

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КАНСКА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского и юношеского туризма и экскурсий»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 7  
от 02.09.2019г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО ДДЮТиЭ  
М.Г. Шушаков \_\_\_\_\_  
Приказ № 28 от 02.09.2019г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Пауэрлифтинг  
с элементами атлетической гимнастики»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Вид образовательной программы:** модифицированная.  
**Срок реализации программы:** 1 год  
**Возраст обучающихся:** от 11 до 18 лет.

**Автор программы:** педагог дополнительного  
образования Повторейко Андрей Николаевич

г.Канск, 2019г.

## Пояснительная записка.

Пауэрлифтинг- (силовое троеборье) это вид спорта, способствующий укреплению здоровья, исправлению и коррекции многих врожденных дефектов телосложения и развития физических способностей человека.

Занятия пауэрлифтингом достаточно актуальны и представляют сложный тренировочный процесс, конечной целью которых является значительное увеличение мышечной массы и силы обучающихся.

Этот вид спорта включает приседания со штангой, жим штанги лежа и становую тягу. Он направлен на развитие максимальной (фундаментальной) силы. Эти упражнения, будучи универсальными, находят применение во всех видах спорта, а также в подготовке к службе в армии.

Для достижения хороших результатов на занятиях применяются довольно сложные тренировочные методы, выполнение которых обеспечивает активизацию кровообращения во время интенсивной работы мышц. Современные системы физического развития с использованием многочисленных тренажеров и отягощений, позволяют добиться хороших результатов в формировании атлетической фигуры, развития силы, силовой выносливости и укрепления здоровья.

Актуальность данной программы – в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

Новизна данной дополнительной образовательной программы «пауэрлифтинг» состоит в том, что её содержание не ограничивается использованием только материалов силового троеборья. В программу включены занятия на тренажерах, подвижные игры и настольный теннис, а также основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания.

Пауэрлифтинг – это сложный комплекс воздействий на физиологические, психологические и биохимические процессы в организме. В данной дополнительной образовательной программе учитываются особенности подростков, нагрузка на занятиях.

Программа составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования детей (письмо Министерства образования науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей, от 11.12.06г №6-1844)

Отличительной особенностью от уже имеющихся типовых программ является то, что в данной программе систематизированы и обобщены методические материалы для занятий пауэрлифтинга, (силовой гимнастикой), общей физической подготовкой.

Данная программа является модифицированной и носит **физкультурно-спортивную направленность.**

## Цель и задачи программы

Основной **целью** данной программы является:

- сохранение и укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей;
- формирование красивого телосложения
- улучшение физической подготовленности и физического развития подростков посредством занятий пауэрлифтингом и атлетической гимнастикой.

### **Основные задачи:**

#### ***Образовательные***

- изучение истории и терминологии пауэрлифтинга
- изучение основ анатомии и физиологии
- изучение правил соревнований пауэрлифтинга
- изучение правил гигиены и питания, витаминизации и закаливания

#### ***Развивающие***

- развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата;
- развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, силы, силовой выносливости;
- обучение основным упражнениям пауэрлифтинга;
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличения силы и мышечного объема.

#### ***Воспитательные***

- воспитания у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- формирование знаний, умений и навыков для самосовершенствования
- повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- расширение спортивно-культурного мировоззрения в общении детей и подростков, занимающихся в объединении;

**Адресат программы:** юноши и девушки 11-18 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Формы аттестации:** 1 раз в полугодие проводятся аттестационные тесты по общей физической подготовке и итоговые соревнования по пауэрлифтингу и жиму лежа.

### **Сроки реализации программы.**

Продолжительность образовательного процесса рассчитана на 1 год (216 часов в год).

### **Форма и режим занятия.**

В процессе обучения используется форма учебно-тренировочного занятия. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (общая продолжительность - 6 часов в неделю.)

Наполняемость группы – 12 человек.

### **Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса:**

- Метод использования слова
- Метод применения наглядных средств
- Метод расчленения упражнения
- Метод целостного упражнения
- Комбинированный метод
- Метод упражнения
- Метод программного обучения
- Метод использования технических средств
- Игровой метод
- Метод проверки знаний, умений и навыков.

### **Планируемые результаты:**

#### ***Обучающиеся должны знать:***

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

#### ***Обучающиеся должны уметь:***

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики

- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики.

#### Ожидаемый конечный результат по данной программе

- Овладение знаниями и умениями в соответствии с материалом дополнительного образования программы «пауэрлифтинг».
- Овладение техникой выполнения упражнений силового троеборья.
- Повышения уровня физической подготовленности.

#### **Календарный учебный график.**

Продолжительность учебного года для объединения составляет 36 учебных недель.

Для обучающихся групп 1-ого года обучения, учебный год начинается с 15 сентября и заканчивается согласно календарно-тематическим планам дополнительной общеобразовательной программы.

Продолжительность занятия – 45 минут.

Занятия с обучающимися могут проводиться в любой день недели, включая выходные и каникулы в учебном году (осенние, зимние, весенние).

Летние каникулы устанавливаются 13 недель (с 01.06. по 31.08.)

Группа атлетической гимнастики и пауэрлифтинга имеет два учебных направления: специализация в атлетической гимнастике и в пауэрлифтинге.

#### **Виды подготовки:**

Всю подготовку можно разделить на следующие виды:

- специальная подготовка;
- теоретическая подготовка;
- практическая подготовка;
- восстановительные мероприятия.

#### Специальная подготовка

Специальная физическая подготовка включает в себя наряду с соревновательными упражнениями большое количество вспомогательных упражнений.

Задачи занимающихся:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему развитию организма
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- увеличение массы мышц, развитие силы, общей и специальной выносливости;
- формирование правильной осанки;
- обучение технике;
- привитие интереса к соревнованиям;

-приобретение знаний, умений и навыков по анатомии, физиологии и гигиене (строение и функции мышц, режим дня, питание спортсмена).

#### Теоретическая подготовка

1. История развития пауэрлифтинга. В этом разделе рассказывается о возникновении и развитии пауэрлифтинга, перспективах его дальнейшего развития.

2. Гигиенические знания, умения и навыки. Составление режима дня с учетом спортивных нагрузок, рациональное сбалансированное питание; строение и функции мышц;

3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в тренажерном зале, техника страховки, интервалы и дистанции при выполнении упражнений: Меры предосторожности при занятиях с отягощениями: тщательная разминка. Страховка. Использование зажимов (замков) для закрепления дисков на штанге.

4. Техника правильного дыхания при выполнении упражнений с отягощениями.

#### Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка»включает в себя различные аэробные упражнения, бег, езда на велосипеде, настольный теннис, а также силовые упражнения, воздействующие на мышцы, не несущие активной нагрузки в соревновательных упражнениях (мышцы брюшного пресса, голени, бицепсы) и упражнения на растягивания мышц.

2.Специальная физическая подготовка представляет собой специальные силовые упражнения со штангой, гантелями, на силовых тренажерах. Упражнения делятся на базовые и вспомогательные. К базовым относятся жим лежа со штангой, приседания классическое, тяга становая. К вспомогательным упражнениям относятсявспомогательные жимы, приседания вспомогательные, наклоны со штангой на плечах. Силовые упражнения на бицепс, трицепс, пресс, икра. Подтягивания, отжимания и т.д.

#### Восстановительные мероприятия

а) педагогические средства: планирование нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха, переключение на другие виды деятельности, активный отдых.

б) медико-биологические средства: самомассаж, душ;

в) психологические средства: аутотренинг, просмотр фильмов на спортивную тематику.

Учебно-тематический план		
№	Вид занятий	Часы
1	Инструктаж по технике безопасности	2
2	Общие сведения о физической культуре и истории атлетической гимнастики	2
3	Гигиена, самоконтроль	2
4	Тренировочный цикл	
	I Общеразвивающие упражнения с преобладанием собственного веса	10
	II Гимнастические упражнения	6
	III Общеобразовательные упражнения, гантели, гири.	8
	IV Упражнения на тренажерах	6
	V Упражнения со штангой	6
	VI Техника пауэрлифтинга	82
	– приседание со штангой	30
	– жим штанги лёжа	30
	– становая тяга	30
5	VII Силовые эстафеты	2
	Всего	216

### Содержание программы

• Краткое описание тем теоретических и практических занятий. (методические материалы)

– Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале (свободные отягощения, тренажеры)

– История атлетической гимнастики и пауэрлифтинга, краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.

- Гигиена, самоконтроль, питание, спорт.

– Общеразвивающие упражнения без отягощений:

Упражнения для рук и плечевого пояса

Упражнения для шеи и туловища

Упражнения для ног

Упражнения для всех частей тела

Разноименные движения на координацию

Упражнения на формирование правильной осанки

Упражнения на растягивание и расслабление

Упражнения с сопротивлением партнера

Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга

- Общеобразовательные упражнения, гантели, гири

- Техника гиревого спорта (рывок, толчок)

– Гимнастические упражнения

- Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке.
- Упражнения с гантелями и гириями
- Упражнения рук и плечевого пояса
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для ног
- Упражнения для всех частей тела

• Упражнения на тренажерах

- Принципы работы на блочных тренажерах
- Упражнения на тренажере «Тяга верхняя»
- Упражнения на тренажере «Тяга снизу»
- Упражнения на тренажере «Бабочка»
- Упражнения на тренажере «Жим ногами»
- Упражнения на тренажере «Сгибание ног»
- Упражнения на тренажере «Разгибание ног»
- Упражнения на многофункциональном тренажере

• Упражнение со штангой.

- Упражнения для мышц груди
- Упражнения для мышц спины
- Упражнения для дельтовидных мышц
- Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье)
- Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность)
- Упражнения для мышц голени

• Техника пауэрлифтинга

Приседание со штангой

- Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног.
- Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах.
- Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация.

• Жим лёжа

- Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье.
- Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация.



- Становая тяга
  - Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах.
  - Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема.
- Силовые эстафеты.
  - Эстафеты с переносом отягощений (блины)
  - Одевание разновесовых блинов на штангу по времени.

### **Материально техническое обеспечение.**

Имеется спортивный зал, оснащенный тренажерами для занятий.

### **Необходимый инвентарь для реализации программы:**

- Силовые комплексы
- Гантели
- Штанги весом до 120 кг. (со съёмными блинами) и стойки для приседания
- Штанга с изогнутым грифом
- Скакалки
- Гимнастическая стенка
- Скамья
- Тренажер для мышц спины и живота
- Стойка со скамьей для жима от груди
- Стойка для блинов и грифов
- Велотренажер
- Тренажер для прессы (наклонный), тренажер для нижнего прессы.
- Помост

### **Список литературы:**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте – М: ФиС, 1977
2. Верхошанский Ю.В., Новиков П.С. Общие и специальные принципы тренировки в атлетической гимнастике. Лекции для студентов и слушателей факультета повышения квалификации «ОЛИФК» – М., 1991
3. Воробьев А.Н., Ермаков А.Д. Вариативность нагрузки – важнейший фактор рационального построения тренировки.// Теория и практика физической культуры, 1972 №5
4. Воробьев А.Н., Тренировка. Работоспособность. Реабилитация – М: ФиС 1989
5. Атлетизм. В.Н. Пономарев. Ю.А. Богащенко. Красноярск 1991г.
6. Техника упражнений силового троеборья. Красноярск 2001г. методические указания. МОРФ Красноярский Государственный Технический Университет.

7. Дворкин П.С. Силовые единоборства – Ростов на Дону: «Феникс» 2000г.
8. Завьялов И.В./Жим лежа// «Мир Силы» 2000№1
9. Калинаускас Р.В. Аспекты развития атлетической гимнастики в СССР. – 14 1988
- 10.Медведев А.С. Многолетнее планирование тренировки. – М: ФиС, 1971
- 11.Медведев А.С. Якубенко Я. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в силовом троеборье «Олимп, 1977№2
- 12.Остапенко П.А. Уроки пауэрлифтинга, часть 1// Спортивная жизнь России, 1994, № 9
- 13.Остапенко Л.А. Пауэрлифтинг от «А» до «Я». Журнальный вариант книги. «Теория и практика бодибилдинга» – Алма-Ата, 1999
- 14.Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лёжа //Спортивная жизнь России, 1995, №12

## **ИНСТРУКЦИЯ** **по охране труда при проведении занятий в тренажерном зале**

### **1. Общие требования охраны труда**

1.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к занятиям в тренажерном зале не допускаются.

1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в тренажерном зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

— травмы при проведении занятий на неисправных, непрочных установленных и не закрепленных тренажерах;

— травмы при нарушении правил использования тренажеров, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия в тренажерном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Тренажерный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Учитель (преподаватель, тренер) и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Тренажерный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по без опасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий в тренажерном зале обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости] подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда

### **2. Требования охраны труда перед началом занятий**

2.1. Тщательно проветрить тренажерный зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.

2.4. Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

### **3. Требования охраны труда во время занятий**

3.1. Начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренера).

3.2. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах.

3.3. Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя (преподавателя, тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом учителю (преподавателю, тренеру). Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

#### **5. Требования охраны труда по окончании занятий**

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность. Сложить весь инвентарь по местам. Гантели, блины от штанги и т.д.

5.2. Проветрить тренажерный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние тренажерного зала и выключить свет.

**Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ)**

1. Наклоны головы вперед-назад.
2. Повороты головы в стороны.
3. Наклоны головы в стороны.
4. Круговые движения головой вправо и влево.
5. Кисти в замке. Попеременные сгибания кистей в лучезапястном суставе.
6. Круговые вращения кистями.
7. Кисти в замке. Выпрямление рук от груди вверх и вперед.
8. Руки в стороны. Круговые движения в локтевом суставе.
9. Руки в стороны. Махи руками, одной за голову, другой под мышку.
10. Рывки руками поочередно.
11. Рывки руками одновременно.
12. В наклоне рывки руками в стороны.
13. Мельница руками вперед и назад.
14. Разнонаправленные круги руками.
15. Одновременные круги руками вперед и назад с прыжком на месте.
16. Поворот туловища в стороны.
17. Наклон туловища в стороны.
18. Наклон туловища вперед и назад.
19. Круговые движения плеч вперед и назад.
20. Круговые движения тазом вправо и влево.
21. Круговые движения туловища вправо и влево.
22. Подъем на носках.
23. Поочередные махи ногами вперед-назад.
24. Приседания.
25. Поочередные махи ногами в стороны.
26. Круговые движения ноги в голеностопном суставе.
27. Смена положения ног в выпаде с опорой на руки.
28. Круговые движения ноги.
29. Стоя ноги врозь, широко. Поочередные приседания на одной ноге, другая нога прямая.
30. Круговые движения ноги в тазобедренном суставе.
31. Прыжки на месте.

<b>ПАУЭРЛИФТИНГ (троеборье)</b> нормы ЕВСК на 2014-2017 г.г. утверждены приказом Минспорта РФ № 715 от 06.09.2013г.									
весовая категория	Спортивные звания		Спортивные разряды				Юношеские спортивные разряды		
	МСМК	МС	КМС	І	ІІ	ІІІ	І	ІІ	ІІІ
<b>МУЖЧИНЫ</b>									
<b>53,0</b>			410,0	325,0	282,5	260,0	232,5	215,0	195,0
<b>59,0</b>	625,0	570,0	455,0	362,5	315,0	290,0	260,0	240,0	212,5
<b>66,0</b>	700,0	635,0	510,0	402,5	350,0	320,0	287,5	257,5	227,5
<b>74,0</b>	770,0	695,0	537,5	440,0	385,0	352,5	317,5	280,0	247,5
<b>83,0</b>	835,0	747,5	582,5	482,5	422,5	387,5	352,5	307,5	277,5
<b>93,0</b>	880,0	787,5	610,0	520,0	465,0	412,5	382,5	340,0	307,5
<b>105,0</b>	920,0	815,0	645,0	552,5	500,0	460,0	397,5	355,0	330,0
<b>120,0</b>	955,0	835,0	687,5	600,0	530,0	497,5	422,5	372,5	347,5
<b>120+</b>	980,0	860,0	735,0	617,5	545,0	510,0	455,0	390,0	372,5
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>									
<b>43,0</b>			242,5	175,0	150,0	137,5	122,5	112,5	97,5
<b>47,0</b>	367,5	297,5	262,5	190,0	165,0	150,0	135,0	122,5	105,0
<b>52,0</b>	405,0	325,0	290,0	210,0	182,5	167,5	147,5	135,0	117,5
<b>57,0</b>	435,0	352,5	312,5	227,5	200,0	182,5	162,5	147,5	127,5
<b>63,0</b>	475,0	385,0	337,5	252,5	220,0	202,5	180,0	162,5	142,5
<b>72,0</b>	507,5	412,5	367,5	285,0	247,5	227,5	202,5	182,5	157,5
<b>84,0</b>	537,5	447,5	405,0	327,5	285,0	260,0	220,0	205,0	177,5
<b>84+</b>	552,5	475,0	422,5	352,5	320,0	285,0	235,0	217,5	192,5
1. Норма МСМК выполняется:									
1.1. На спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже других международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП.									
1.2. При условии проведения допинг-контроля и наличии трех спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте.									
2. Норма МС выполняется:									
2.1. На соревнованиях не ниже статуса других всероссийских спортивных соревнований, включенных в ЕКП, чемпионатах федеральных округов Российской Федерации, зональных отборочных соревнованиях, чемпионатах г. Москвы, г. Санкт-Петербурга.									
2.2. При условии проведения выборочного допинг-контроля и наличии трех спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте.									
3. Норма КМС выполняется на спортивных соревнованиях не ниже статуса субъекта Российской Федерации и наличии двух спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте.									
4. Норма выполняется только по сумме трех упражнений (приседание, жим лёжа, тяга становая).									
5. Первенства России проводятся в возрастных категориях: юниоры, юниорки (19-23 года); юноши, девушки (14-18 лет).									
6. Для участия в спортивных соревнованиях указанное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения соревнований.									