**В Липецке установлен новый рекорд в жиме лежа**

В прошедшие выходные (15-16 августа) на базе МБУ СК «Сокол» прошел Открытый Чемпионат города Липецка по пауэрлифтингу (троеборью классическому) и Чемпионат Липецкой области по пауэрлифтингу (дисциплина – жим). За два дня соревнованиях приняли участие 70 спортсменов.

Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, в котором главная задача атлетов заключается в подъеме максимально тяжелого веса. Существует мужской и женский пауэрлифтинг.

Абсолютный чемпион города среди МУЖЧИН – Мастер спорта России – **Герасимов Антон**, абсолютная чемпионка среди ЖЕНЩИН – **Костина Наталья**.

Первое общекомандное место среди мужчин – ГБУ «Спортивно-туристский центр Липецкой области».

Первое общекомандное место среди среди женщин – фитнес-клуб «Зенит».

Аксенов Андрей установил НОВЫЙ РЕКОРД Липецкой области в жиме лежа – результат 200 кг в весовой категории до 93 кг.

**Для справки:**

**История возникновения и развития пауэрлифтинга**

Пауэрлифтинг получил свое начало еще в начале двадцатого века, когда спортсмены – тяжелоатлеты начали добавлять в свой тренировочный комплекс неспецифичные для них упражнения. Т.е они не просто выжимали штангу, а делали это из-за головы, лежа, сидя и т.д. Главной целью такого поведения послужило увеличение своих результативных показателей. В 40-50-е года непривычные упражнения стали настолько популярны на Западе, что их стали включать в комплекс соревновательных мероприятий. Уже в 50-60-е годы началось формирование дисциплины в современном ее виде. А к середине 60-х годов сложились первые правила и начали проводиться чемпионаты на регулярной основе. Первый неофициальный чемпионат состоялся в 1964 году в США, а первый национальный прошел ровно через год. 1972 год является годом основания Международной Федерации Пауэрлифтинга, а в 1973 году прошел первый мировой чемпионат. 1980 год знаменуется тем, что в соревновании впервые принимали участие женщины, а в 1989 году мужские и женские чемпионаты объединили в один. Широкое распространение во многих странах пауэрлифтинг получил после организации Всемирного Конгресса Пауэрлифтинга в 1986 году.

**Упражнения в пауэрлифтинге**

Жим лежа, приседания и становая тяга являются базовыми упражнениями. Это связано с тем, что в ходе тренировки работают практически все мышцы. Комплекс показан не только для проведения соревнований, он отлично развивает силу и содействует набору мышечной массы. Несмотря на то, что техника выполнения упражнений на соревнованиях на помосте отличается от техники исполнения в процессе тренировки, данный комплекс неоценим при подготовке спортсменов других видов спорта. Каждое упражнение требует правильной техники исполнения и грамотного выставления позиции.

**Правила соревнований по пауэрлифтингу**

Согласно правилам пауэрлифтинга, все спортсмены на соревновании делятся на разные категории, исходя из своего веса, пола и возраста. В каждом упражнении допускается три подхода. Сумма показателей по всем элементам и составляет итоговый результат спортсмена. Победителем считается тот, кто поднял больший вес. Участвовать в соревнованиях разрешено с 14 лет.

 Источник: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/pauehrlifting/>