

10 ПЕРВЫХ САЙТОВ О ПАУЭРЛИФТИНГЕ В ПОИСКОВИКЕ GOOGLE

1 САЙТ

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

W Пауэрлифтинг — Википедия

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

Вы не представились системе Обсуждение Вклад Создать учётную запись Войти

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

Пауэрлифтинг

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

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

Пауэрли́фтинг (англ. *powerlifting*, *power* — «сила, мощь» + *lifting* — «поднятие») или **силовое троеборье** — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения (приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги), которые в сумме определяют квалификацию спортсмена.

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

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

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

Содержание [скрыть]

1 История

Пауэрлифтинг

на снимке — выполнение движения «становая тяга» Динем Боурином

Характеристика	
Категория	индивидуальный вид спорта
Инвентарь	штанга зkipировка

RU 22:57 23.04.2018

2 САЙТ

○ <https://vk.com/ilovepowerlifting>

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

3 САЙТ

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


Скриншот веб-браузера, отображающий страницу YouTube. В адресной строке указан URL: <https://www.youtube.com/watch?v=djCaN2FuDCU>. Видео плеер показывает мужчину в спортивной одежде в тренажерном зале. Видео заголовок: "Что такое пауэрлифтинг? Фитнес ТВ". Под видео отображены 6 907 просмотров, 13 лайков и 2 комментария. В правой части экрана виден список рекомендуемых видео:

- «Принцесса пауэрлифтинга» Марьяна Наумова раскрыла КТРФ ТВ, 157 тыс. просмотров, 10:26
- Упражнения для выпирающего живота: Все буде добре, Рекомендуемые вам, 12:39
- Видео удалено
- ПОЧЕМУ ЭТО НЕИНТЕРЕСНО?
- ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ПАУЭРЛИФТИНГА MIMotivation, 83 тыс. просмотр, 3:24
- MONSTERETTES- Powerlifting women of MONSTER GARAGE MPTPowerlifting, 1,6 млн просмотра

В нижней части экрана видна панель задач Windows с часами 23:13 и датой 23.04.2018.

4 САЙТ

○ https://www.youtube.com/watch?v=qSlnlBu_3aA



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

3 643 просмотра

35 2 поделиться

Следующее

АВТОВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ

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

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ И МИНУСЫ MI Motivation 83 тыс. просмотр 3:24

О пауэрлифтинге интересно и доступно. От одного из самых YOU_BB - перезапуск канала 153 тыс. просмотров 2:35

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

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

Михаил Кокляев vs

23:15 23.04.2018

5 САЙТ

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

Пауэрлифтинг - что это? X

powerlifting-gym.ru/powerlifting-about

POWERLIFTING-GYM.RU

ПАУЭРЛИФТИНГ | НОРМАТИВЫ | ПРИСЕДАНИЯ | ЖИМ ЛЕЖАТ | СТАНОВАЯ ТЯГА

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

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

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

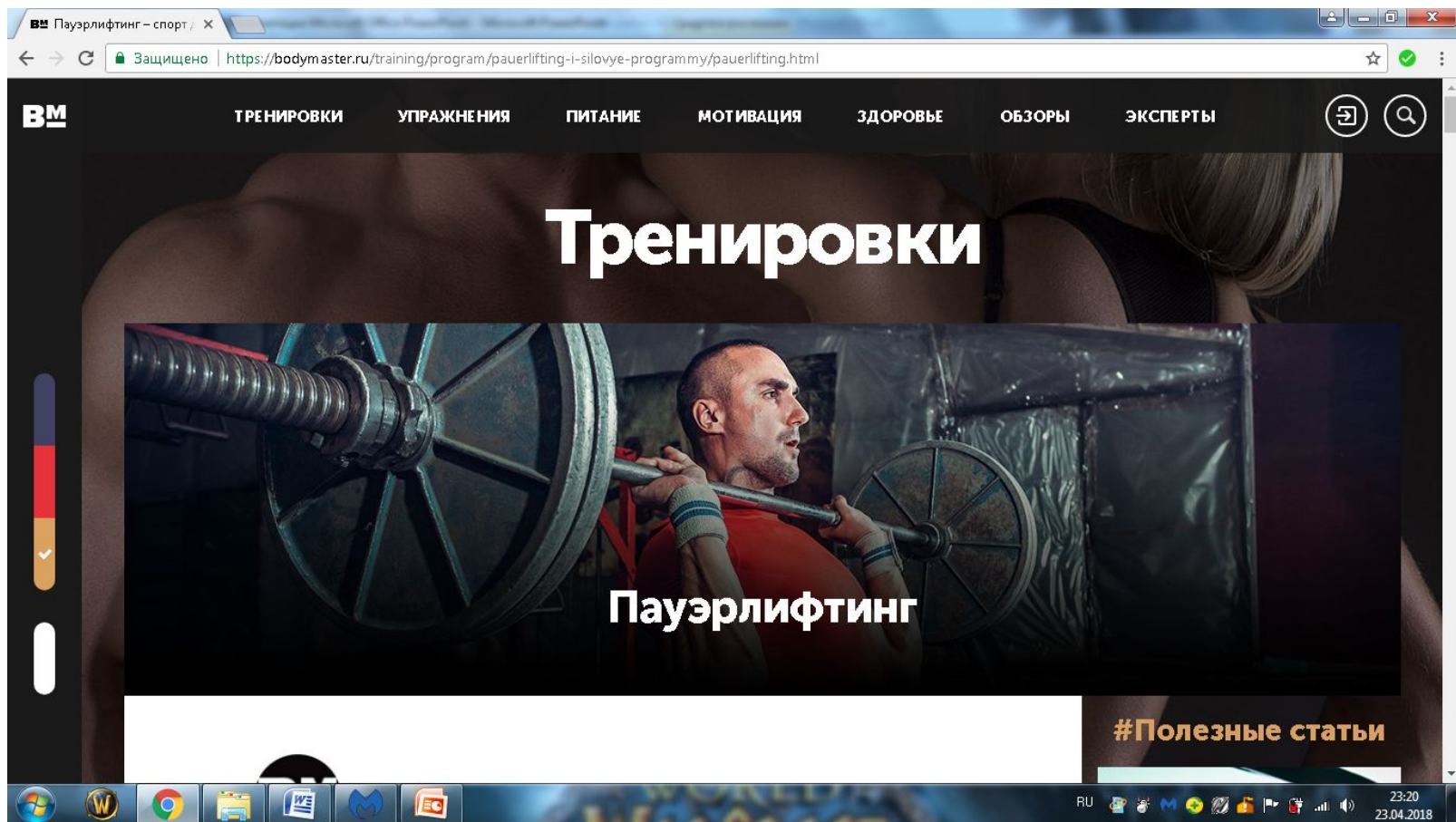
МАГАЗИН

Купить металлические брелки с гравировкой

23:19
23.04.2018

6 САЙТ

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



7 САЙТ

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

The screenshot shows a web browser window with the URL <http://sportmashina.com/?cnt=articles&item=185>. The website header includes a navigation menu with categories like Бодибилдинг, Фитнес, Пауэрлифтинг, Диеты, Здоровье, Галереи, Форумы, О проекте, and Контакты. A search bar is also present. The main content area features a large image of two bodybuilders in a powerlifting stance, with the article title "Пауэрлифтинг и его особенности" (Powerlifting and its features). The article text discusses the differences between powerlifting and bodybuilding, noting that powerlifting is a mix of heavy athletics and bodybuilding. It lists three types of lifts: присед (squat), жим лежа (bench press), and становая тяга (deadlift). A sidebar on the left contains a "Основная навигация" (Main navigation) menu with links to various sections like "На старт", "Бодибилдинг", "Фитнес", "Здоровье", "О тренажерах", "Пауэрлифтинг", "Спорт видео онлайн", "Брэнд-френды", and "Силовой форум". A "Графическая навигация" (Graphic navigation) section on the right includes "Атлас мышц" (Muscle atlas) and "Сильные партнеры" (Strong partners). The bottom of the page shows a Windows taskbar with various application icons and the system clock displaying 23:23 on 23.04.2018.

8 САЙТ

○ <http://powerlifting.in.ua/>

Пауэрлифтинг и жим л... x

powerlifting.in.ua

Жизнь хороша, когда жимить не спешат!

POWERLIFTING.IN.UA

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

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

Поиск

А ТЫ ЗАКАЗАЛ СТЕРОИДЫ?

RU 23:26 23.04.2018

9 САЙТ

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

Пауэрлифтинг — Викие

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

Вы не представились системе Обсуждение Вклад Создать учётную запись Войти

Статья Обсуждение

Читать Править История Искать в Викиверситете

Пауэрлифтинг

Работа с весом [скрыть]

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

Пауэрлифтинг (от *англ.* powerlifting, где power — «сила» + lift — «поднимать») или **силовое троеборье** — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально 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 спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

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

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

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

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

Содержание [убрать]

Тренерова в жиме штанги лежа.

Mark / Work

RU 23:27 23.04.2018

10 САЙТ

○ <http://powerlifting-ipf.kz/>

