



Пауэрлифтинг

Презентацию подготовила Наумова Марьяна, ученица 11 Б
Учитель Иванова Ольга Александровна МБОУ Лицей 12 г Химки 2016г.

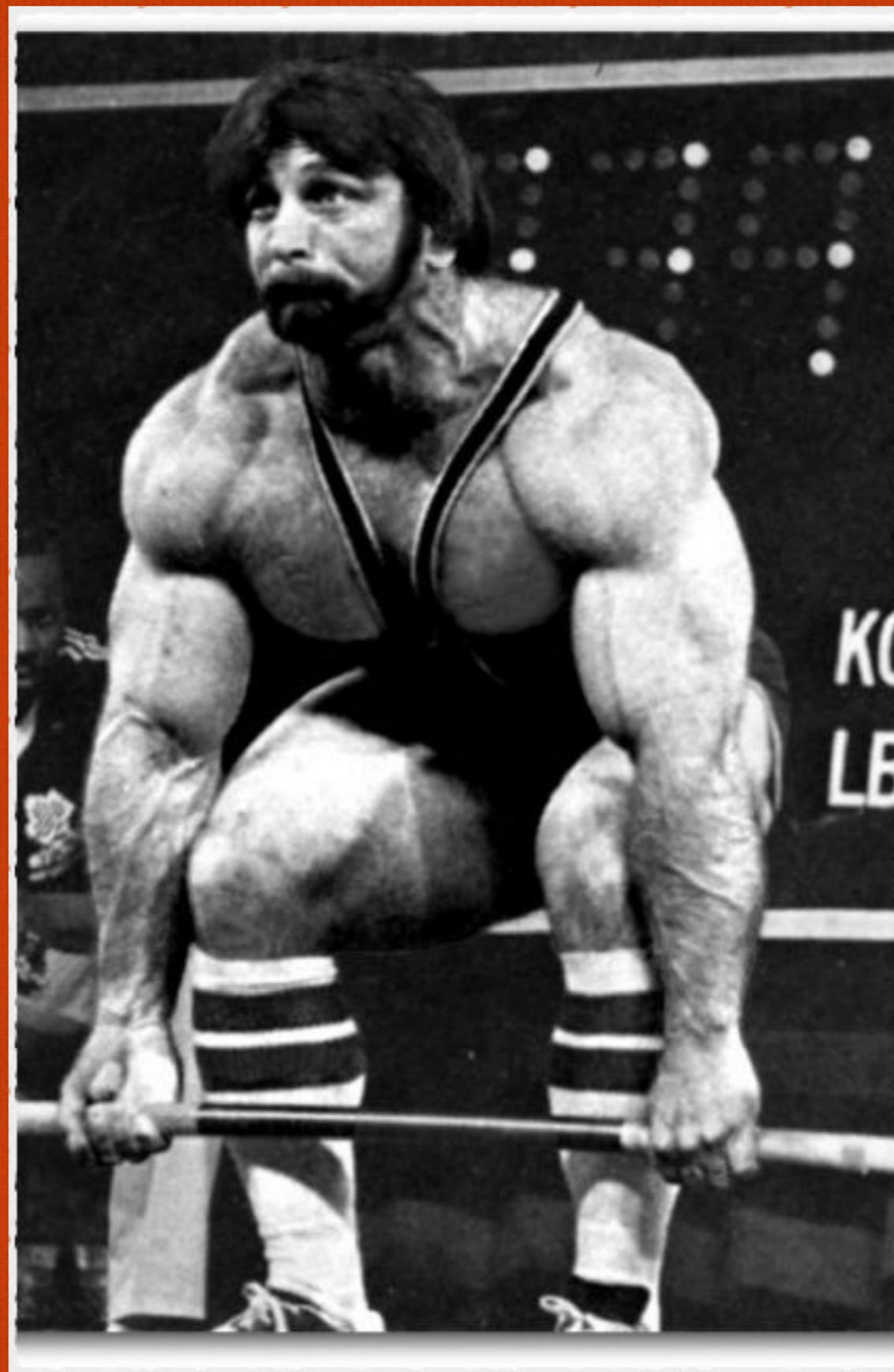
Пауэрлифтинг

Пауэрлифтинг или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и становая тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

История пауэрлифтинга

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



Требования к выполнению упражнений на соревнованиях

По приседаниям:

- в приседании должна быть достаточная глубина, обычно тазобедренный сустав должен опуститься ниже коленного
- за падение штанги во время приседаний спортсмен наказывается
- начало выполнения упражнения и возврат штанги на стойки после выполнения упражнения только по команде судьи
- ширина постановки ног на усмотрение спортсмена
- положение штанги на спине строго регламентировано.

По жиму:

- **жим штанги происходит в три команды судьи — «Старт» (штанга опускается до касания тела спортсмена), «Жим» (подаётся после видимой паузы, длина паузы на усмотрение судьи), «Стойки» (после выжимания штанги на прямые руки, штанга по команде судьи возвращается на стойки)**
- **жимы в «касание» или «отбив», вдавливание штанги в грудь или живот, а также подача штанги не на прямые руки, а сразу в нижнее положение, не считаются соревновательными жимами в понимании IPF.**
- **не допускается отрыв пяток, изменение положения ног, отрыв головы, ягодиц или лопаток от скамьи (в альтернативных федерациях могут быть менее строгие правила).**
- **ширина хвата на усмотрение спортсмена (на грифе должны иметься отметки, показывающее крайнее положение указательных пальцев), хват открытой ладонью («обезьяний» хват) запрещён**

По тяге:

- **способ выполнения тяги, «сумо» или классическая, ширина постановки ног или хват на усмотрение спортсмена**
- **поддержка штанги бёдрами, использование лямок не допускается**
- **плечи должны зайти за плоскость грифа**
- **движение штанги вниз во время отведения плеч не считается двойным движением**
- **начало подъёма штанги происходит без команды, опускание на помост — по команде**

Экипировка в пауэрлифтинге



Экипировка в пауэрлифтинге бывает поддерживающей (усиливающей) и неподдерживающей. Последняя является обязательной во всех официальных соревнованиях и разрешена в «безэкипировочном» и «экипировочном» пауэрлифтинге без ограничений. К обязательной относятся:

- широкий пояс для пауэрлифтинга или пояс для тяжелой атлетики;
- эластичное трико («борцовка»);
- мягкая футболка с рукавами («Т-майка»);
- длинные носки, щетки или гетры для защиты ног в тяге.

Дополнительно разрешается:

- штангетки или специальная обувь для приседаний
- тапочки или специальная обувь для тяги
- мягкие неопреновые наколенники
- тяжелоатлетические напульсники вместо кистевых бинтов

На данный момент в пауэрлифтинге применяется и поддерживающая экипировка

- бинты на колени и на запястья;
- майка для жима лежа;
- майка для приседаний и становой тяги;
- комбинезон для приседания;
- комбинезон для становой тяги;
- и некоторые другие.

Поддерживающая экипировка в пауэрлифтинге появилась с целью защиты от травм, при этом за счет жесткости ткани дала прибавку в 5-15 кг в каждом движении. Однако за последние годы производители экипировки для пауэрлифтинга так усовершенствовали свою продукцию, что средняя прибавка в каждом упражнении достигла 50 кг, а максимальная доходит до 150, в отдельных случаях — ещё больше.



Пауэрлифтинг и олимпийское движение

Большое количество федераций и правил делает практически невозможным включение пауэрлифтинга в [Олимпийские игры](#). Однако пауэрлифтинг — часть Мировых Игр, проходящих под покровительством [Международного олимпийского комитета](#). [Международная федерация пауэрлифтинга \(IPF\)](#), проводя международные соревнования, стремится их стандартизировать и включить пауэрлифтинг в Олимпийские игры. В 2004 году после длительного процесса IPF получила признание МОК. В соответствии с антидопинговой политикой, которую проводит МОК, IPF подписала кодекс WADA. Эти шаги, по мнению специалистов, являются действующими мероприятиями на пути признания пауэрлифтинга олимпийским видом. Также пауэрлифтингу является паралимпийским видом спорта.

Арнольд Классик



- Турнир Арнольд Классик - почти как олимпиада для спортсменов пауэрлифтинга. Это самые престижные соревнования, которые лично проводит легенда силового спорта - Арнольд Шварценеггер. Спортсмены всего мира мечтают выступить на сцене Арнольд Классик с сильнейшими спортсменами и получить поздравления от Арнольда.

Нормативы

В ФПР, как официальной организации, присваиваются официальные звания и разряды — 3, 2, 1 разряды, КМС, МС, МСМК. Звания присваивает Министерство спорта Российской Федерации.

В российских альтернативных федерациях имеется похожая система званий, но выше МСМК добавляется звание «Элита». Эти звания следует отличать от официальных, обычно имеется приписка — «Мастер спорта такой-то федерации» и они не имеют официального статуса. Нормативы не совпадают с нормативами ФПР. Для получения звания обычно нужно выступить в бездопинговом дивизионе.

В зарубежных федерациях принята иная система званий — 4, 3, 2, 1 классы, Мастер, Элита.

Лучшие спортсмены

Жим лежа

Без экипировки 335 кг (К. Сарычев)

В экипировке 500 кг (Т. Микер)

Приседание

Без экипировки 480 кг (А. Маланичев)

В экипировке 590 кг (Д. Томпсон)

Становая тяга

Без экипировки 460 кг (Б. Магнуссон)

В экипировке 500 кг (Э. Холл)

Сумма

Без экипировки 1135 кг (А. Маланичев)

В экипировке 1324,5 кг (Д. Хофф)

