

# ПАУЭРЛИФТИНГ



Соревнования по пауэрлифтингу.  
Чемпионат «Олимпия», 2012.

ПАУЭРЛИФТИНГ (англ. powerlifting, от power – сила и lift – поднимать), вид спорта, заключающийся в поднятии максимально возможных тяжестей. Большинство состязаний включают в себя 3 дисциплины (силовое троеборье) – приседание со штангой на плечах, жим штанги лёжа на горизонтальной скамье, тяга штанги (имеет 4 разновидности: «становая», или классическая, – при узко поставленных ногах; «мёртвая тяга» – на прямых ногах; тяга «сумо» – с широко поставленными ногами; тяга «трэп-грифом» – со штангой в виде ромба, внутри которого находится спортсмен). Победителем соревнований признаётся спортсмен, поднявший наибольший вес по сумме трёх упражнений. При равенстве показателей выигрывает спортсмен, имеющий меньший собств. вес.

Междунар. федерация пауэрлифтинга основана в 1972 (входят федерации из 108 стран мира, в т. ч. Федерация пауэрлифтинга России); в 2004 признана МОК. Также проводятся соревнования по одной из трёх дисциплин П. – жиму штанги лёжа. П. начал развиваться в кон. 1940-х – нач. 1950-х гг. в США, Канаде, Великобритании, Австралии, Швеции. С 1973 проходят чемпионаты мира среди мужчин, с 1980 – среди женщин; с 1978 – чемпионаты Европы среди мужчин, с 1983 – среди женщин. В мужских состязаниях 12 весовых категорий (52, 56, 60, 67,5, 75, 87,5, 90, 100, до 110, св. 110, до 125, св. 125 кг), в женских соревнованиях – 11 весовых категорий (44, 48, 52, 56, 60, 67,5, 75, 82, св. 82,5, 90, св. 90 кг).

В СССР развивался с кон. 1970-х гг. как «атлетич. гимнастика»; в 1979 при Федерации тяжёлой атлетики СССР создана Всесоюзная комиссия атлетич. гимнастики. Наиболее крупными состязаниями были Открытые чемпионаты Литов. ССР. В 1988 в Красноярске состоялся первый чемпионат РСФСР по атлетизму (силовому троеборью), в том же году в Тюмени прошёл первый Кубок СССР по атлетизму, в котором приняли участие 123 спортсмена в личном первенстве и 16 команд в командном. В 1988 в Ленинграде состоялась первая междунар. встреча СССР – США. В 1990 создана Федерация силового троеборья России, в том же году отеч. спортсмены дебютировали на чемпионате мира и сборная команда страны заняла 3-е место. Через год Е. Танакова (весовая категория до 67,5 кг) стала абсолютной чемпионкой Европы (Норвегия, 1991), показав лучший результат (210 кг + 100 кг + 195 кг = 505 кг) в силовом троеборье; в 1991–94 она 4 раза выигрывала чемпионат мира в своей весовой категории. Среди лучших рос. спортсменов: 7-кратные чемпионы мира Н. Румянцева, М. Кудинова, К. Павлов; 6-кратная чемпионка мира Е. Ямских; 5 раз становилась чемпионкой мира С. Теслева, 4 раза – С. Мор. Популяризации и развитию П. способствует ж. «Железный мир» (с 2003).

## Литература

Лит.: [www.plworld.ru](http://www.plworld.ru); [ironword.ru](http://ironword.ru).