

## ОФІЦІЙНЕ ПОЛОЖЕННЯ

# ТУРНІР ІЗ ОКРЕМИХ ВПРАВ ПАУЕРЛІФТИНГУ



1-й Корпус НГУ «АЗОВ»



World Powerlifting Alliance



20-а БрОП «ЛЮБАРТ»

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Т.В.О. командира військової  
частини 3009  
підполковник Андрій Дяченко

2026 року

### РЕГЛАМЕНТ VICTORY ROAD

### ТУРНІР ПРИСВЯЧЕНИЙ ПАМ'ЯТІ ЗАГИБЛИХ БІЙЦІВ 20-ї БРИГАДИ ОПЕРАТИВНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ «ЛЮБАРТ»



## 1. Офіційне запрошення та загальна інформація

Це Положення є офіційним запрошенням до участі в турнірі VICTORY ROAD, який проводиться у форматі індивідуального виступу серед цивільних та військових учасників.

Організатори турніру: 1-й корпус НГУ «АЗОВ», World Powerlifting Alliance, 20-а Бригада Оперативного призначення «Любарт». Турнір спрямований на популяризацію фізичної підготовки, сили, дисципліни та

Сила. Витривалість. Характер. Перемога.

VICTORY ROAD | ПОЛОЖЕННЯ ПРО ЗМАГАННЯ | 1-й корпус НГУ «АЗОВ» • WORLD POWERLIFTING ALLIANCE • 20-а БрОП «ЛЮБАРТ»  
військово-прикладної культури серед цивільного населення, а також з метою вшатування пам'яті загиблих бійців 20-ї БрОП «Любарт»

|                            |                                                           |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Назва заходу</b>        | VICTORY ROAD                                              |
| <b>Категорія</b>           | Цивільні учасники та військові учасники                   |
| <b>Формат</b>              | Індивідуальний залік                                      |
| <b>Кількість вправ</b>     | 4 дисципліни (будь-яка одна або більше на вибір учасника) |
| <b>Фіксація результату</b> | за піднятими кілограмами                                  |

## 2. Програма проведення

- попередня онлайн реєстрація учасників та перевірка заявок;
- брифінг щодо проходження дистанції та правил безпеки;
- жеребкування / формування стартових груп;
- змагання серед усіх учасників по групах згідно регламенту;
- підбиття підсумків, затвердження результатів, нагородження.

## 3. Мета та завдання турніру

- визначення найпідготовленіших учасників у цивільній категорії; визначення найсильніших військових та цивільних команд
- популяризація силових видів спорту і здорового способу життя;
- формування дисципліни, характеру та культури чесного змагання.

## 4. Правила турніру (правила виконання вправ)

| Формат                                                              | Результат                                                      | Спроби в піднятті штанги                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учасники стартують по одному. В учасника є три спроби підняття ваги | Переможець визначається за результатом, піднятим в кілограмах. | Кожному учаснику надається три спроби виконання вправи (дисципліни). Після першої спроби атлет повинен подати заявку на наступну спробу. Наступна спроба не може бути меншою від попередньої, за винятком якщо попередня спроба була не вдалою |

### 4.1. ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖАЧИ



В стартовому положенні спортсмен повинен лежати на спині, тісно контактуючи з поверхнею лави головою,

Сила. Витривалість. Характер. Перемога.

VICTORY ROAD | ПОЛОЖЕННЯ ПРО ЗМАГАННЯ | 1-й корпус НГУ «АЗОВ» • WORLD POWERLIFTING ALLIANCE • 20-а БрОП «ЛЮБАРТ» плечима та сідницями. Його взуття повинно контактувати із помостом. Для забезпечення міцної опори ніг спортсмен може використовувати рівні плити або блоки (плінти) висотою не вище 18 см від поверхні помосту, але будь-яка частина підошви повинна контактувати з помостом. Блоки, при їх використанні, не повинні перевищувати розміру 45х45см.

Відстань між руками на грифі, яка вимірюється між вказівними пальцями, не повинна перевищувати 81 см, у випадку зворотного хвату відстань вимірюється між мізинцями.

Під час отримання штанги на випрямлені руки, спортсмен повинен опустити штангу на рівень грудей та чекати сигналу старшого рефері на помості – команда «жати» («прес»). Пристосування для обхвату грифу та прийняття позиції дозволені лише до сигналу, за будь-які зміни стартового положення під час виконання вправи спортсмен втрачає спробу. Сигнал для жиму дається коли штанга зафіксована в нерухомому положенні на грудях (визначення див. нижче).

По команді спортсмен повинен вижати штангу догори на прямі руки та зафіксувати штангу в цьому положенні, утримуючи її так до тих пір, доки не почує чіткої команди «стійки» («рек»).

Допускається зупинка штанги до прийняття стартового положення на випрямлених руках. Будь-який рух штанги донизу під час виконання жиму заборонений. Дозволено рухи головою: повороти в сторони, відриг голови. Рухи ступнями дозволені при їх обґрунтованій необхідності. Сюди відносяться підйом на носки або п'ятки. При цьому частина ступні завжди повинна торкатись помосту. Переміщення ступні заборонено. Під час опускання штанги та після того, як дана команда «жати», сідниці повинні залишатись в контакт з лавою. Якщо будь-яка частина сідниць залишається в контакт з лавою і боковий суддя не може прямо це бачити, виконання вправи зараховується. В разі, якщо рефері бачить відриг сідниць від лави під час виконання вправи, то він повинен увімкнути червоне світло. Заборонено рух штанги до низу після отримання команди «жати», також не повинен сильно змінюватись прогин спини. Опускання (вдавлення) штанги в груди до команди «жати» припустиме. Заборонено вдавлення після команди «жати». Нерівномірне випрямлення рук під час виконання вправи недопустиме (виняток коли нездатність випрямлення рук підтверджена медичними документами). У випадку фізичних обмежень (вад), спортсмен повинен представити документацію, підписану лікарем, який підтверджує його неідеальність. Заборонено будь-яке торкання ногами (ступнями ніг) опори лави.

#### Причини з яких підняту вагу не може бути зараховано:

1. Помилка в дотриманні сигналів старшого рефері для початку/закінчення виконання вправи
2. Повний відриг сідниць від лави
3. Підняття та опускання, або рух до низу (вдавлення в груди) штанги після того, як вона була зафіксована в нерухомому положенні на грудях, або суттєва зміна прогину спини після команди для жиму.
4. Нерівномірне випрямлення рук під час закінчення жиму або чітко окреслене, нерівномірне випрямлення рук під час виконання вправи.
5. Будь-який рух штанги вниз під час виконання жиму
6. Будь-яке навмисне торкання стійок штангою та рух штанги по стійкам
7. Торкання ступнями ніг вертикальних опор лави.
8. Торкання страхуючими асистентами штанги або спортсмена між сигналами старшого судді
9. Повний відриг ступні від помосту або рух ніг по помосту після команди для жиму.
10. Спортсмен повинен попередити особистих асистентів щоб був вільний огляд старшому судді на помості. З ціллю забезпечення безпеки старший рефері на помості, на свій розсуд, може просити асистентів взяти штангу у спортсмена. В даному випадку спроба виконання не зараховується.
11. Відстань між руками перевищує 81 см
12. Якщо асистенти допомагають взяти штангу із стійок і спортсмен розпочинає виконання з не повністю випрямлених рук, виконання вправи не може бути зарахованим.

## 4.2. СТАНОВА ТЯГА



Штанга повинна бути розміщеною горизонтально перед ногами спортсмена, штанга утримується вільним

Сила. Витривалість. Характер. Перемога.

VICTORY ROAD | ПОЛОЖЕННЯ ПРО ЗМАГАННЯ | 1-й корпус НГУ «АЗОВ» • WORLD POWERLIFTING ALLIANCE • 20-а БРОП «ЛЮБАРТ»  
обхватом двома руками та підіймається до гори до того моменту, доки спортсмен не займе вертикальне положення. Дозволяється зупинка, але ніяк не рух до низу.

Спортсмен повинен стояти обличчям до передньої частини помосту до закінчення підйому штанги, коліна повинні бути повністю «включеними», спортсмен повинен стояти вертикально. Плечі не повинні бути спрямовані вперед, або згорблені. Не є обов'язковим їх повне розгортання, після того, як спортсмен зайняв вертикальне положення, хоча це є припустимим, якщо всі інші вимоги витримано. Сигнал старшого судді на помості складається з руху руки до низу та чіткої команди «до низу» («даун»). Сигнал не буде даним до тих пір, доки штанга не буде утримуватись в нерухомому стані та спортсмен не буде знаходитись в безперечній фінальній позиції. Сигнал для початку тяги відсутній. Будь-який підйом (відбив штанги від помосту), або спрямована спроба її підняти рахуються підходом. В одному підході дозволяється лише одна спроба підйому.

#### Причини з яких спроба не рахується зарахованою

1. Будь-який рух штанги до низу до того моменту, доки вона досягне фінального положення
2. Помилка в прийнятті вертикального положення з розвернутими (відведеними назад) плечима у фінальній позиції.
3. Неповне випрямлення ніг в колінах під час завершення вправи
4. Кроки назад або вперед під час виконання тяги.
5. Опускання штанги до отримання сигналу старшого рефері на помості.
6. Підтримка штанги предметами екіпування/одягу під час виконання тяги. В деякій мірі спортсмен може отримати підтримку (при торканні з предметами)
7. Опускання штанги на поміст без контролю обома руками.

### 4.3. PUSH & PULL (СУМА ДВУХ ВПРАВ – ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖАЧИ+СТАНОВА ТЯГА)

### 4.4. STRICT CURL (ПІДЙОМ ШТАНГИ НА БІЦЕПСИ)



Стартова позиція: Спортсмен стає обличчям до передньої частини помосту.

Штанга повинна утримуватись горизонтально на рівні стегон.

Долоні, спрямовані до гори, пальці рук повинні охоплювати гриф

Ноги повинні рівно стояти на помості, коліна та руки повинні бути повністю випрямлені

Плечі та сідниці повинні щільно торкатись стіни під час виконання вправи.

Задня частина п'ят не може бути розміщена більше, ніж 30 см від стіни. Після переміщення штанги зі стійок, спортсмен рухається назад та приймає стартове положення.

Спортсмен в стартовій позиції чекає команду старшого рефері. Команда дається як тільки спортсмен демонструє свою готовність, та штангу розміщено належним чином. Сигналом слугує рух руки до гори разом із чіткою командою «згинати» («кьюрл»)

Як тільки дано команду, спортсмен повинен підняти штангу, руки повністю зігнути у ліктях (штанга на рівні підборіддя або горла, долоні направлені назад).

Коліна повинні залишатись прямими, а плечі та сідниці прижатими до стіни протягом всього часу виконання вправи. У фінальній позиції старший рефері дає сигнал рухом руки до низу разом із чіткою командою «до низу» («даун»).

Команда не дається доки спортсмен не прийняв фінальної позиції. Коли штангу зафіксовано, старший рефері дає сигнал перемістити штангу на стійки. Сигналом слугує рух руки назад разом із чіткою командою «стійки» («рек»).

VICTORY ROAD | ПОЛОЖЕННЯ ПРО ЗМАГАННЯ | 1-й корпус НГУ «АЗОВ» • WORLD POWERLIFTING ALLIANCE • 20-а БРОП «ЛЮБАРТ»  
Ноги та стегна не повинні будь-яким чином використовуватись для створення поштовху, щоб закінчити вправу. Спортсмен не повинен відхилятися назад для сприяння підняття ваги. Заборонені поштовхи ногами та стегнами. Будь-який рух штанги до гори або будь-яка спрямована спроба підняти штангу рахується використаною спробою.

**Причини з яких вагу, підняту в суворому підйомі на біцепс (згинанні) не зараховується:**

Будь-який рух штанги до низу до тих пір, доки вона не досягнула фінальної позиції

Помилка у прийнятті вертикального положення з плечима розгорнутими, або відведеними назад.

Помилка: коліна не випрямлені під час виконання вправи Кроки назад або вперед, або покачування ступней з п'ятки на носок

Опускання або переміщення штанги на стійки до сигналу старшого рефері. «Відскакування» штанги від стегон, з ціллю розпочати підйом штанги.

Використання ніг та стегон для створення поштовху, щоб завершити вправу.

Будь-який рух штанги догори або будь-яка спрямована спроба підняти штангу рахується використаною спробою

Формою для виконання вправи є шорти та футболка з коротким рукавом або майка на лямках або костюм для боротьби.

Рукави футболки не повинні закривати лікті.

## ВАГОВІ КАТЕГОРІЇ

| Чоловіки:                         | Жінки:                            |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| - 75,0 кг (від 0 до 75,00 кг)     | - 56,0 кг (від 0 до 56,0)         |
| - 90,0 кг (від 75,01 до 90,00 кг) | - 60,0 кг (від 56,01 до 60,00 кг) |
| - 100 кг (від 90,01 до 100,0)     | - 67,5 кг (від 60,01 до 67,50 кг) |
| 100+ (від 100,01 та вище)         | 67,5 кг + (від 67,50 кг та вище)  |

## 5. Безпека учасників

- учасник несе персональну відповідальність за стан здоров'я;
- обов'язкове спортивне взуття та одяг, який не заважає руху;
- заборонено штовхати інших учасників, створювати небезпеку або навмисно перешкоджати проходженню;
- суддя має право зупинити учасника у разі загрози травмування або порушення правил;
- під час повітряної тривоги змагання зупиняються, учасники та організатори прямують до укриття.

## 6. Вимоги до учасників, суддівство та протести

### Учасник зобов'язаний:

- знати та виконувати це Положення;
- в обов'язковому порядку бути на брифінгу перед початком змагань;
- виконувати команди суддів;
- прибути на старт згідно попереднього розкладу турніру;
- повідомити суддю про травму або неможливість продовжувати участь.

### Форма одягу учасників:

- борцівське трико (або велосипедні шорти);

### Суддівська колегія:

- головний суддя турніру;
- секретар змагань;
- судді на помості;
- помічники суддів та волонтери.

- спортивне взуття
- шкарпетки (для станової тяги гетри)
- футболка

## 7. Дискваліфікація

- неспортивна поведінка на помості та в розміночній зоні;
- грубе порушення правил безпеки;
- неспортивна поведінка;

## 8. Протокол результатів та заключні положення

Підсумковий результат учасника складається з ваги піднятої в кілограмах на помості. Переможцем стає учасник із кращим результатом піднятим в кілограмах у відповідній ваговій категорії.

| Вагова категорія -75  |               |      |                  |          |          |          |                  |                                                 |
|-----------------------|---------------|------|------------------|----------|----------|----------|------------------|-------------------------------------------------|
| місце                 | Прізвище ім'я | Клуб | Власна вага тіла | Спроба 1 | Спроба 2 | Спроба 3 | Кращий результат | Коефіцієнт для визначення абсолютного переможця |
| 1                     |               |      |                  |          |          |          |                  |                                                 |
| 2                     |               |      |                  |          |          |          |                  |                                                 |
| 3                     |               |      |                  |          |          |          |                  |                                                 |
| 4                     |               |      |                  |          |          |          |                  |                                                 |
| 5                     |               |      |                  |          |          |          |                  |                                                 |
| Вагова категорія -90  |               |      |                  |          |          |          |                  |                                                 |
| місце                 | Прізвище ім'я | Клуб | Власна вага тіла | Спроба 1 | Спроба 2 | Спроба 3 | Кращий результат | Коефіцієнт для визначення абсолютного переможця |
| 1                     |               |      |                  |          |          |          |                  |                                                 |
| 2                     |               |      |                  |          |          |          |                  |                                                 |
| 3                     |               |      |                  |          |          |          |                  |                                                 |
| 4                     |               |      |                  |          |          |          |                  |                                                 |
| 5                     |               |      |                  |          |          |          |                  |                                                 |
| Вагова категорія -100 |               |      |                  |          |          |          |                  |                                                 |
| місце                 | Прізвище ім'я | Клуб | Власна вага тіла | Спроба 1 | Спроба 2 | Спроба 3 | Кращий результат | Коефіцієнт для визначення абсолютного переможця |
| 1                     |               |      |                  |          |          |          |                  |                                                 |
| 2                     |               |      |                  |          |          |          |                  |                                                 |
| 3                     |               |      |                  |          |          |          |                  |                                                 |
| 4                     |               |      |                  |          |          |          |                  |                                                 |
| 5                     |               |      |                  |          |          |          |                  |                                                 |

## 9. Заключні положення

- ПРЕДСТАВНИКИ ВСІХ ПІДРОЗДІЛІВ 1-о КОРПУСУ НГУ «АЗОВ» ПРИЙМАЮТЬ УЧАСТЬ У ТУРНІРНІ НА БЕЗОПЛАТНІЙ ОСНОВІ
  - АДАПТИВНІ АТЛЕТИ, ЯКІ ОТРИМАЛИ УШКОДЖЕННЯ (ВІДСУТНІСТЬ КІНЦІВКИ/КІНЦІВОК, ПЕРЕСУВАННЯ НА ВІЗКУ) ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ, ПРИЙМАЮТЬ УЧАСТЬ У ТУРНІРНІ НА БЕЗОПЛАТНІЙ ОСНОВІ
  - організатори залишають за собою право змінювати умови проведення змагань до початку стартів;
  - у разі погодних, безпекових або організаційних обставин програма може бути змінена рішенням головного судді;
- Сила. Витривалість. Характер. Перемога.

- VICTORY ROAD | ПОЛОЖЕННЯ ПРО ЗМАГАННЯ | 1-й корпус НГУ «АЗОВ» • WORLD POWERLIFTING ALLIANCE • 20-а БрОП «ЛЮБАРТ»
- остаточне рішення щодо спірних питань приймає головний суддя турніру.
  - розклад по групам та часу зважування буде повідомлено додатково після закінчення прийому заявок.



1-й корпус НГУ  
«АЗОВ»



WORLD POWERLIFTING ALLIANCE



20-а БрОП «ЛЮБАРТ»

Положення підготовлено для проведення турніру із окремих силових дисциплін «VICTORY ROAD». Документ може бути доповнений датою, місцем проведення.

**В разі виникнення запитань e-mail: [powerfederations@gmail.com](mailto:powerfederations@gmail.com) (Друг «Звір»)**