



# ТТ АУЭРЛИФТИ НГ

Пронина Ольга

Великий Новгород  
2019г.

# Определение

- **Пауэрлифтинг** ([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](#) Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения (приседания со [штангой](#) 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](#) 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](#) 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](#) 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](#) 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

# ИСТОРИЯ

- 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 в 50-х — 60-х годах начал формироваться пауэрлифтинг в современном виде. К середине 60-х годов были определены правила соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.
- В конце 1950-х годов Великобритания имела свой вид пауэрлифтинга, называемый «Strength Set», состоящий из подъёма на бицепс, жима лёжа и приседаний, выполняемых именно в таком порядке. А в 1964 году прошел первый неофициальный чемпионат США (Йорк, штат Пенсильвания). Amateur Athletic Union (AAU) был проведен первый национальный чемпионат в 1965 году, на котором жим лёжа, приседания со штангой и становая тяга были уже соревновательными движениями.
- В ноябре 1972 г. была основана Международная Федерация Пауэрлифтинга (IPF), а через год, в ноябре 1973 прошел первый чемпионат мира<sup>[1]</sup>. В 1980 году в Лоуэлле, штат Массачусетс, США женщины впервые приняли участие в чемпионате мира, а в 1989 IPF объединила мужской и женский чемпионаты.
- В 1986-м основан Всемирный Конгресс Пауэрлифтинга (WPC)<sup>[2]</sup>, позже появились и другие альтернативные международные организации.
- Количество международных организаций пауэрлифтинга постоянно растёт, но, несмотря на децентрализацию, которая присуща мировому пауэрлифтингу, наиболее известной и популярной остается Международная федерация пауэрлифтинга (IPF). IPF — единственная международная организация в пауэрлифтинге, являющаяся членом Ассоциации всемирных игр и Генеральной ассамблеи международных спортивных федераций. В 2004 году после длительного процесса IPF получила признание МОК и подписала кодекс WADA; с 1963 года пауэрлифтинг включен в программу [Паралимпийских игр](#) как «тяжёлая атлетика», с 1992 года — как пауэрлифтинг. В программе Паралимпиады один вид упражнения - жим штанги лежа без экипировки. Количество стран-участниц — 115, в Паралимпийских играх 2000 года впервые принимали участие женщины.



**ЧЕМПИОНАТ  
РОССИИ  
ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ  
(ТРОЕБОРЬЮ)**



# Основная дисциплина



Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье — приседание, жим и тяга. Регламент перешёл по наследству от тяжёлой атлетики — в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью, но судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает многоповторный — [народный жим](#). Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого. Наряду с обычным жимом штанги

# Пауэрлифтинг и олимпийское движение



Большое количество федераций и правил делает практически невозможным включение пауэрлифтинга в [Олимпийские игры](#). Большое количество федераций и правил делает практически невозможным включение пауэрлифтинга в Олимпийские игры. Однако пауэрлифтинг — часть Мировых Игр, проходящих под покровительством [Международного олимпийского комитета](#). 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](#) 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](#)

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**