Пауэрлифтинг

Пауэрлифтинг - спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата – Паралимпийский вид спорта. На международном уровне развитием вида спорта занимается Международный паралимпийский комитет (IPC).

Пауэрлифтинг впервые был включен в программу II Паралимпийских летних игр 1964 г. в г. Токио (Япония), тогда он назывался «Тяжелая атлетика». Отправной точкой развития пауэрлифтинга считаются Паралимпийские игры 1992 года в Барселоне. Тогда 25 стран представили свои спортивные делегации на тяжелоатлетические состязания. Их количество более чем удвоилось в 1996 году на X Паралимпийских летних играх в г. Атланта (США). С XI Паралимпийских летних игр в Сиднее 2000 года вместе с мужчинами в борьбе за медали принимают участие и женщины.

Пауэрлифтинг спорта лиц с ПОДА в России развивается с 90-х годов XX века. Первые соревнования среди спортсменов с ограниченными возможностями здоровья проходили в рамках чемпионатов России среди здоровых спортсменов.

Начиная с 2010 года ежегодно проводятся чемпионаты России по пауэрлифтингу спорта лиц с ПОДА. В первых чемпионатах страны принимало участие около 60 человек.

Начиная с 2011 года наряду с национальными чемпионатами проводятся также Кубки России, а в 2016 было впервые проведено первенство страны. На последних чемпионатах страны собирается около 150 спортсменов, а если взять все крупнейшие Всероссийские соревнования, то общее количество участников составит более 200 человек.
Российские пауэрлифтеры впервые приняли участие в X Паралимпийских летних играх 1996 года в г. Атланте (США), а на следующих, XI Паралимпийских летних играх в г. Сиднее (Австралия), наша сборная завоевала свою первую золотую медаль.

Правила и регламент проведения соревнований

В ходе соревнований атлет занимает место на скамье для жима лежа, при необходимости судьи его фиксируют одним или двумя привязными ремнями. Задача спортсмена взять штангу на выпрямленные руки, далее опустить на грудь, а затем выжать с обязательной фиксацией в локтевом суставе. Спортсмену дается 3 попытки, побеждает спортсмен, который поднимет наибольший вес, но, если спортсмен желает сделать еще попытку в целях достижения рекорда, ему дают возможность сделать четвертую попытку, но в зачет соревнований она не входит.

Площадки, инвентарь и оборудование

Все упражнения выполняются на квадратном помосте размером от 2,5 до 4 м. Поверхность помоста должна быть плоской, твердой, не скользкой и горизонтальной, он должен возвышаться не более чем на 10 см от сцены или пола. Когда упражнение выполняется на сцене над уровнем пола, необходимо установить пандус с не скользкой поверхностью для удобного доступа колясок. Если это возможно, устанавливается дополнительный пандус для съезда с платформы, что помогает экономить время.

Скамья на всех национальных или международных соревнованиях, чемпионатах мира или континента и Паралимпийских играх должна быть прочной конструкции, обеспечивающей

максимальную устойчивость, и иметь следующие размеры:

Длина - 2100 мм, поверхность гладкая и горизонтальная, ширина скамьи должна быть 610 мм, но на расстоянии 705 мм от края передней части ширина должна быть 305 мм, оставляя два одинаковых выступа по 152,50 мм каждый. Высота - не менее 450 мм и не более 500 мм, измеряемая от поверхности пола до верха несжатой подушечной части. Высота стоек на регулируемых и нерегулируемых скамьях должна быть минимум 770 мм и максимум 1000 мм, измеряемая от поверхности пола до грифа, лежащего на стойках. Минимальная ширина между стойками, измеренная по внутренней части грифа, должна быть 1100 мм.

Пояс для пауэрлифтинга

Пояс изготавливается их кожи, винила или иного подобного не растягивающегося материала из одного или нескольких слоев. Он не должен иметь дополнительных мягких прокладок, скреплений или подпорок из любого иного материала снаружи или внутри пояса. Пояс может иметь пряжку с одним или двумя зубцами, или специальную «быстро расстегивающегося» типа застежку. Ширина пояса максимум 100 мм, толщина до 13 мм, внутренняя и наружная ширина пряжки 110 и 130 мм соответственно.

Гриф

Общая его длина не должна превышать 2200 мм, расстояние между втулками не более 1320 мм, диаметр грифа должен быть от 28 до 29 мм, вес грифа с замками должен равняться 25 кг. диаметр втулки должен находиться в пределах от 50 до 52 мм. По окружности грифа на расстоянии 810 мм нанесены отметки машинным способом или лентой.

Диски

Диски должны быть одобрены секцией пауэрлифтинга IPC и удовлетворять следующим требованиям:

Все диски, применяемые на соревнованиях, должны весить в пределах от 0,25% от указанного веса. Диаметр отверстия диска должен быть размером от 52 до 53 мм.

В соревнованиях применяются диски весом 1,25 кг – 2,5 кг – 5 кг – 10 кг – 15 кг – 20 кг – 25 кг и 50 кг. Для установления нового рекорда, превышающего существующий не менее чем на 500 г могут применяться диски меньшего веса. Диски от 10 до 50 кг должны быть с резиновым покрытием и соответствовать следующему цветовому коду: 50 кг – зеленого; 25 кг – красного; 20 кг – синего; 15 кг – желтого; 10 кг и меньше – любого цвета.
Примечание: диски по 50 кг используются только для штанги от 225 кг и выше.
Все диски должны иметь четкую маркировку своего веса и надеваться в определенной последовательности: более тяжелые – внутри, затем более легкие в нисходящем весовом порядке, чтобы судьи могли видеть маркировку каждого диска.

Замок

Замки всегда применяются на соревнованиях, они весят по 2,5 кг каждый.

Классификация спортсменов

Все спортсмены соревнуются в одном спортивном классе, мужчины делятся на весовые категории 49 кг, 54кг, 59кг, 65кг, 72кг, 80кг, 88кг, 97кг, 107кг и +107кг, а женщины - 41кг, 45кг, 50кг, 55кг, 61кг, 67кг, 73кг, 79кг, 86 кг и + 86кг.
К соревнованиям по пауэрлифтингу спорта лиц с ПОДА допускаются спортсмены старше 14 лет.