"                  | На помост вызывается "___"                     |
| Вагу взято/зараховано                         | Вес взят/засчитан                              |
| Вдала спроба/підхід                           | Удачная попытка/подход                         |
| Невдала спроба/підхід                         | Неудачная попытка/подход                       |
| Час вичерпано                                 | Время истекло                                  |
| Оголошується двадцятихвилинна<br>перерва      | Объявляется двадцатиминутный<br>перерыв        |
| "Час!"  | "Время!"                                       |