

ГЛАВА 3.4.3. «ПАУЭРЛИФТИНГ»

(неолимпийский вид спорта)

(...2010 – 2016... гг.)

Содержание

1. Пауэрлифтинг – это
2. Историческая хронология пауэрлифтинга в г. Коврове.
3. Руководители пауэрлифтинга в г. Коврове.
4. Секции по пауэрлифтингу в г. Коврове.
5. Материально-техническая база городского пауэрлифтинга.
6. Тренеры по пауэрлифтингу г. Коврова.
7. Достижения городского пауэрлифтинга.
8. Мастера пауэрлифтинга г. Коврова.
9. Что с пауэрлифтингом в г. Коврове сейчас?
10. Перспективы развития пауэрлифтинга в г. Коврове.



1. Пауэрлифтинг – это ...

«Пауэрлифтинг – это силовое троеборье. Основная задача в пауэрлифтинге – увеличение силы. Этим он отличается от культуризма, где спортсмен стремится получить большие мышцы и минимальное содержание жира в теле.

*Сила развивается, прежде всего, выполнением **трёх основных упражнений**: приседаний, жима лёжа и становой тяги. С помощью этих движений человек может перемещать максимальные веса с минимальным риском травмы.*

Пауэрлифтинг открыт для всех, как для мужчин, так и для женщин. В нём успешно принимают участие инвалиды: незрячие, глухонемые и т.д. Они выступают наравне с остальными спортсменами, что придаёт этому виду спорта особую гуманность».

Пауэрлифтинг (от англ. powerlifting: **power** - сила, и **lift** - поднимать) - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжёлого отягощения.

Пауэрлифтинг, также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лёжа на горизонтальной скамье, и тяга штанги - которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела.

2. Историческая хронология пауэрлифтинга в г. Коврове

В нашей стране пауэрлифтинг стал официальным видом спорта в **1987** г.у, когда была образована Федерация атлетизма СССР, в президиуме которой и была создана Комиссия по силовому троеборью. В **1990** г. образована самостоятельная Федерация пауэрлифтинга СССР.





3. Руководители пауэрлифтинга в г. Коврове

4. Секции по пауэрлифтингу в г. Коврове

5. Материально-техническая база городского пауэрлифтинга

6. Тренеры по пауэрлифтингу г. Коврова



7. Достижения городского пауэрлифтинга

7.1. Достижения в сфере физической культуры

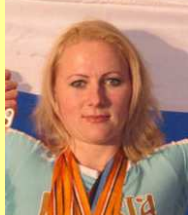
7.2. Достижения в сфере массового спорта

7.3. Достижения в сфере спорта высших достижений

8. Мастера пауэрлифтинга г. Коврова



Крапивина Е.Н.
(1975)
мастер спорта РФ
по пауэрлифтингу
(1998, №22987).



Филимонова И.
(1976)
Многokратная чемпи-
онка России, Европы и
Мира



Инна Филимонова

9. Что с пауэрлифтингом в г. Коврове сейчас?



(фото из архива «ЗТ»)



(фото из архива «ЗТ»)



(фото из архива «ЗТ»)



(фото из архива «ЗТ»)

10. Перспективы развития пауэрлифтинга в г. Коврове

Рецензенты данной главы:



Мастер спорта РФ Е.Крапивина
(фото из архива Н.Крапивина)