



## Федерация пауэрлифтинга

139 Marla's Way  
Camden, NC 27921  
252-339-5025  
Rawlifting@aol.com  
[www.RawPowerlifting.com](http://www.RawPowerlifting.com)

Президент – Пол Босси

### Общие правила

Исправленный вариант: 01/01/2011  
Исправленный вариант: 06/23/2010  
Исправленный вариант: 09/01/2009  
Исправленный вариант: 07/24/2008  
Исправленный вариант: 07/15/2007  
Исправленный вариант: 06/28/2006  
Исправленный вариант: 05/01/2005  
Исправленный вариант: 07/24/2004  
Исправленный вариант: 04/01/2003  
Исправленный вариант: 12/01/1999

В данных общих правилах, где используется слово «спортсмен», для краткости, имеется в виду как мужчины так и женщины пауэрлифтеры. Использование фраз 100% RAW или федерация означает 100% RAW Федерация пауэрлифтинга.

1. 100% RAW признает следующие виды упражнений, которые должны выполняться в одинаковой последовательности на всех соревнованиях, проводимых согласно правилам 100% RAW:

- A. Приседания со штангой
- B. Жим лежа
- C. Становая тяга
- D. Подъем штанги на бицепс
- E. Дивизион на количество повторений.
- F. Соревнование на количество повторений

2. 100% RAW проводит следующие типы соревнований:

- a. Местные/Областные; Пауэрлифтинг, Жим Лежа, Становая тяга и Айронмэн
- b. Национальные; Пауэрлифтинг, Жим Лежа, Становая тяга и Айронмэн
- d. Мировые; Пауэрлифтинг, Жим Лежа, Становая тяга и Айронмэн

Примечание; подъем штанги на бицепс и может быть добавлен на любом этапе соревнований

3. Существует три вида санкций для показания и установления рекорда:

- a. Санкция I; Местные/Областные рекорды
- b. Санкция II; Местные/Областные и Национальные рекорды
- c. Санкция III; Местные/Областные, Национальные и Мировые рекорды

4. Конкурс проводится между спортсменами в категориях, определяемых по признакам пола, веса и возраста.

a. Все спортсмены должны быть действующими членами 100% RAW Федерации пауэрлифтинга. Членские карты действуют один год с даты первоначальной покупки. Текущий взнос для членских карт 25USD для взрослых, и 10USD для спортсменов моложе 19 лет.

5. Правила распространяются на все уровни соревнований (Санкция I, II, и III).

6. Каждому участнику предоставляется три попытки на каждое упражнение. Лучшая попытка спортсмена на каждое упражнение прибавляется к его общим оценкам. Для создания или установления новых рекордов, четвертая попытка разрешается после успешной третьей попытки (для дополнительной информации о 4-ой попытке см. пункт 11 в «Порядок соревнований»).

7. В соревновании, где накапливаются очки, индивидуальный подход к четвертой попытке не будет учтен в общих оценках. Спортсмен, таким образом, имеет только три попытки в каждой квалификации (приседания, жим лежа и становая тяга) для регистрации баллов. 4-ая попытка, засчитывается в отдельных записях спортсмена.

8. Если два или более спортсмена достигли того же количества баллов, первенство отдается спортсмену с меньшим весом. Если два спортсмена зарегистрировали одинаковый вес на взвешивании и в конечном итоге достигли одинакового количества баллов в конце соревнования, спортсмен, достигший результата первый, будет иметь приоритет над другими спортсменом. Та же процедура применяется для лучших результатов в жиме лежа, становой тяге и приседаниях со штангой, или если бьется мировой рекорд.

9. 100% RAW записывает и признает Местные/Областные, Национальные и Мировые рекорды для следующих дивизионов:

- a. Открытый: 25-34 (примечание; любой старше 14 лет может перейти в Открытый дивизион)
- b. Дети: Спортсмены возрастом до 11 лет включительно
- c. Юноши/девушки: Спортсмены следующих возрастных групп; 12-13, 14-15, 16-17, 18-19 лет
- d. Юниоры: Спортсмены возрастом 20-24 года.
- e. Саб-ветераны: Спортсмены возрастом 35-39 лет.
- f. Ветераны: Спортсмены следующих возрастных групп; 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, и 75+
- g. Юристы/Пожарные/Военные: работающие или на пенсии
- h. Паралимпийцы: Спортсмены которые имеют интеллектуальные отклонения, отклонения в восприятии, нарушения в развитии, признанные агентством, или профессионалами.

- i. Инвалиды: Спортсмены страдающие от физической неполноценности ( в том числе отсутствие пальцев, конечностей или зрения)
- j. 25-29 и 30-34: Спортсмены сначала должны войти в открытый дивизион для участия в соревнованиях в этих дивизионах.

Примечание: Возрастная группа спортсмена будет определяться по дате его рождения.

Идентификация требуется для определения возраста и для определения

Юристов/Пожарных/Военных. Приемлемые формы идентификации:

Государственный документ удостоверяющий личность, водительские права, Грин карта, паспорт или любой другой документ удостоверяющий личность который имеет фотографию и указывает дату рождения. Спортсмены должны сделать копии своих идентификационных документов и приложить их к заявке на соревнования, которую они отправляют, или спортсмены могут предоставить эти документы официальным сертифицированным лицам до начала соревнований.

10. Размещение для всех возрастных групп определяется по общим балам спортсменов в соответствии со стандартными правилами пауэрлифтинга.

11. Если вес соревнующегося превышает открытый рекорд для соответствующего класса, он/она получит кредит для этого рекорда (даже если они не входят в открытый дивизион). Далее, открытый рекорд всегда будет самый высокий вес в данной весовой категории.

12. Весовые категории (килограммы/фунты)

**a. Мужчины;**

48/105.8, 52/114.6, 56/123.4, 60/132.2, 67.5/148.8, 75/165.3, 82.5/181.8, 90/198.4, 100/220.4, 110/242.5, 125/275.5, 140/308.6, 140+/СТВ

Все весовые категории поддерживают открытые рекорды

**b. Женщины;**

44/97.0, 48/105.8, 52/114.6, 56/123.4, 60/132.2, 67.5/148.8, 75/165.3, 82.5/181.8, 90/198.4, 90+/198.5+

Все весовые категории поддерживают открытые рекорды

13. Командные награды должны выдаваться для первых трех мест. В случае ничьей, команда, имеющая наибольшее количество первых мест будет признана победителем. В случае, если обе команды имеют одинаковое количество первых мест, команда, набравшая наибольшее количество вторых мест будет признана победителем.

a. Баллы команды будут оцениваться в: 10, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0,5, 0,25 за первые десять мест в каждом дивизионе.

## **ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ**

100% RAW не позволяет использовать локтевые рукава, коленные бинты и рукава, ленты, применяющиеся вокруг конечности или пальца, поддерживающий костюм, поддерживающие шорты, шорты сжатия, поддерживающие рубашки или рубашки сжатия. Спортсмены несут ответственность за надлежащее оборудование. Использование ленты на запястье и подъемного пояса допускается (см. технические характеристики ниже).

1. Не-поддерживающее трико любого цвета является обязательным для всех обласных, национальных и мировых соревнований. Ремни должны носиться через плечо во время исполнения упражнения. Трико должно состоять из одной части полнотражного костюма из одноточечного растягивающегося материала без каких-либо дополнительных патчей, что может добавить дополнительную поддержку одежды. Трико, сделанное из джинсовой ткани, полотна или включающий в себя пуговицы, ремни или липучки, не допускается.

Примечание: исключение будет сделано для спортсменов на областных соревнованиях (Санкция I), где молодежь и подростки (19 и моложе), могут конкурировать в не поддерживающих шортах (спортивные шорты) и футболках (футболки должны быть заправлены в шорты). Мешковатые шорты не допускаются. Обрезанные джинсы, шорты для ходьбы, шорты, сделанные из полотна или измененные костюмы, не допускаются. Нижнее белье должно быть надето (см. ниже). Велосипедные шорты подходят. Необходимо, чтобы шорты были до середины бедра в длину. Молодежь и подростки должны носить цельный костюм (синглет) на Национальных и Мировых соревнованиях (Санкция II и III).

2. Футболки должны быть одеты во время исполнения приседаний и жима лежа. Они должны быть достаточно длинными, чтобы быть заправленными в трико. Женщины должны носить футболку во время выполнения всех упражнений. Рукава футболки не должны касаться локтей. Футболка может быть изготовлена из хлопка или полиэстера. Футболки изготовленные из полотна, резины, джинсовой ткани или те, которые включают в себя липучки, молнии, пуговицы, не допускаются. Футболки могут быть с V-образным вырезом. Футболки с воротниками не допускаются. Футболки без рукавов допустимы, если они заводского изготовления, а не разрезаны самостоятельно. Они должны также охватывать дельтоиды.

3. Можно носить только одну футболку во время соревнований.

4. Наряд, который включает непристойности, подстрекательные надписи или надписи оскорбительного характера, не допускается. Судьи (после осмотра), будут определять критерии, которые будут использоваться в определении того, что будет разрешено.

5. Все элементы одежды, которые носят на платформе, должны быть чистыми и в хорошем состоянии.

6. Могут быть нанесены на майки и футболки эмблемы, представляющие ассоциации спортсмена, зарегистрированный клуб спонсоров, область или государство. Студенты (средняя школа / колледж) могут носить майки, на которых отображено имя школы.

7. Стандартные коммерческие шорты (не боксерские шорты) любой смеси хлопка, нейлона или полиэфира должны быть одеты под трико (см. правило 9 для дальнейшей спецификации). Женщины также могут носить коммерческий или спортивный бюстгальтер. Плавки или любой предмет одежды, состоящий из прорезиненного или аналогичного растягивающегося материала, за исключением пояса, который не должен быть одет под трико.

8. Любое поддерживающее белье является неразрешенным для использования в соревнованиях 100% RAW.

9. Under Armour или другие бренды не могут быть использованы на соревнованиях. Включая майки и шорты.

10. Бинты.

Бинты для запястья разрешены при следующих ограничениях:

a. На каждой руке может быть не больше одного бинта.

b. Бинты не должны превышать 61 см. (24 дюйма) в длину и 8 см. (3,2 дюйма) в ширину.

c. Ширина покрытия бинтом не может быть больше 12 см. (4,7 дюйма)

d. Во время упражнения петля не может быть накинута на палец.

11. Носки:

a. Разрешается надевание носков.

b. Носки могут быть любого цвета и иметь логотип производителя.

c. Носки должны быть такой длины, чтобы не соприкасаться с намоткой колена или наколенником.

d. Использование чулок, полностью закрывающих ноги выше колен, тугих повязок или гетр, плотно обтягивающих ноги, запрещается.

e. В становой тяге обязательно использование гетров или пластиковых щитков для голени.

f. Щитки для голени можно носить под носками.

12. Обувь:

Во время выполнения упражнений спортсмен должен надевать обувь.

a. Обувь включает в себя спортивную обувь, спортивные ботинки, ботинки для пауэрлифтинга и тяжелой атлетики.

b. Нижняя часть подошвы не должна быть более 5 сантиметров (2 дюйма)

c. Подошва должна быть однородной с обеих сторон.

d. Свободные стельки, которые не являются частью обуви, должны быть не более 1 см. (0,4 дюйма) в толщину.

13. Пояс – участники соревнований могут носить пояс. При использовании, пояс должен надеваться на трико.

14. Материалы и конструкция:

a. Пояс изготавливается из кожи, винила или иного подобного, не растягивающегося материала из одного или нескольких слоев, склеенных и (или) прошитых между собой.

b. Пояс не должен иметь дополнительных мягких прокладок, скреплений или подпорок из любого иного материала снаружи или внутри пояса.

c. Пряжка должна быть прикреплена к одному концу пояса с помощью заклепок и/или пришита.

d. Пояс может иметь пряжку с одним или двумя зубцами.

e. Петля для языка пояса должна быть прикреплена к ремню в непосредственной близости с пряжкой заклепками и/или пришита.

f. На внешней стороне пояса можно помещать имя атлета, название страны или клуба, за которые он выступает.

g. Ширина пояса не должна быть более 10 см. (4 дюйма)

15. Разрешено использовать профессиональные повязки на голову. Носовые платки, банданы, кепки или другие головные уборы не разрешены на платформе.

a. Головные уборы религиозного характера допускаются.

16. Ювелирные украшения.

- а. Главный судья имеет право попросить любого спортсмена снять любое украшение которое он считает небезопасным. Потенциальную опасность представляют большеразмерные украшения.
- б. Если спортсмен желает носить религиозные ювелирные изделия или что-нибудь с глубокой личной значимостью, он должен проинформировать главного судью до начала соревнований.
- с. На соревнованиях разрешено носить обручальные кольца.

## **ОБЩЕЕ:**

1. Строжайше запрещается использование масла, мазей или другой смазки на теле, костюме или предметах экипировки во время выполнения упражнения.
2. Разрешается использование детской присыпки, талька, канифоли и магнезии.
3. Запрещено использование клея на нижней части обуви, включая в себя наждачную бумагу и т.д. Смола и карбонат магния не может быть использован на обуви. Обувь может быть сбрызнута водой.
4. Никакие инородные субстанции не могут быть использованы на оборудовании. Включая все вещества кроме тех, которые могут быть использованы в качестве стерильного агента. Хлорированная вода перчатки и полотенца будут постоянно доступны для дезинфекции штанги.
5. Такие предметы как капа и защитные очки разрешены для использования.

## **ОБОРУДОВАНИЕ**

При подготовке вступительного бланка директора соревнований должны включить тип оборудования, которое будет использоваться на соревнованиях. Директора соревнований должны обеспечить профессиональным оборудованием, в достаточном количестве. Если используется несколько платформ, то на каждой из них должно быть одинаковое оборудование. На месте проведения соревнования должно быть: а. достаточно места для спортсменов, б. ограждение между спортсменом и зрителями, в. должны быть защищены полы стены и другие компоненты.

1. Платформа (помост). Все упражнения должны выполняться на платформе размером как минимум 8X8 футов. Поверхность должна быть прочной, нескользкой и абсолютно плоской в той части, где осуществляются соревновательные упражнения. Платформа должна состоять из коврового покрытия. Резиновые маты не разрешены.
2. Платформа должна быть четко ограничена ограждением. Во время соревнований на платформе может присутствовать только спортсмен, директор соревнований и ассистенты.
3. Грифы и диски. В рамках всех соревнований, проводимых по правилам 100% RAW, разрешается использование только штанг с насаживаемыми дисками. При использовании дисков не соответствующей текущей спецификации, все результаты и рекорды будут считаться недействительными. Только те грифы и диски, которые отвечают требованиям, могут быть использованы на соревнованиях. Запрещается менять гриф во время соревнований. Менять гриф можно только при условии его повреждения.
4. Большинство фирм производителей грифов могут быть использованы на соревнованиях. Грифы должны быть в хорошем состоянии и не быть согнутыми.
5. Килограммовое обозначение для дисков, грифов и замков должно использоваться в соревнованиях санкции III.

6. На любых соревнованиях санкции II и санкции III должны использоваться калиброванные диски. На соревнованиях санкции I диски должны быть взвешены на сертифицированной шкале за 24 часа до соревнований. Блины используемые для соревнований не могут иметь более 1% расхождения с реальным весом (например 25 килограммовый блин который весит меньше чем 24,75 кг. или больше чем 25.25 кг. не может быть использован на соревнованиях). Спортсмены должны быть проинформированы о весовых расхождениях до начала соревнований. Список этих расхождений должен быть размещен для свободного ознакомления. Гриф и замки также должны быть взвешены.
7. Все диски должны быть четко обозначены по весу. Тяжелые диски должны быть расположены на грифе с внутренней стороны в порядке убывания веса.
8. Первый самый тяжелый диск должен быть загружен на гриф лицевой стороной, а остальные диски должны быть загружены обратной стороной.
9. Всегда должны быть использованы замки. Замки должны быть взвешены до начала соревнований, если только они не были предварительно откалиброваны.
10. Стойка для приседаний должна быть стиля «Комбо» или коммерческо-гидравлического типа «Форца». Стойки типа «Монолит» не могут быть использованы.
11. Все стойки для приседания должны быть надежно закреплены на необходимой высоте.
12. Для облегчения регулировки необходимой высоты стойки для приседания должны быть маркированы, и обозначаться с использованием номеров (1,2,3,4,5 и т.д.)
13. Скамья для жима лежа. Можно использовать комбинированный стиль и незакрепленные скамьи н.р. Форца.
14. Скамья должна быть в хорошем состоянии и не иметь недостающих частей. Поверхность скамьи не должна иметь повреждений.
15. Блоки и диски будут предоставлены для постижения плоской и устойчивой основы.
16. Световая сигнализация – будет предоставлена для сообщения решения судей. Может использоваться световая сигнализация схожая с той, что используется в тяжелой атлетике. У каждого судьи будет два цвета – белый и красный. Белый означает засчитанную попытку, а красный соответственно означает не засчитанную попытку. Световые сигналы будут расположены либо горизонтально, либо вертикально что бы соответствовать позиции трех судей. Световые сигналы должны быть подключены таким образом, что бы загораться вместе, а не по отдельности. Для использования в аварийных ситуациях (например: поломка в электрической системе) судьям будут предоставлены два маленьких флажка или карточки красного и белого цвета.
17. Будут предоставлены инструменты и химические средства для очистки оборудования и платформы. Эти инструменты включают в себя щетку, полотенце и дезинфицирующий раствор.

## **УПРАЖНЕНИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ**

### **ПРИСЕДАНИЯ:**

1. Спортсмен должен присесть лицом к передней части платформы. Штанга должна лежать на плечах горизонтально, руки или пальцы должны обхватывать гриф (положение большого пальца не регламентировано). Руки могут быть расположены на любой части грифа до дисков.
2. После снятия штанги со стойки (спортсмену может быть оказана помощь в снятии штанги) спортсмен должен двигаться назад, что бы занять исходное положение. Когда спортсмен стоит не двигаясь и штанга правильно расположена, главный судья дает сигнал для начала упражнения. Сигнал состоит из нисходящего движения рукой и

звуковой команды присесть. До получения сигнала присесть спортсмен может стать в любую позицию в рамках правил.

3. Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног в тазобедренных суставах была ниже, чем верхняя часть коленей. Дается только одна попытка.
4. Спортсмен должен подняться в исходное положение по своему усмотрению. Двойное подпрыгивание или любое нисходящее движение не допускается. Когда спортсмен не двигается, главный судья дает сигнал вернуть штангу на место.
5. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды "Rack" («рэк»). Тогда спортсмен обязан сделать попытку вернуть штангу на стойки. Ассистенты могут помочь спортсмену вернуть штангу на место.

### **Причины дисквалификаций**

1. Несоблюдение сигналов главного судьи вначале или в конце упражнения.
2. Двойное движение или более, чем одна попытка вставания из нижнего положения приседа
3. Неудачная попытка принять правильную позицию с выпрямленными коленями после снятия штанги со стоек или после выполнения упражнения.
4. Любое передвижение ног в стороны, назад или вперед во время выполнения упражнения, которое может рассматриваться как шаг.
5. Неудачная попытка в приседании и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног в тазобедренных суставах находится ниже, чем верхушка коленей.
6. Любое движение штанги на плечах большее, чем диаметр грифа.
7. Касание штанги страхующими между сигналами судьи.
8. Касание ног локтями или плечами.
9. Любое бросание или сваливание штанги на помост.
10. Любое несоблюдение пунктов изложенных в правилах.

### **ЖИМ ЛЕЖА НА СКАМЬЕ:**

1. Скамья должна быть расположена на платформе лицом к задней части платформы.
2. Спортсмен должен лежать на спине, а голова плечи ягодицы должны касаться поверхности скамьи. Ноги должны быть на полу. Его руки и пальцы должны быть на штанге расположенной на стойке. Полное ложное сцепление допускается. Это положение должно оставаться неизменным в течении всего упражнения.
3. Для достижения прочной основы спортсмен может использовать плоские диски или блоки. Если спортсмену нужно поставить блок под ноги. Он может использовать любой кроме тех, что будут использованы в соревнованиях. В случае если дисков недостаточно, спортсмен может использовать свой собственный инвентарь. Этот инвентарь должен быть проверен директором соревнований до начала соревнований.
4. После принятия правильной позиции спортсмен может воспользоваться помощью ассистентов для снятия штанги со стойки.
5. Расстояние между руками не должно превышать 81 см. Если по причине старой травмы спортсмен не в состоянии захватить штангу одинаково обеими руками, то он должен сообщить об этом судьям до начала каждой попытки.
6. После снятия штанги со стойки с или без помощи ассистентов спортсмен может начать упражнение опустив штангу к груди, как только штанга неподвижна, главный судья дает звуковой сигнал «пресс». Если у спортсмена плохой слух, условный сигнал должен быть согласован между ним и главным судьей.
7. Спортсмен затем должен вернуть штангу в исходное положение, затем когда штанга неподвижна ему дается звуковая команда «рэк» вместе с обратным движением руки.

8. Если по анатомическим причинам руки спортсмена не могут быть полностью выпрямлены, то он должен проинформировать главного судью до начала 1-й попытки.
9. Обратный захват и захват без большого пальца допускаются.

### **Причины дисквалификаций**

1. Несоблюдение сигналов главного судьи вначале или в конце упражнения.
2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) ягодиц от скамьи или передвижение рук по грифу во время выполнения попытки.
3. Движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после получения сигнала судьи.
4. Любое явное одновременное выпрямление рук во время жима.
5. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима.
6. Завершение упражнения без фиксации на вытянутых руках.
7. Контакт страхующего/ассистента со штангой между сигналами старшего судьи
8. Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор.
9. Намеренное касание грифом стоек скамьи во время выполнения упражнения с целью облегчить завершение жима.
10. Любое несоблюдение пунктов изложенных в правилах.

### **СТАНОВАЯ ТЯГА:**

1. Спортсмен должен стоять лицом к передней части платформы. Штанга должна располагаться горизонтально впереди ног атлета, удерживаться произвольным хватом двумя руками и подниматься вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально.
2. По завершении подъема штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, атлет должен принять вертикальное положение.
3. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «даун». Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении, и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции.
4. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считаются подходом. После начала попытки не допускается движение вниз до того как спортсмен не примет вертикальное положение.
5. Главный судья оставляет за собой право определять сделал ли спортсмен упражнение правильно. Спортсменам разрешается трясти штангу, делать рывки, или убирать руки со штанги если не истекли 60 секунд.

### **Причины дисквалификаций**

1. Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения.
2. Ошибка в принятии вертикального положения.
3. Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.
4. Поддержка штанги бедрами во время подъема. «Поддержка» определяется как такое положение корпуса, принятое атлетом, которое может удерживаться лишь за счет уравнивания поднимаемым весом.
5. Шаги назад или вперед, а также боковые движения, которые могут быть расценены как явное перемещение стоп.
6. Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.
7. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками.

8. Любое несоблюдение пунктов изложенных в правилах.

### **ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС:**

1. Спортсмен должен стоять лицом к передней части платформы. Штанга должна быть расположена горизонтально на бедрах, с наружным захватом ладоней. Ноги должны стоять ровно на платформе и руки должны быть полностью вытянуты. Плечи и ягодицы спортсмена должны вплотную прижиматься к стене во время упражнения.
2. После снятия штанги со стойки спортсмен должен двигаться назад к стене, что бы занять исходную позицию. Спортсмен должен ждать в исходной позиции сигнал главного судьи. Сигнал будет дан, как только спортсмен займет неподвижную позицию и штанга будет правильно расположена. Сигнал главного судьи состоит из движения руки вверх и голосовой команды «кёрл».
3. Как только дается команда, спортсмен должен полностью поднять штангу к подбородку. Колени должны оставаться без движения, а плечи и ягодицы у стены во время всего упражнения.
4. Когда спортсмен займет конечную позицию, главный судья даст команду разрешающую опустить штангу. Команда состоит из движения руки вниз и голосовой команды «Даун».
5. По завершению упражнения колени должны быть неподвижны, а плечи и ягодицы прижаты к стене. Спортсмен должен ожидать сигнал главного судьи что бы вернуть штангу в исходное положение. Команда состоит из обратного движения рукой и голосовой команды «рэк».
6. Ноги и бедра не могут быть использованы для помощи исполнения упражнения.
7. Любое поднятие штанги будет засчитано как попытка.
8. Спортсмену может быть предоставлена дополнительная попытка с тем же самым весом по усмотрению главного судьи, если булла допущена ошибка по вине ассистента.
9. Упражнение будут судить трое судей.
10. Задняя часть пятки не может быть дальше чем 12 дюймов от стены.

### **Причины дисквалификаций**

1. Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения.
2. Откидывание назад в подъеме для дополнительной помощи.
3. Плечи или ягодицы отходят от стены во время упражнения.
4. Ошибка в принятии вертикального положения.
5. Неполное выпрямление ног в коленях.
6. Отрыв подошвы от земли во время упражнения.
7. Шаг назад или любые движения ногами.
8. Опускание штанги до получения сигнала.
9. Использование мышц бедер или мышц спины при исполнении упражнения.

### **ДИВИЗИОН НА КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ:**

1. Это упражнение будет судиться одним судьей.
2. Главный судья будет сидеть сбоку от судьи и его счет будет конечным.
3. Ноги должны оставаться на той же позиции (исходная позиция).
4. Должен быть полный захват. Захват без большого пальца не допускается.
5. Женщинам нужно отжимать половину их общей массы тела и победителем будет признана та спортсменка, которая сделает наибольшее количество повторений.

6. Мужчинам нужно отжимать полный вес собственного тела и победителем будет признан тот спортсмен, который сделает наибольшее количество повторений.
7. В случае равенства, спортсмен отжимающий более тяжелый вес займет первое место.
8. Директора соревнований будут решать, следует ли иметь один общий дивизион или два дивизиона.
9. Применяются все общепризнанные правила.

### **Причины дисквалификаций**

1. Не касание штанги груди.
2. Неспособность полной фиксации штанги на вытянутых руках.
3. Неравномерная фиксация штанги.
4. Умышленное касание скамьи.
5. Возвратно поступательные движения или раскачивания на скамье.
6. Смещение ягодиц со скамьи.

## **СОРЕВНОВАНИЕ НА КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ**

1. Используемый вес: 62.5/135, 102.5/225, 125/275, 142.5/315, 165/365, 185/405, 207.5/455, 225/495.
2. Спортсмен должен весить меньше того веса, что он отжимает.
3. Спортсмен может выбрать любой вес.
4. Упражнение будет судиться одним судьей.
5. Главный судья будет сидеть сбоку от судьи и его счет будет конечным.
6. Ноги должны оставаться на той же позиции (исходная позиция).
7. Должен быть полный захват. Захват без большого пальца не допускается.
8. Применяются все общепризнанные правила.
9. У женщин не будет собственного дивизиона, но они могут участвовать в мужском дивизионе.

### **Причины дисквалификаций**

1. Не касание штанги груди.
2. Неспособность полной фиксации штанги на вытянутых руках.
3. Неравномерная фиксация штанги.
4. Умышленное касание скамьи.
5. Возвратно поступательные движения или раскачивания на скамье.
6. Смещение ягодиц со скамьи.

## **ОБЩЕЕ**

1. Только судьи ассистенты и спортсмен могут присутствовать на платформе, кроме соревнования на жим лежа.
2. Место для упражнения включает в себя платформу и стулья на которых сидят судьи.
3. Не более 5-ти и не менее 2-х ассистентов должны присутствовать на платформе. Судьи решают количество ассистентов на платформе.
4. Аммиак не может быть использован на платформе.
5. Только одно предупреждение будет дано до соревнований. Любое использование ненормативной лексики или демонстрация чрезмерного гнева на платформе или перед другими спортсменами и зрителями приведет к дисквалификации.
6. Как только будет дана команда главным судьей, у спортсмена будет одна минута для начала упражнения.
7. Спортсмены не могут находиться на платформе до команды главного судьи.

8. У спортсменов есть 1 минута после завершения упражнения для того что бы ввести вес своей следующей попытки упражнения в таблицу. Если вес не введен, то следующая попытка спортсмена будет с предыдущем весом (если попытка была неудачная) или на 2,5 кг. больше предыдущего веса.
9. Судьи :
  - a. Все судьи должны успешно сдать экзамен до судейства на соревнованиях.
  - b. Во время упражнения судьям не разрешается покидать судейское место. Судьям можно регулировать кресло для нахождения удобной позиции.
  - c. Главному судье ничего нельзя передавать спортсмену.
  - d. Упражнение может быть аннулировано членом комитета если будет принято решение что оно приносит какой-либо ущерб федерации.

## **ВЗВЕШИВАНИЕ**

1. Спортсменам не разрешается взвешиваться до проверки их членской карточки в 100% RAW.
2. Спортсмены могут взвешиваться максимум за 18 часов до начала соревнований. Взвешивания, как правило, проводятся вечером за день до соревнований.
2. Взвешивание каждого участника будет проводиться в комнате с закрытой дверью в присутствии тренера, спортсмена и одного из трех судей. По гигиеническим соображениям спортсмен должен носить носки.
3. Спортсмены могут быть взвешены либо обнаженными, либо в нижнем белье. Спортсмены не будут взвешиваться полностью одетыми. Спортсмены буду взвешиваться только представителями своего пола.
4. Каждый спортсмен проходит взвешивание только один раз. Перевзвешивание разрешено только тем спортсменам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории. Эти спортсмены должны вернуться на взвешивание и пройти его вновь на одной из двух обязательных сессий взвешивания, до окончания последней сессии взвешивания в отпущенные для этой категории полтора часа; в противном случае они будут исключены из соревнований в этой весовой категории. Спортсмен, пытающийся подогнать свой вес, может взвешиваться сколько угодно раз, но в рамках времени, отведенного для весовой категории.
5. Спортсмены, которые в момент взвешивания легче или тяжелее чем указано в весовой категории могут перейти в более легкую или более тяжелую весовую категорию.
6. Спортсмены инвалиды, использующие протезы должны быть взвешены с этими протезами.
7. Одни и те же весы должны быть использованы для взвешивания для всех спортсменов. В национальных и мировых соревнованиях должны быть использованы профессиональные сертифицированные весы.
8. Вес спортсмена, весовая категория и начальные попытки будут записаны на карточке спортсмена во время взвешивания.

9. До начала соревнований спортсмены должны проверить скамьи и решить, нужны ли им блоки. Эта информация также будет записана на карточку спортсмена.

10. Спортсмен и его тренер должны проверить всю информацию на карточке, до того как она будет сдана.

11. В соревнованиях, которые длятся больше одного дня, спортсмен может соревноваться в двух весовых категориях. Соревнования в разных весовых категориях должны быть проведены в разные дни (например: день 1 – спортсмены до 82,5 кг/ 181,8 фунтов, день 2 – спортсмены 90 кг. /198,4 фунта и выше). В этом случае спортсмен должен проходить взвешивание дважды.

## **ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

### **Система раундов:**

1. Во время взвешивания спортсмен или его тренер должны заявить начальные веса для всех трех упражнений. После того как спортсмен, сделал первое упражнение, он или его тренер должен решить, какой вес, необходим для его второго упражнения. Этот вес должен быть представлен в таблице очков в течении одной минуты. Такая же процедура будет использоваться для второго и третьего подхода для всех трех упражнений. Ответственность за своевременное заявление о подходе, лежит исключительно на спортсмене или его тренере.

2. Если в соревновательном потоке принимают участие 10 или менее спортсменов, они должны выступать в одной группе. Если в потоке соревнуются 15 или более спортсменов, группы должны быть образованы в обязательном порядке. Решение об образовании таких групп принимается организаторами соревнований.

3. Каждый атлет делает первый подход в первом раунде, второй – во втором и третий – в третьем раунде.

4. Когда поток состоит из менее чем 6 спортсменов, компенсационное время должно быть добавлено в конце каждого раунда следующим образом: для 5 спортсменов добавляется 1 минута, для 4 спортсменов добавляется 2 минуты, для 3 спортсменов добавляется 3 минуты. 3 минуты является максимальным разрешенным временем в конце раунда. Если спортсмен выступает сразу после себя, во время компенсационных часов, то допускается максимум 3 минуты. Для компенсации времени, где участвуют группы, разгрузка штанги состоится в конце компенсационного времени, перезагрузка, затем будет дана одна минута, чтобы начать попытку.

5. Штанга должна устанавливаться по принципу нарастания весов в течение каждого раунда. Случаев уменьшения веса не должно быть, кроме ошибок, и только в конце раунда.

6. Порядок подходов к штанге в каждом раунде обусловлен заказанными спортсменами весами для этого раунда. Если два спортсмена заявили одинаковый вес, спортсмен с меньшим весом, объявленном на взвешивании, подходит первым. То же самое относится к третьему раунду становой тяги, причем вес может быть изменен два раза, с учетом того, что штанга еще не была загружена первоначально выбранным спортсменом весом.

7. Если спортсмен не справился с весом, он должен ждать следующего раунда, в котором он может вновь использовать подход к этому весу.

8. Если попытка в раунде оказалась неудачной из-за неправильно нагруженной штанги, ошибки страхующих/ассистентов, либо по любой иной причине, спортсмену должна быть предоставлена дополнительная попытка к заявленному весу. Если неисправность из-за неправильно нагруженной штанги и попытка фактически не началась, то спортсмену должна быть предоставлена возможность либо продолжать в это же время, либо получить еще одну попытку в конце раунда. Во всех других случаях, спортсмен получает дополнительную попытку в конце раунда. Если при этом спортсмен оказался последним в раунде, то ему дается 3 минуты отдыха до начала попытки. 3 минуты добавляются к обычной 1 минуте до начала попытки. Если подобная ошибка происходит в отношении атлета, выполняющего подход в следующем раунде первым, а дополнительный подход был предоставлен ему в конце предыдущего раунда, то ему дается четыре минуты между дополнительным подходом в конце предыдущего раунда и его очередным подходом в начале следующего раунда.

9. Если спортсмен в первой группе, то изменить вес можно не позднее, чем за 5 мин. до начала первого раунда в этом упражнении. Спикер/диктор должен сообщить о приближении крайнего срока для изменения веса. Если должным образом не было уведомлений о сроках, то объявление разрешающее такие изменения должно быть сделано, и спортсмен может внести изменения в течение одной минуты после объявления.

10. Спортсмен должен заявить свои второй и третий подходы в течение одной минуты по окончании предыдущего подхода. Одна минута начнется с того времени, когда последняя попытка была завершена. Если вес не заявлен в течение одной минуты, спортсмену будет предоставлен вес на 2,5 кг / 5 фунтов больше, чем в следующей попытке. Если спортсмен провалил свою предыдущую попытку и не заявил вес на следующую попытку в течение одной минуты, то штанга будет загружена предыдущим весом.

11. На первые три попытки в приседании, жиме лежа и становой тяге минимальное увеличение веса составляет 2,5 кг или 5 фунтов.

Примечание: 12. В подъеме штанги на бицепс спортсмены будут иметь право отступать от условий во время его / ее первых трех попыток (если они пытаются побить рекорд).

12. Вес, заявленный для попытки во втором раунде, не может быть изменен. Аналогично попытки в третьем раунде в приседании и жиме лежа не могут быть изменены. Согласно этому правилу, сделанная попытка не может быть отозвана. Время пойдет, после того как штанга будет загружена до заявленного веса.

13. В третьем раунде становой тяги, допускаются два изменения. Изменение веса может быть выше или ниже, чем ранее представленная третья попытка спортсмена. Однако, это разрешается только при условии, если спортсмен не был вызван, когда штанга уже загружена с его ранее заявленным весом.

14. В одно-раундном конкурсе, правила, в целом такие же, как в трех-раундовых конкурсах. Однако в третьем раунде, разрешаются два изменения веса и правила, как указано в (13) выше, в равной степени относятся к становой тяге.

15. Когда есть две или больше групп, упражнения будут организованы на основе повторения. Промежутки во времени не будут разрешены между раундами кроме тех, которые необходимы для организации платформы.

а. Например, если две группы принимают участие в соревновании, первая группа закончит все три раунда приседаний. За ними будет сразу следовать вторая группа, которая завершит три раунда приседаний. Платформа затем будет оснащена для жима лежа и первая группа завершит три раунда жима лежа, сразу после нее будет вторая группа, которая также закончит три раунда жима лежа. Платформа затем будет оснащена для становой тяги и

первая группа завершит три раунда становой тяги, сразу после нее будет вторая группа, которая также закончит три раунда становой тяги.

16. В некоторых случаях, может потребоваться несколько сессий. Каждая сессия будет организована, как описано выше.

17. Время будет предоставлено между подходами, что бы подготовить и организовать платформу. Дополнительное время между подходами может быть предоставлено для разминки.

#### **Четвёртые Попытки:**

В Санкции II спортсменам может быть предоставлена четвёртая попытка (если они пытаются побить либо Областной, либо Национальный рекорд). В Санкции III спортсменам может быть предоставлена четвёртая попытка, если они пытаются побить либо Национальный, либо Мировой рекорд. Для того чтобы получить 4-ую попытку, спортсмен должен закончить свою третью попытку и получить одобрение главного судьи сразу же после этой попытки. Для 4-й попытки спортсмены могут использовать дополнительный вес, и не требуется, чтобы вес увеличивался на 2,5 кг / 5 фунтов с их третьей попытки (например: спортсмен, который успешно справился с третьей попыткой с весом в 102.5кг, будет иметь право на 4-ую попытку с весом в 103.5кг). Четвёртая попытка не засчитывается в окончательные баллы (то есть она рассчитывается только для рекордов).

#### **Дополнительный вес:**

Примечание: для этого раздела, термин «дополнительный вес» относится к любому весу, который отклоняется от традиционного на 2,5 кг или 5 фунтов.

1. Спортсмены будут иметь право отклоняться от стандартных 2,5 кг или 5 фунтовых увеличенный в двух случаях:

a. Если это 4-ая попытка спортсмена для рекорда (см. выше).

b. Спортсмен пытается побить существующий рекорд в одной из своих первых трех попыток (см. ниже).

2. Спортсмен при попытке побить рекорд может использовать дополнительный вес только один раз в течение первых трех попыток (если они не являются неудачными; в таком случае, тот же вес будет использован для их следующей попытки).

3. Дополнительный вес будет рассчитываться только для рекордов, и не будет учитываться для общих баллов для определения лучших спортсменов или победителя. При определении победителей соревнования, дополнительный вес будет округлен до ближайшего веса в таблице (например: 300.5кг будут округлены до 300.0кг).

4. Поскольку дополнительный вес округляется вниз для результатов соревнований, спортсмен может запросить попытку, которая могла бы быть увеличена на меньше, чем 2,5 кг или 5 фунтов (например: если спортсмен успешно справился со второй попыткой весом 300.5кг, он будет иметь право попытаться поднять 302.5кг в третьей попытке - это разрешено, потому что его вторая попытка весом 300.5кг будет рассматриваться как 300.0кг в результатах).

5. Вес, который спортсмен использует как дополнительный вес в конкурсе на полную мощность, будет причислен к его / ее индивидуальным общим баллам.

6. Спортсмены могут использовать только дополнительный вес, если они пытаются побить Областной или Национальный рекорд (Санкция II) или Национальной или Мировой рекорд (Санкция III). Спортсмены не будут иметь право на использование дополнительного веса, если они не пытаются побить рекорд.

### **Процедуры соревнований для 100% RAW Федерации пауэрлифтинга**

1. Должен быть действующим членом.
2. Должен заполнить бланк санкций и отправить на утверждение президенту за 2 месяца до соревнований. Бланк находится на веб-сайте.
3. Для утверждения должен заполнить место проведения и дату в бланке санкций.
4. Получить подтверждение с места соревнований о том, что у вас есть право на аренду и использование объекта на эту дату. Должно быть подписано руководителем или владельцем объекта в течение 10 дней после получения одобрения со стороны президента. Копия должна быть отправлена в Федерацию по факсу на номер 252-338-7669.
5. Страховка, будет отправлена обратно к Вам с бланком для утверждения.
6. Главный офис предоставит вам входной бланк для предварительного ознакомления. Если должны быть сделаны изменения, пожалуйста, отправьте их и по электронной почте обратно в федерацию на утверждение. Наш веб-мастер разместит бланк на нашем сайте.
7. Требуется минимум 10% наркологической экспертизы. Цифры всегда округляются до следующей десятой цифры. Например: (25 спортсменов, вам необходимо 3 теста) и (24 спортсмена, вам нужно 2 теста). Ваши тестовые наборы для наркологической экспертизы должны быть направлены в нашу тестовую лабораторию, потом ваши тесты будут отправлены вам обратно, а так же вам будет предоставлена бесплатная ночная доставка FedEx. Каждый тест стоит \$60 и эти деньги должны быть направлены в главный офис Федерации.
8. Все спортсмены должны быть членами федерации, чтобы участвовать в соревнованиях. Директора соревнований должны проверить членскую карту каждого спортсмена. Если спортсмен не предъявил свое удостоверение, его результаты не будут защищены и, соответственно, он не может быть награжден. Спортсмены могут приобрести членские карты у директора в день соревнований; директор должен отправить заполненный бланк в главный офис со всеми денежными средствами в течение 7 дней после завершения соревнований. После этого главный офис вышлет все членские карты.

9. Результаты будут записаны и отправлены в главный офис по электронной почте или через почтовую службу США, в течении 7 дней после завершения соревнований.
10. Директора соревнований отвечают за звонки в PLUSA и рекламу соревнований.
11. Директора должны следовать правилам и принципам 100% RAW.
12. На соревнованиях должно быть утвержденные судьи из Федерации. Судьи должны готовы пройти тест на судейство, до начала мероприятия.

## **ПРАВИЛА ДЛЯ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ**

Все председатели утверждаются Президентом Федерации в соответствии с рекомендациями Директора Председательского состава (DOC).

Весь председательский состав ежегодно пересматриваются и обновляется каждый год в январе месяце.

Для поддержания хорошей репутации председателя, должны быть выполнены следующие требования:

- Должно быть проведено минимум два санкционированных соревнования в течение календарного года
- Федерация 100% RAW должна иметь минимум 20 членов
- График предварительных соревнований должен соблюдаться председателем для всех санкционированных соревнований
- Необходим своевременный обмен информацией
- Приемлемая посещаемость на ежемесячные сборы и ежеквартальные председательские совещания
- Результаты соревнований и взносы за участие должны быть представлены в соответствии с утвержденными стандартами в течение 1 недели после завершения соревнования.

Ниже приведены требования к председателю для проведения санкционированных соревнований 100% RAW:

- Санкционированный бланк должен быть заполнен и утвержден и должны быть получены сборы до того, как соревнование может рекламироваться и быть размещено в календаре RAW на веб-сайте.
- Расписание предварительных пунктов должно быть выполнено в соответствии со списком.

- Все майки и награды должны быть заказаны через федерацию 100% RAW, если иное не утверждено
- Все Национальные и Мировые титулы соревнований должны быть одобрены Президентом Федерации и требуется присутствие сотрудника Корпоративной Федерации и управления.

Вся реклама, стимулирование продаж и / или использования логотипа или имени федерации пауэрлифтинга 100% RAW должны быть заявлены в форме и заранее утверждены отделом рекламы.

Все вопросы по правилам соревнований, дивизионов, судейства, проведения и тестирования должны быть переданы конкурсной комиссии в письменной форме.

### **Тестирование на допинг**

Наркологическая экспертиза будет проводиться путем анализа мочи и / или любым другим способом, по усмотрению директора соревнований, офицера теста на допинг, или президента федерации.

Минимум десять (10) процентов всех спортсменов будут проверены. Будут проверены все спортсмены, которые установили мировые рекорды Открытого класса. Эти критерии могут быть использованы для удовлетворения десяти (10) процентного требования.

Все образцы, собранные на Национальном или Мировом соревновании будут проверены перед отправкой в лабораторию, чтобы убедиться, что они действительны и настоящие. Любой образец, который признается, как разбавленный или фальсифицированный будет отклонен, и будет взят второй образец. Второй образец, признанный, как фальсифицированный будет направлен в лабораторию и тестирован на наличие фальсификации. Подтвержденная фальсификация приведет к пожизненной дисквалификации. Второй - и последующий - образец, который признается, как разбавленный будет отклонен, если спортсмен не имеет документально подтвержденного заболевания, которое привело бы к разведению образца. Спортсмен должен предоставить неразбавленный образец в соответствии с требованиями тестирования на допинг.

**Отрицательный результат на допинг-контроль необходим, чтобы претендовать на рекорд.**

100% RAW Федерация пауэрлифтинга была создана в 1999 году с целью продемонстрировать пауэрлифтеров соревнующихся безопасно без специального оборудования «поддержек» и 100% без допинга! Для достижения этой цели, 100% RAW Федерация пауэрлифтинга запрещает использование анаболических стероидов, маскирующих веществ, и других субстанций со схожей химической структурой или схожими биологическими эффектами.

100% RAW не предоставляет консультации по медицинским вопросам или лечению и ничто, содержащееся в этом документе не должно быть интерпретировано как таковое. Спортсмен несет ответственность за свою медицинскую помощь и использование лекарственных средств в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом. Эти правила всего лишь регулируют условия, при которых состоится соревнование.

Запрещенный список WADA 2010 (вступил в силу 1/1/2010):

<http://www.wada-ama.org/en/World-Anti-Doping-Program/Sports-and-Anti-Doping-Organizations/International-Standards/Prohibited-List/>

Кодекс WADA можно посмотреть здесь:

<http://www.wada-ama.org/en/World-Anti-Doping-Program/Sports-and-Anti-Doping-Organizations/The-Code/>

WADA сайт: <http://www.wada-ama.org/en/>

### **Следующее составляет антидопинговые нарушения:**

1.1 Наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена.

1.1.1 Личный долг каждого спортсмена, обеспечить, что бы запрещенное вещество не входило в его или ее тело. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию или ее метаболиты или маркеры найденные в их образцах.

1.2 Использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.

1.2.1 Успех или провал использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не является существенным. Достаточно того, что запрещенную субстанцию или метод использовали или пытались использовать.

1.3 Отказ или отсутствие без уважительных причин, представить пробы после уведомления о тестировании на допинг или уклонение от взятия пробы иным образом. Это включает в себя покидание места соревнований без уведомления директора.

1.4 Фальсификация или попытки фальсификации на любом этапе процесса допинг-контроля.

1.5 Осуждение в судебном порядке использования, хранения, продажи или распространения запрещенной субстанции.

Первое нарушение раздела 1.1 или 1.2 приведет к двум (2) годам отстранения от участия в соревнованиях в 100% RAW. Это также приведет к удалению любого рекорда в 100% RAW. Членство спортсмена в 100% RAW будет продлено до конца его или ее даты отстранения и спортсмен будет подлежать выборочной проверке в течение его или ее отстранения. Несоблюдение этого положения приведет к пожизненной дисквалификации из 100% RAW. Пожизненная дисквалификация будет соответствовать естественной жизни спортсмена. Попытка конкурировать на 100% RAW во время срока отстранения или второго нарушения разделов 1.1 или 1.2 приведет к пожизненной дисквалификации из 100% RAW.

Любое нарушение разделов 1.3, 1.4 или 1.5 приведет к пожизненной дисквалификации из 100% RAW.

### **Терапевтическое использование и исключения**

Использование запрещенной субстанции по действительному медицинскому назначению является возможным в силу терапевтического использования (TUE).

#### **Критерии для использования TUE:**

1. Спортсмен будет испытывать значительные проблемы со здоровьем, не принимая запрещенной субстанции.

2. Терапевтическое использование этого вещества не приведет к значительному повышению производительности, и
3. Не существует никакой разумной терапевтической альтернативы запрещенной субстанции.
4. Сокращенное TUE будет использоваться для глюкокортикостероидов и бета-2 агонистов.

Сокращенное TUE:

[www.wada-ama.org/rtecontent/document/simplified.pdf](http://www.wada-ama.org/rtecontent/document/simplified.pdf)

Стандартное TUE будет использоваться для всех других приложений.

Стандартное TUE:

<http://www.wada-ama.org/en/World-Anti-Doping-Program/Sports-and-Anti-Doping-Organizations/International-Standards/International-Standard-for-Therapeutic-Use-Exemptions/>

Спортсмен должен убедиться, что разрешение на TUE полностью заполнено, и что вся документация прилагается. TUE Комитет не несет ответственности за недостающую информацию, а так же не будет ею заниматься.

**Разбавленный результат образца не является отрицательным результатом.**

## **Информация о допинге**

### **Креатинин**

#### **Классификация**

Креатинин является метаболическим побочным продуктом метаболизма мышц, и обычно появляется в моче в относительно постоянных величинах в течение 24 часов с «нормальным» потреблением жидкости. Таким образом, моча креатинина может быть использована как индикатор содержания воды или в качестве маркера выявления образца в моче. Больше, чем обычно потребление воды увеличит содержание воды в организме (снижение уровня креатинина), следовательно, разбавляя количество допинга в моче. С другой стороны, ограниченное потребление воды может привести к аномально концентрированной моче (как это происходит с обезвоживанием), в результате повышая уровень креатинина.

#### **Интерпретация результатов**

### **Креатинин**

#### **Интерпретация:**

<20 мг/дЛ

Разбавленная моча: Скорее всего, из-за увеличения воды или потребления жидкости. Может быть результатом краткосрочной водной нагрузки (промывки) в попытке разбавить любое лекарство ниже отсечки концентрации тестирования.

<2.0 мг/дЛ

Аномально разбавленная: образец показывает чрезмерно низкие значения креатинина. Может быть признаком того, что образец не соответствует обычной человеческой моче.

ПРИМЕЧАНИЕ: Приведенные выше значения основаны на критических точках, которые Федеральный департамент здравоохранения и социальных служб, токсикологии психиатрических служб администрации (SAMHSA) установил в качестве точки решения для интерпретации разбавленных или замещенных образцов мочи.

## RAW ПАУЭРЛИФТИНГ

### Классификация спортсменов

**RAW** таблица классификаций женского пауэрлифтинга . Примечание: указанный ниже вес представлен в фунтах.

Весовая категория	<b>97</b>	<b>105</b>	<b>114</b>	<b>123</b>	<b>132</b>	<b>148</b>	<b>165</b>	<b>181</b>	<b>198</b>	<b>198</b>
<b>Элита</b>	543	581	623	665	703	773	853	895	960	1012
<b>Ветераны</b>	491	529	567	604	637	702	759	815	871	918
<b>Класс 1</b>	440	477	511	543	572	632	684	736	920	825
<b>Класс 2</b>	394	422	454	483	511	562	609	651	698	736
<b>Класс 3</b>	342	370	398	422	445	492	529	572	609	642
<b>Класс 4</b>	295	319	342	361	384	422	454	487	525	553

**RAW** таблица классификаций мужского пауэрлифтинга . Примечание: указанный ниже вес представлен в фунтах.

Весовая категория	114	<b>123</b>	<b>132</b>	<b>148</b>	<b>165</b>	<b>181</b>	<b>198</b>	<b>220</b>	<b>242</b>	<b>275</b>	<b>275+</b>
<b>Элита</b>	904	984	1059	1185	1298	1396	1471	1551	1607	1654	1728
<b>Ветераны</b>	850	904	974	1087	1190	1279	1354	1476	1518	1518	1594
<b>Класс 1</b>	750	810	871	979	1068	1148	1209	1279	1321	1359	1420
<b>Класс 2</b>	661	712	768	858	937	1012	1068	1125	1162	1199	1251
<b>Класс 3</b>	571	623	670	754	820	881	932	984	1017	1045	1087
<b>Класс 4</b>	502	543	586	656	712	768	810	853	890	914	951

Примечание: RAW пауэрлифтинг допускает использование только майки и пояса. Классификация стандартов ниже отражает общий балл атлета. Общий балл достигается путем добавления лучших баллов в приседании, жиме лежа и становой тяги, в санкционированных соревнованиях по пауэрлифтингу.

Кг.-----Фунт.	Кг.-----Фунт.	Кг.-----Фунт.	Кг.-----Фунт.	Кг.-----Фунт.
25 ----- 55	120 ----- 264.5	215 ----- 473.7	310 ----- 683.2	405 ----- 892.7
27.5 ---- 60.5	122.5 --- 270	217.5 --- 479.5	312.5 --- 688.7	407.5 --- 898.2
30 ----- 66	125 ----- 275.5	220 ----- 485	315 ----- 694.2	410 ----- 903.7
32.5 ---- 71.5	127.5 --- 281	222.5 --- 490.5	317.5 --- 699.7	412.5 --- 909.2
35 ----- 77	130 ----- 286.5	225 ----- 496	320 ----- 705.2	415 ----- 914.7
37.5 ---- 82.5	132.5 --- 292	227.5 --- 501.5	322.5 -- 710.7	417.5 --- 920.2
40 ----- 88	135 ----- 297.5	230 ----- 507	325 ----- 716.2	420 ----- 925.7
42.5 ---- 93.5	137.5 --- 303	232.5 --- 512.5	327.5 --- 722	422.5 --- 931.2
45 ----- 99	140 ----- 308.5	235 ----- 518	330 ----- 727.5	425 ----- 936.7
47.5 ---- 104.5	142.5 --- 314	237.5 --- 523.5	332 ----- 733	427.5 --- 942.2
50 ----- 110	145 ----- 319.5	240 ----- 529	335 ----- 738.5	430 ----- 947.7
52.5 ---- 115.5	147.5 --- 325	242.5 --- 534.5	337.5 --- 744	432.5 --- 953.2
55 ----- 121.2	150 ----- 330.5	245 ----- 540	340 ----- 749.5	435 ----- 959
57.5 --- 126.7	152.5 --- 336	247.5 --- 545.5	342.5 --- 755	437.5 --- 964.5
60 ----- 132.2	155 ----- 341.5	250 ----- 551	345 ----- 760.5	440 ----- 970
62.5 --- 137.7	157.5 --- 347	252.5 --- 556.5	347.5 --- 766	442.5 --- 975.5
65 ----- 143.2	160 ----- 352.5	255 ----- 562	350 ----- 771.5	445 ----- 981
67.5 --- 148.7	162.5 --- 358	257.5 --- 567.5	352.5 --- 777	447.5 --- 986.5
70 ----- 154.2	165 ----- 363.7	260 ----- 573	355 ----- 782.5	450 ----- 992
72.5 ---- 159.7	167.5 --- 369.2	262.5 --- 578.5	357.5 --- 788	452.5 --- 997.5
75 ----- 165.2	170 ----- 374.7	265 ----- 584	360 ----- 793.5	455 ----- 1003
77.5 ---- 170.7	172.5 --- 380.2	267.5 --- 589.5	362.5 --- 799	457.5 --- 1008.5
80 ----- 176.2	175 ----- 385.7	270 ----- 595	365 ----- 804.5	460 ----- 1014
82.5 ---- 181.7	177.5 --- 391.2	272.5 --- 600.7	367.5 --- 810	462.5 --- 1019.5
85 ----- 187.2	180 ----- 396.7	275 ----- 606.2	370 ----- 815.5	465 ----- 1025
87.5 ---- 192.7	182.5 --- 402.2	277.5 --- 611.7	372.5 --- 821	467.5 --- 1030.5
90 ----- 198.2	185 ----- 407.7	280 ----- 617.2	375 ----- 826.5	470 ----- 1036
92.5 --- 203.7	187.5 --- 413.2	282.5 --- 622.7	377.5 --- 832	472.5 --- 1041.5
95 ----- 209.2	190 ----- 418.7	285 ----- 628.2	380 ----- 837.5	475 ----- 1047
97.5 --- 214.7	192.5 --- 424.2	287.5 --- 633.7	382.5 --- 843.2	477.5 --- 1052.5
100 ----- 220.2	195 ----- 429.7	290 ----- 639.2	385 ----- 848.7	480 ----- 1058
102.5 --- 225.7	197.5 --- 435.2	292.5 --- 644.7	387.5 --- 854.2	482.5 --- 1063.5
105 ----- 231.2	200 ----- 440.7	295 ----- 650.2	390 ----- 859.7	485 ----- 1069
107.5 --- 236.7	202.5 --- 446.2	297.5 --- 655.7	392.5 --- 865.2	487.5 --- 1074.5
110 ----- 242.5	205 ----- 451.7	300 ----- 661.2	395 ----- 870.7	490 ----- 1080.2

**ВЕСОВАЯ  
КОНВЕРТОР  
НАЯ  
ТАБЛИЦА**

112.5 --- 248	207.5 --- 457.2	302.5 --- 666.7	397.5 --- 876.2	492.5 --- 1085.7
115 ----- 253.5	210 ----- 462.7	305 ----- 672.2	400 ----- 881.7	495 ----- 1091.2
117.5 --- 259	212.5 --- 468.2	307.5 --- 677.7	402 5 --- 887.2	497.5 --- 1096.7
				500 ----- 1102.2

Таблица загрузки для 10 кг. грифа/замки

10 Кг.	22фунт.	Гриф
12.5 Кг.	27фунт.	Гриф + 1.25
15 Кг.	33фунт.	Гриф + 2.5
17.5 Кг.	38фунт.	Гриф + 2.5 + 1.25
20 Кг.	44фунт.	Гриф + 5
22.5 Кг.	49фунт.	Гриф + 5 + 1.25
25 Кг.	55фунт.	Гриф + 5 + 2.5
27.5 Кг.	60фунт.	Гриф + 5 + 2.5 + 1.25
30 Кг.	66фунт.	Гриф + 10
32.5 Кг.	71фунт.	Гриф + 10 + 1.25
35 Кг.	77фунт.	Гриф + 10 + 2.5
37.5 Кг.	82фунт.	Гриф + 10 + 2.5 + 1.25
40 Кг.	88фунт.	Гриф + 15
42.5 Кг.	93фунт.	Гриф + 15 + 1.25
45 Кг.	99фунт.	Гриф + 15 + 2.5
47.5 Кг.	104фунт.	Гриф + 15 + 2.5 + 1.25
50 Кг.	110фунт.	Гриф + 20
52.5 Кг.	115фунт.	Гриф + 20 + 1.25
55 Кг.	121фунт.	Гриф + 20 + 2.5
57.5 Кг.	126фунт.	Гриф + 20 + 2.5 + 1.25
60 Кг.	132фунт.	Гриф + 25
62.5 Кг.	137фунт.	Гриф + 25 + 1.25
65 Кг.	143фунт.	Гриф + 25 + 2.5
67.5 Кг.	148фунт.	Гриф + 25 + 2.5 + 1.25
70 Кг.	154фунт.	Гриф + 25 + 5
72.5 Кг.	159фунт.	Гриф + 25 + 5 + 1.25
75 Кг.	165фунт.	Гриф + 25 + 5 + 2.5
77.5 Кг.	170фунт.	Гриф + 25 + 5 + 2.5 + 1.25
80 Кг.	176фунт.	Гриф + 25 + 10
82.5 Кг.	181фунт.	Гриф + 25 + 10 + 1.25
85 Кг.	187фунт.	Гриф + 25 + 10 + 2.5
87.5 Кг.	192фунт.	Гриф + 25 + 10 + 2.5 + 1.25
90 Кг.	198фунт.	Гриф + 25 + 15
92.5 Кг.	203фунт.	Гриф + 25 + 15 + 1.25
95 Кг.	209фунт.	Гриф + 25 + 15 + 2.5

20	- Гриф	44.08	177.5	- 25-25-25-1¼	391.21
25	- Гриф, замки	55.1	180	- 25-25-25-2½	396.72
27.5	- 1¼	60.61	182.5	- 25-25-25-2½-1¼	402.23
30	- 2½	66.12	185	- 25-25-25-5	407.74
32.5	- 2½-1¼	71.63	187.5	- 25-25-25-5-1¼	413.25
35	- 5	77.14	190	- 25-25-25-5-2½	418.76
37.5	- 5-1¼	82.65	192.5	- 25-25-25-5-2½-1¼	424.27
40	- 5-2½	88.16	195	- 25-25-25-10	429.78
42.5	- 5-2½-1¼	93.67	197.5	- 25-25-25-10-1¼	435.29
45	- 10	99.18	200	- 25-25-25-10-2½	440.8
47.5	- 10-1¼	104.69	202.5	- 25-25-25-10-2½-1¼	446.31
50	- 10-2½	110.2	205	- 25-25-25-15	451.82
52.5	- 10-2½-1¼	115.71	207.5	- 25-25-25-15-1¼	457.33
55	- 15	121.22	210	- 25-25-25-15-2½	462.84
57.5	- 15-1¼	126.73	212.5	- 25-25-25-15-2½-1¼	468.35
60	- 15-2½	132.24	215	- 25-25-25-20	473.86
62.5	- 15-2½-1¼	137.75	217.5	- 25-25-25-20-1¼	479.37
65	- 20	143.26	220	- 25-25-25-20-2½	484.88
67.5	- 20-1¼	148.77	222.5	- 25-25-25-20-2½-1¼	490.39
70	- 20-2½	154.28	225	- 25-25-25-25	495.9
72.5	- 20-2½-1¼	159.79	227.5	- 25-25-25-25-1¼	501.41
75	- 25	165.3	230	- 25-25-25-25-2½	506.92
77.5	- 25-1¼	170.81	232.5	- 25-25-25-25-2½-1¼	512.43
80	- 25-2½	176.32	235	- 25-25-25-25-5	517.94
82.5	- 25-2½-1¼	181.83	237.5	- 25-25-25-25-5-1¼	523.45
85	- 25-5	187.34	240	- 25-25-25-25-5-2½	528.96
87.5	- 25-5-1¼	192.85	242.5	- 25-25-25-25-5-2½-1¼	534.47
90	- 25-5-2½	198.36	245	- 25-25-25-25-10	539.98
92.5	- 25-5-2½-1¼	203.87	247.5	- 25-25-25-25-10-1¼	545.49
95	- 25-10	209.38	250	- 25-25-25-25-10-2½	551
97.5	- 25-10-1¼	214.89	252.5	- 25-25-25-25-10-2½-1¼	556.51
100	- 25-10-2½	220.4	255	- 25-25-25-25-15	562.02
102.5	- 25-10-2½-1¼	225.91	257.5	- 25-25-25-25-15-1¼	567.53
105	- 25-15	231.42	260	- 25-25-25-25-15-2½	573.04
107.5	- 25-15-1¼	236.93	262.5	- 25-25-25-25-15-2½-1¼	578.55
110	- 25-15-2½	242.44	265	- 25-25-25-25-20	584.06
112.5	- 25-15-2½-1¼	247.95	267.5	- 25-25-25-25-20-1¼	589.57
115	- 25-20	253.46	270	- 25-25-25-25-20-2½	595.08
117.5	- 25-20-1¼	258.97	272.5	- 25-25-25-25-20-2½-1¼	600.59
120	- 25-20-2½	264.48	275	- 25-25-25-25-20-5	606.1

122.5	-	25-20-2½-1¼	269.99	277.5	-	25-25-25-25-20-5-1¼	611.61
125	-	25-25	275.5	280	-	25-25-25-25-20-5-2½	617.12
127.5	-	25-25-1¼	281.01	282.5	-	25-25-25-25-20-5-2½-1¼	622.63
130	-	25-25-2½	286.52	285	-	25-25-25-25-20-10	628.14
132.5	-	25-25-2½-1¼	292.03	287.5	-	25-25-25-25-20-10-1¼	633.65
135	-	25-25-5	297.54	290	-	25-25-25-25-20-10-2½	639.16
137.5	-	25-25-5-1¼	303.05	292.5	-	25-25-25-25-20-10-2½-1¼	644.67
140	-	25-25-5-2½	308.56	295	-	25-25-25-25-20-15	650.18
142.5	-	25-25-5-2½-1¼	314.07	297.5	-	25-25-25-25-20-15-1¼	655.69
145	-	25-25-10	319.58	300	-	25-25-25-25-20-15-2½	661.2
147.5	-	25-25-10-1¼	325.09	302.5	-	25-25-25-25-20-15-2½-1¼	666.71
150	-	25-25-10-2½	330.6	305	-	25-25-25-25-20-15-5	672.22
152.5	-	25-25-10-2½-1¼	336.11	307.5	-	25-25-25-25-20-15-5-1¼	677.73
155	-	25-25-15	341.62	310	-	25-25-25-25-20-15-5-2½	683.24
157.5	-	25-25-15-1¼	347.13	312.5	-	25-25-25-25-20-15-5-2½-1¼	688.75
160	-	25-25-15-2½	352.64	315	-	25-25-25-25-20-15-10	694.26
162.5	-	25-25-15-2½-1¼	358.15	317.5	-	25-25-25-25-20-15-10-1¼	699.77
165	-	25-25-20	363.66	320	-	25-25-25-25-20-15-10-2½	705.28
167.5	-	25-25-20-1¼	369.17	322.5	-	25-25-25-25-20-15-10-2½-1¼	710.79
170	-	25-25-20-2½	374.68	325	-	25-25-25-25-20-15-10-5	716.3
172.5	-	25-25-20-2½-1¼	380.19	327.5	-	25-25-25-25-20-15-10-5-1¼	721.81
175	-	25-25-25	385.7	330	-	25-25-25-25-20-15-10-5-2½	727.32

**ТАБЛИЦА ЗАГРУЗКИ ДЛЯ 4X25 КГ. НАБОРА (включая замки)**

**432,5 кг. (953,4 фунт.) Соревновательный комплекс Иванко**

Вес (кг.)	Вес (фунт.)	25	20	15	10	5	2,5	1,25	Вес (кг.)	Вес (фунт.)	25	20	15	10	5	2,5	1,25
25	55.1								212.5	468.5	3		1			1	1
27,5	60.6							1	215	474	3	1					
30	66.1						1		217.5	479.5	3	1					1
32,5	71.6						1		220	485	3	1				1	
35	77.2					1		1	222.5	490.5	3	1				1	1
37,5	82.7					1			225	496	4						
40	88.2					1	1		227.5	501.5	4						1
42,5	93.7					1	1	1	230	507.1	4					1	
45	99.2				1				232.5	512.6	4					1	1
47,5	104.7				1			1	235	518.1	4				1		
50	110.2				1		1		237.5	523.6	4				1		1
52,5	115.7				1		1	1	240	529.1	4				1	1	
55	121.3			1					242.5	534.6	4				1	1	1
57,5	126.8			1				1	245	540.1	4			1			
60	132.3			1			1		247.5	545.6	4			1			1
62,5	137.8			1			1	1	250	551.2	4			1		1	
65	143.3		1						252.5	556.7	4			1		1	1
67,5	148.8		1					1	255	562.2	4		1				
70	154.3		1				1		257.5	567.7	4		1				1
72,5	159.8		1				1	1	260	573.2	4		1			1	
75	165.3	1							262.5	578.7	4		1			1	1
77,5	170.9	1						1	265	584.2	4	1					
80	176.4	1					1		267.5	589.7	4	1					1
82,5	181.9	1					1	1	270	595.2	4	1				1	
85	187.4	1				1			272.5	600.8	4	1				1	1
87,5	192.9	1				1		1	275	606.3	5						
90	198.4	1				1	1		277.5	611.8	5						1
92,5	203.9	1				1	1	1	280	617.3	5					1	
95	209.4	1			1				282.5	622.8	5					1	1
97,5	214.9	1			1				285	628.3	5				1		
100	220.5	1			1		1		287.5	633.8	5				1		1
102,5	226	1			1		1	1	290	639.3	5				1	1	
105	231.5	1		1					292.5	644.8	5				1	1	1
107,5	237	1		1				1	295	650.4	5			1			
110	242.5	1		1			1		297.5	655.9	5			1			1
112,5	248	1		1			1	1	300	661.4	5			1		1	
115	253.5	1	1						302.5	666.9	5			1		1	1
117,5	259	1	1					1	305	672.4	5		1				
120	264.6	1	1				1		307.5	677.9	5		1				1
122,5	270.1	1	1				1	1	310	683.4	5		1			1	
125	275.6	2							312.5	688.9	5		1			1	1
127,5	281.1	2						1	315	694.4	5	1					
130	286.6	2					1		317.5	700	5	1					1
132,5	292.1	2					1	1	320	705.5	5	1				1	
135	297.6	2				1			322.5	711	5	1				1	1
137,5	303.1	2				1		1	325	715.5	6						
140	308.6	2				1	1		327.5	722	6						1
142,5	314.2	2				1	1	1	330	727.5	6					1	
145	319.7	2			1				332.5	733	6					1	1
147,5	325.2	2			1			1	335	738.5	6				1		
150	330.7	2			1		1		337.5	744.1	6				1		1
152,5	336.2	2			1		1	1	340	749.6	6				1	1	
155	341.7	2		1					342.5	755.1	6				1	1	1

157,5	347.2	2		1			1	345	760.1	6			1			
160	352.7	2		1			1	347.5	766.1	6			1			1
162,5	358.2	2		1			1	1	350	771.6	6			1	1	
165	363.8	2	1						352.5	777.1	6			1	1	1
167,5	369.3	2	1					1	355	782.6	6		1			
170	374.8	2	1					1	357.5	788.1	6		1			1
172,5	380.3	2	1					1	1	360	793.7	6		1		1
175	385.8	3								362.5	799.2	6		1		1
177,5	391.3	3						1		365	804.7	6	1			
180	396.8	3						1		367.5	810.2	6	1			1
182,5	402.3	3						1	1	370	815.7	6	1			1
185	407.9	3						1		372.5	821.7	6	1			1
187,5	413.4	3						1	1	375	826.7	6	1		1	
190	418.9	3						1	1	377.5	832.2	6	1		1	1
192.5	424.4	3						1	1	1						
195	429.9	3						1								
197.5	435.4	3						1		1						
200	440.9	3						1	1							
202.5	446.4	3						1	1	1						
205	451.9	3						1								
207.5	457.5	3						1	1							
210	463	3						1	1							

### Шварц/Мелон Формула в Фунтах

Формула Шварц для мужчин, а Формула Мелон для женщин. Эта версия массы тела обозначается в фунтах. Чтобы определить, «Лучшего Спортсмена» нужно умножить каждый коэффициент спортсмена (справа от массы тела в списке) на его или ее общее кол-во баллов. В результате фактором является его Шварц или ее Мелон формула общих баллов (SFT / MFT). Спортсмен с наивысшим SFT / MFT является чемпионом чемпионов.

BWT	Шварц	Мелон	BWT	Шварц	Мелон	BWT	Шварц	Мелон	BWT	Шварц	Мелон
90	1.2803	1.1756	123	.8783	.9110	156	.6967	.7520	189	.6036	.6543
91	1.2627	1.1645	124	.8706	.9086	157	.6930	.7520	190	.6014	.6521
92	1.2455	1.1557	125	.8630	.9019	158	.6893	.7453	191	.5994	.6492
93	1.2287	1.1450	126	.8556	.8980	159	.6857	.7431	192	.5878	.6464
94	1.2124	1.1365	127	.8483	.8902	160	.6822	.7387	193	.5954	.6442
95	1.1965	1.1261	128	.8412	.8851	161	.6787	.7358	194	.5935	.6415
96	1.1809	1.1180	129	.8343	.8788	162	.6753	.7322	195	.5916	.6387
97	1.1657	1.1079	130	.8276	.8738	163	.6720	.7293	196	.5897	.6366
98	1.1509	1.0980	131	.8210	.8676	164	.6688	.7258	197	.5879	.6339
99	1.1365	1.0903	132	.8146	.8628	165	.6656	.7230	198	.5861	.6317
100	1.1223	1.0807	133	.8083	.8568	166	.6624	.7196	199	.5843	.6300
101	1.1086	1.0732	134	.8022	.8508	167	.6593	.7168	200	.5826	.6286
102	1.0952	1.0657	135	.7961	.8462	168	.6563	.7134	201	.5809	.6269
103	1.0821	1.0566	136	.7903	.8101	169	.6533	.7107	202	.5792	.6256
104	1.0693	1.0494	137	.7846	.8358	170	.6504	.7074	203	.5776	.6239
105	1.0569	1.0405	138	.7790	.8302	171	.6475	.7040	204	.5760	.6226
106	1.0448	1.0336	139	.7735	.8257	172	.6447	.7014	205	.5744	.6209
107	1.0329	1.0250	140	.7682	.8202	173	.6420	.6981	206	.5729	.6196
108	1.0214	1.0165	141	.7630	.8159	174	.6392	.6956	207	.5714	.6180
109	1.0101	1.0098	142	.7579	.8105	175	.6365	.6923	208	.5700	.6167
110	.9991	1.0016	143	.7528	.8052	176	.6339	.6898	209	.5685	.6151
111	.9884	.9952	144	.7479	.8010	177	.6313	.6866	210	.5670	.6134
112	.9779	.9872	145	.7432	.7959	178	.6288	.6811	211	.5657	.6122
113	.9677	.9809	146	.7385	.7918	179	.6262	.6810	212	.5643	.6109
114	.9578	.9731	147	.7339	.7867	180	.6238	.6786	213	.5630	.6093
115	.9481	.9670	148	.7294	.7827	181	.6214	.6755	214	.5617	.6077
116	.9385	.9595	149	.7250	.7769	182	.6190	.6731	215	.5604	.6064

117	.9293	.9536	150	.7207	.7737	183	.6167	.6701	216	.5592	.6049
118	.9203	.9462	151	.7165	.7697	184	.6144	.6671	217	.5580	.6036
119	.9115	.9390	152	.7124	.7666	185	.6121	.6618	218	.5568	.6021
120	.9029	.9333	153	.7083	.7627	186	.6099	.6604	219	.5556	.6008
121	.8946	.9263	154	.7044	.7596	187	.6077	.6595	220	.5545	.5993
122	.8863	.9208	155	.7004	.7565	188	.6056	.6566	221	.5535	.5981

Продолжение Формул Шварц/Мелон

BWT	Шварц	Мелон	BWT	Шварц	BWT	Шварц	BWT	Шварц	BWT	Шварц
222	.5524	.5965	253	.5316	284	.5164	315	.5002	346	.4862
223	.5514	.5953	254	.5312	285	.5158	316	.4998	347	.4858
224	.5504	.5938	255	.5308	286	.5154	317	.4992	348	.4854
225	.5994	.5926	256	.5304	287	.5147	318	.4988	349	.4850
226	.5485	.5911	257	.5300	288	.5142	319	.4982	350	.4845
227	.5476	.5896	258	.5296	289	.5137	320	.4978	351	.4841
228	.5467	.5884	259	.5292	290	.5132	321	.4973	352	.4837
229	.5458	.5869	260	.5289	291	.5126	322	.4968	353	.4833
230	.5449	.5858	261	.5284	292	.5121	323	.4964	354	.4829
231	.5441	.5843	262	.5281	293	.5115	324	.4959	355	.4825
232	.5433	.5831	263	.5276	294	.5109	325	.4955	356	.4821
233	.5426	.5817	264	.5273	295	.5104	326	.4950	357	.4817
234	.5418	.5805	265	.5268	296	.5098	327	.4946	358	.4813
235	.5411	.5791	266	.5263	297	.5094	328	.4941	359	.4809
236	.5405	.5779	267	.5259	298	.5088	329	.4937	360	.4805
237	.5398	.5765	268	.5254	299	.5083	330	.4932	361	.4801
238	.5391	.5754	269	.5248	300	.5077	331	.4928	362	.4796
239	.5385	.5740	270	.5243	301	.5072	332	.4924	.	.
240	.5379	.5725	271	.5239	302	.5067	333	.4919	.	.
241	.5373	.5714	272	.5232	303	.5062	334	.4913	.	.
242	.5367	.5700	273	.5227	304	.5057	335	.4909	.	.
243	.5362	.5693	274	.5220	305	.5053	336	.4905	.	.
244	.5357	.5686	275	.5214	306	.5047	337	.4901	.	.
245	.5352	.5681	276	.5208	307	.5043	338	.4896	.	.
246	.5347	.5671	277	.5203	308	.5037	339	.4891	.	.
247	.5342	.5669	278	.5197	309	.5032	340	.4887	.	.
248	.5337	.5662	279	.5192	310	.5027	341	.4883	.	.
249	.5333	.5556	280	.5186	311	.5022	342	.4878	.	.
250	.5328	.5649	281	.5180	312	.5017	343	.4874	.	.
251	.5325	Конец	282	.5175	313	.5013	344	.4870	.	.
		Мелон								
252	.5320	Н/Д	283	.5169	314	.5007	345	.4866	.	.

## 100% RAW Федерация пауэрлифтинга

139 Marla's Way  
Camden, NC 27921  
252-339-5025

Rawlifting@aol.com

[www.RawPowerlifting.com](http://www.RawPowerlifting.com)

Президент – Пол Босси