РУСАДА

АССОЦИАЦИЯ
РОССИЙСКОЕ АНТИДОПИНГОВОЕ АГЕНСТВО «РУСАДА»

Правовые аспекты антидопинговой деятельности в РФ

Екатерина Сизикова
Главный специалист отдела реализации образовательных программ

РУСАДА

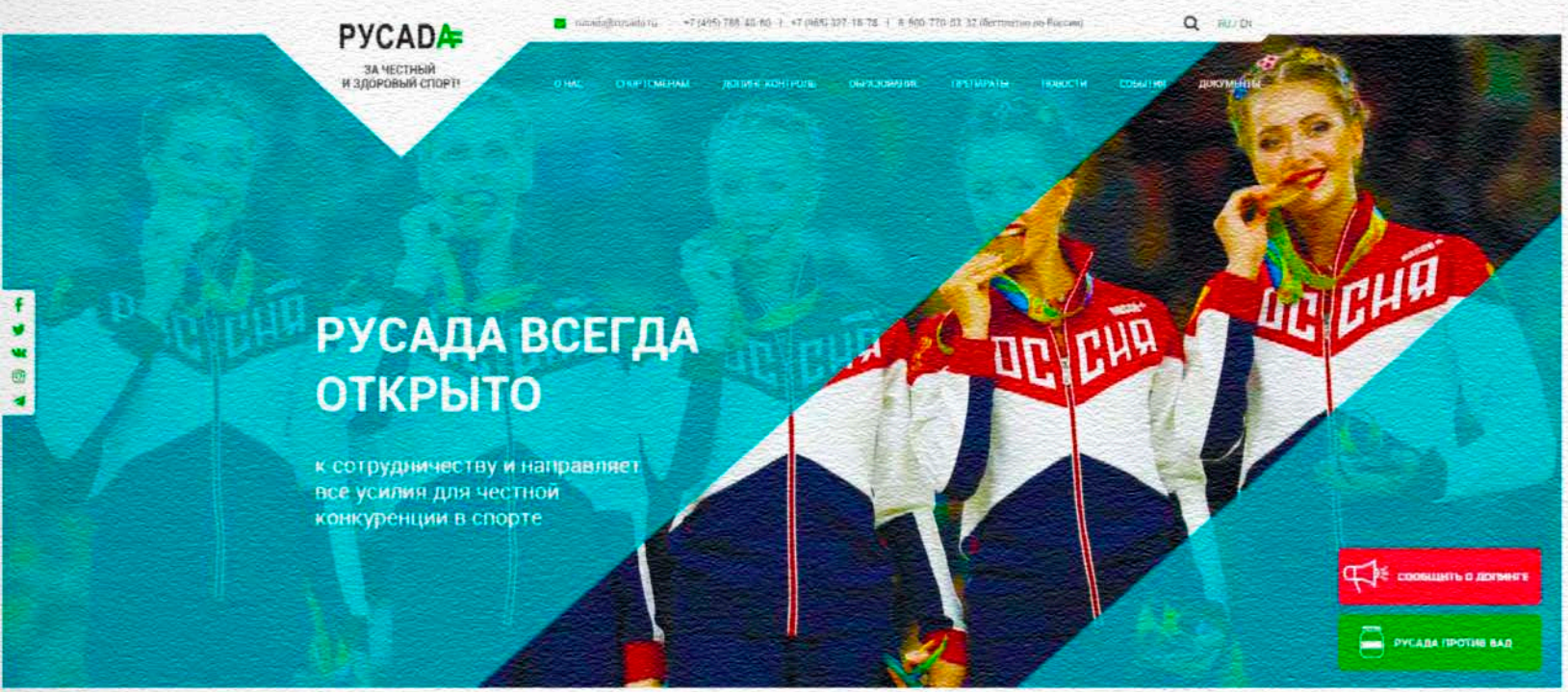


Разработаны в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ».

Положения Правил соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте (2005) и ратифицированной ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса 2015 года и Международных стандартов ВАДА.

РУСАДА

РУСАДА



- ✓Образование
- ✓Тестирование
- ✓Расследования
- ✓Обработка результатов
- ✓Научные исследования
- ✓Международное сотрудничество

РУСАДА



Общероссийские спортивные федерации

- Антидопинговое информирование
- Взаимодействие с РУСАДА
- Применение санкций на основании и во исполнение решения РУСАДА/МФ
- Информирование о примененных санкциях федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы исп. власти соответствующих субъектов РФ, РУСАДА, МФ
- Выполнение иных требований ФЗ и антидопинговых правил.








РУСАДА



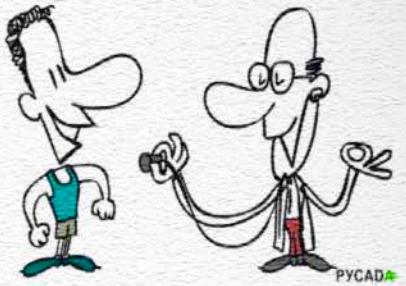
Физические лица

- Спортсмены
- Персонал спортсмена

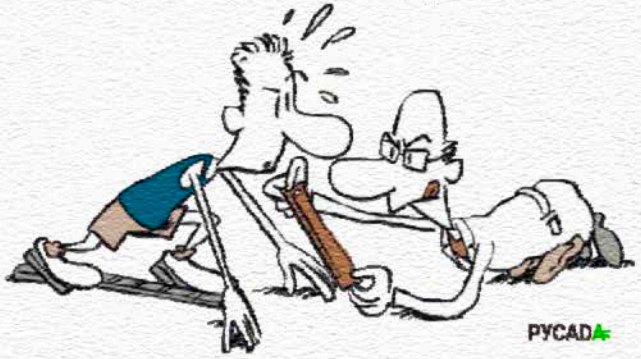
РУСАДА



Персонал спортсмена



Любой тренер, педагог, менеджер, агент, технический персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающее со спортсменом, оказывающее ему медицинскую помощь или помогающее спортсмену при подготовке и участии в спортивных соревнованиях.



РУСАДА

Виды нарушений антидопинговых правил

Ст. 2 Всемирного антидопингового кодекса

- Наличие запрещенной субстанции в пробе
- Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода
- Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы
- Нарушение 3-х правил доступности в течение 12 месяцев
- Фальсификация или попытка фальсификации
- Обладание запрещенной субстанцией или методом
- Распространение или попытка распространения
- Назначение или попытка назначения
- Соучастие
- Профессиональное сотрудничество

РУСАДА

НАЛИЧИЕ ЗАПРЕЩЕННОЙ СУБСТАНЦИИ В ПРОБЕ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИЛИ ПОПЫТКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗАПРЕЩЕННОЙ СУБСТАНЦИИ ИЛИ МЕТОДА





Запрещенный список -
перечень запрещенных в спорте субстанций и методов

ПЕРЕСМАТРИВАЕТСЯ **МИНИМУМ 1 РАЗ В ГОД**

РУСАДА

Запрещенный список

КРИТЕРИИ ВКЛЮЧЕНИЯ СУБСТАНЦИЙ И МЕТОДОВ В ЗАПРЕЩЕННЫЙ СПИСОК



РУСАДА

- УЛУЧШЕНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
- РИСК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНА
- ПРОТИВОРЕЧИЕ ДУХУ СПОРТА

- МАСКИРОВКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДРУГИХ ЗАПРЕЩЕННЫХ СУБСТАНЦИЙ И МЕТОДОВ

РУСАДА

Наличие запрещенной субстанции в пробе



Основные группы субстанций:

- Субстанции и методы, запрещенные все время
- Субстанции, запрещенные только в соревновательный период
- Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта

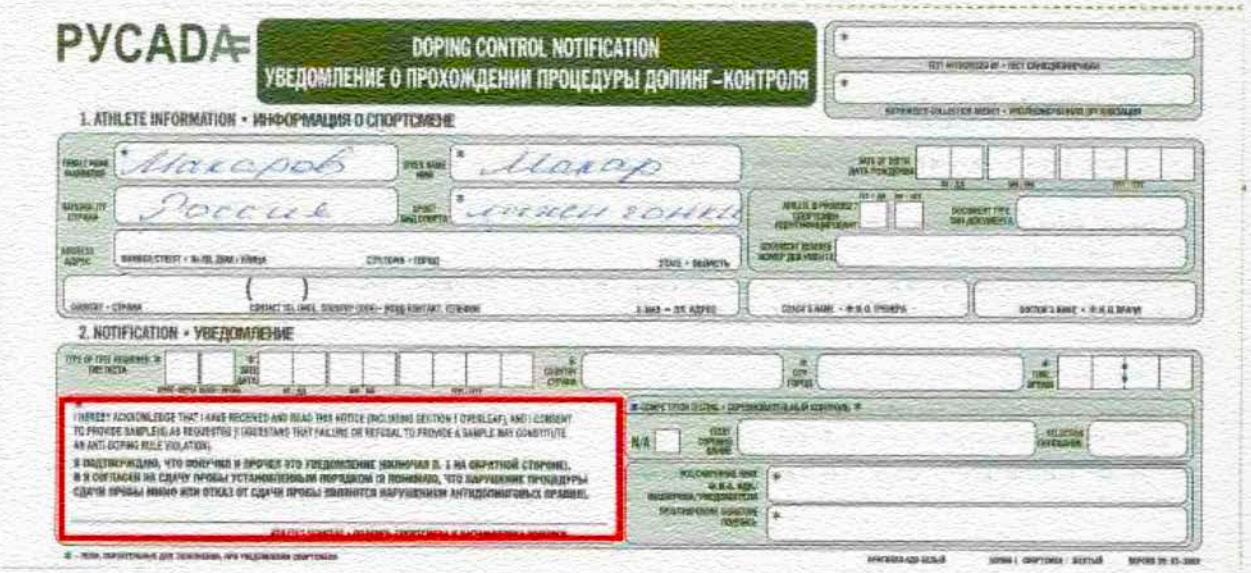
ВАЖНО!

✓ спортсмен несет ответственность за все, что попадает в его организм

РУСАДА

ОТКАЗ И ИНОЕ УКЛОНЕНИЕ ОТ СДАЧИ ПРОБЫ





РУСАДА

DOPING CONTROL NOTIFICATION
УВЕДОМЛЕНИЕ О ПРОХОЖДЕНИИ ПРОЦЕДУРЫ ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ

1. ATHLETE INFORMATION • ИНФОРМАЦИЯ О СПОРТСМЕНЕ

2. NOTIFICATION • УВЕДОМЛЕНИЕ

«Я подтверждаю, что получил и прочел это уведомление и я согласен на сдачу пробы установленным порядком (я понимаю, что нарушение процедуры сдачи пробы или отказ от сдачи пробы являются нарушением антидопинговых правил)».

В Кодексе 2015 четко прописана обязанность спортсмена в любое время быть доступным для тестирования

РУСАДА

ФАЛЬСИФИКАЦИЯ ИЛИ ПОПЫТКА ФАЛЬСИФИКАЦИИ

НАПРИМЕР:

- предоставление ложной информации во время процедуры тестирования
- изменение идентификационного кода
- разбитие емкости с пробой



РУСАДА

ОБЛАДАНИЕ ЗАПРЕЩЕННЫМИ СУБСТАНЦИЯМИ И МЕТОДАМИ

Спортсмен / тренер не имеет право хранить препарат, содержащий запрещенную субстанцию, или запрещенный метод

ТОЛЬКО ВРАЧ для оказания экстренной медицинской помощи !



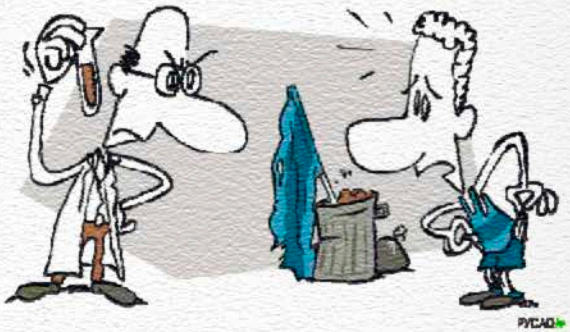
Исключение – наличие у спортсмена разрешения на ТИ!

РУСАДА

РАСПРОСТРАНЕНИЕ ИЛИ ПОПЫТКА РАСПРОСТРАНЕНИЯ

Период дисквалификации может быть пожизненным!

НАЗНАЧЕНИЕ ИЛИ ПОПЫТКА НАЗНАЧЕНИЯ



Исключение – наличие у спортсмена разрешения на ТИ!

РУСАДА

СОУЧАСТИЕ

Помощь, поощрение, способствование, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия, включая нарушение или попытку нарушения антидопинговых правил



ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО

Например, сотрудничество спортсмена в профессиональном качестве, с любым персоналом спортсмена, который отбывает срок дисквалификации

РУСАДА

ВОЗМОЖНЫЕ САНКЦИИ

Вид нарушения	Стандартная санкция
Наличие в пробе запрещенной субстанции	4 года
Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода	4 года
Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы	**4 года**
Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении	2 года
Фальсификация или попытка фальсификации	**4 года**
Обладание запрещенной субстанции или методом	4 года
Распространение или попытка распространения	От 4 лет
Назначение или попытка назначения	От 4 лет
Соучастие	**От 2 до 4 лет**
Запрещенное сотрудничество	2 года



РУСАДА

Нарушение антидопинговых правил несовершеннолетними (до 18 лет)



- **2017 год** – 4 нарушения выявлено
- Обязательно открывается расследование по персоналу спортсмена

Персонал спортсмена

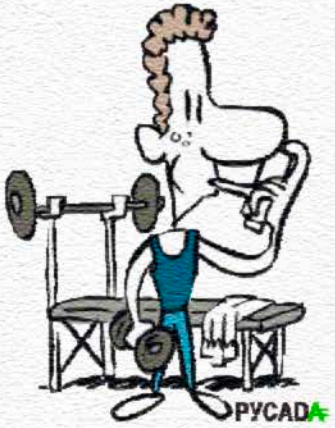
Любой тренер, педагог, менеджер, агент, технический персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающее со спортсменом, оказывающее ему медицинскую помощь или помогающее Спортсмену при подготовке и участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

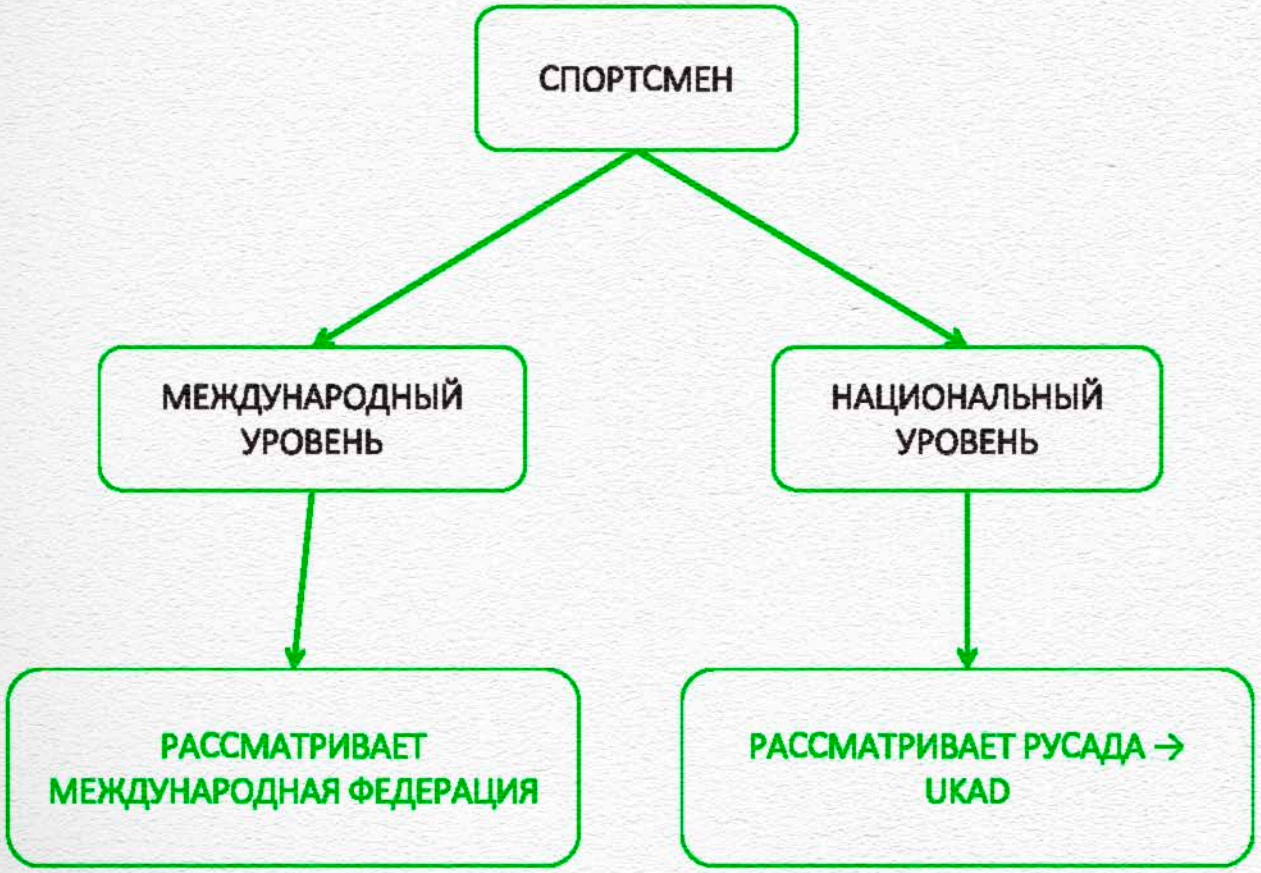
Каждый спортсмен имеет право на получение медицинской помощи с использованием любых субстанции или методов из Запрещенного списка, но при наличии разрешения на терапевтическое использование (ТИ)





РУСАДА

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ



МЕДИЦИНСКИЕ ДАННЫЕ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ СТАНДАРТ ПО ТЕРАПЕВТИЧЕСКОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ:

ЗАПРОС НА ТИ ДОЛЖЕН СОПРОВОЖДАТЬСЯ ПОДРОБНОЙ ИСТОРИЕЙ БОЛЕЗНИ, ВКЛЮЧАЯ ДОКУМЕНТЫ ОТ ВРАЧЕЙ, ПЕРВОНАЧАЛЬНО ПОСТАВИВШИХ ДИАГНОЗ (В СЛУЧАЯХ, КОГДА ЭТО ВОЗМОЖНО) И РЕЗУЛЬТАТЫ ЛАБОРАТОРНЫХ И КЛИНИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ, А ТАКЖЕ ВИЗУАЛИЗИРУЮЩИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ, ИМЕЮЩИЕ ОТНОШЕНИЯ К ДАННОМУ ЗАПРОСУ.

РУСАДА

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

КРИТЕРИИ ПОЛУЧЕНИЯ РАЗРЕШЕНИЯ НА ТИ

-Запрещенная субстанция или метод необходимы для лечения острого или хронического заболевания, и, что неприменение данной запрещенной субстанции или метода приведет к значительному ухудшению состояния здоровья спортсмена.

-Терапевтическое использование запрещенной субстанции или метода крайне маловероятно может привести к дополнительному улучшению спортивного результата

- Отсутствие разумной терапевтической альтернативы

- Необходимость использования запрещенной субстанции или метода не является следствием предыдущего использования (без ТИ) субстанции или метода, запрещенных на момент их использования.

РУСАДА

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

СРОКИ ПОДАЧИ ЗАПРОСОВ НА ТИ. РЕТРОАКТИВНОЕ ТИ.

РАЗРЕШЕНИЕ НА ТИ НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ ДО НАЧАЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИЛИ ОБЛАДАНИЯ ЗАПРЕЩЕННОЙ СУБСТАНЦИЕЙ ИЛИ МЕТОДОМ

РЕТРОАКТИВНОЕ ТИ МОЖЕТ БЫТЬ ВЫДАНО В СЛЕДУЮЩИХ СЛУЧАЯХ:

- при оказании неотложной медицинской помощи или резком ухудшении состояния здоровья
- при отсутствии в силу исключительных обстоятельств у спортсмена достаточного времени или
- возможности для того, чтобы подать запрос, а у КТИ для того, чтобы рассмотреть запрос до сдачи пробы
- примененные правила требуют от спортсмена или разрешают спортсмену подать запрос на ретроактивное ТИ
- ВАДА и Антидопинговая организация, в которую поступил или поступит запрос, согласились, что принцип справедливости требует выдачи ретроактивного ТИ

РУСАДА

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ. ОШИБКИ.

- ✓ Подача запросов на незапрещенные субстанции/методы
- ✓ Отсутствие верификации диагноза: *отсутствие данных инструментальных обследований, подтверждающих диагноз, предоставление некорректных данных методов обследования (данные противоречат друг другу, не подтверждают диагноз)*
- ✓ Отсутствие выписки
- ✓ Отсутствие данных об использовании альтернативных методов
- ✓ Необоснованный выбор метода/субстанции
- ✓ Не верно сформулирован запрос

РУСАДА

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ. КТО ДОЛЖЕН ПОДАВАТЬ ЗАПРОСЫ

Запрос на ТИ подает *спортсмен.*

Врач обязан подготовить медицинскую документацию !!!



РУСАДА

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ВРАЧА

Документально подтвержденный диагноз

Назначение терапии в соответствии с протоколами и стандартами лечения

Оформление документации к запросу на ТИ с использованием Стандарта на ТИ, Руководства для врачей (при их наличии), клинических рекомендаций



www.rusada.ru/substances/tue/

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



www.rusada.ru

rusada@rusada.ru

тел.: +7 (495) 788 40 60

Горячая линия: 8 (800) 770-03-32 (бесплатно по РФ)
+7 (965) 327-16-78

ПРОВЕРИТЬ ПРЕПАРАТ: list.rusada.ru

ОБУЧЕНИЕ: rusada.triagonal.net

125284, г. Москва, Беговая ул., д.6А

РУСАДА

АССОЦИАЦИЯ
РОССИЙСКОЕ АНТИДОПИНГОВОЕ АГЕНСТВО «РУСАДА»

Комплексный подход к формированию антидопинговой культуры в стране

Валерия Конова
Специалист

Екатерина Сизикова
Главный специалист

Отдел реализации
образовательных программ

РАА «РУСАДА»

Путь спортсмена



Как было раньше



Долгосрочный план

- нацелен на создание стабильной образовательной программы на всех уровнях пути спортсмена.



РУСАДА

Контекстная модель



Stewart & Smith, 2008



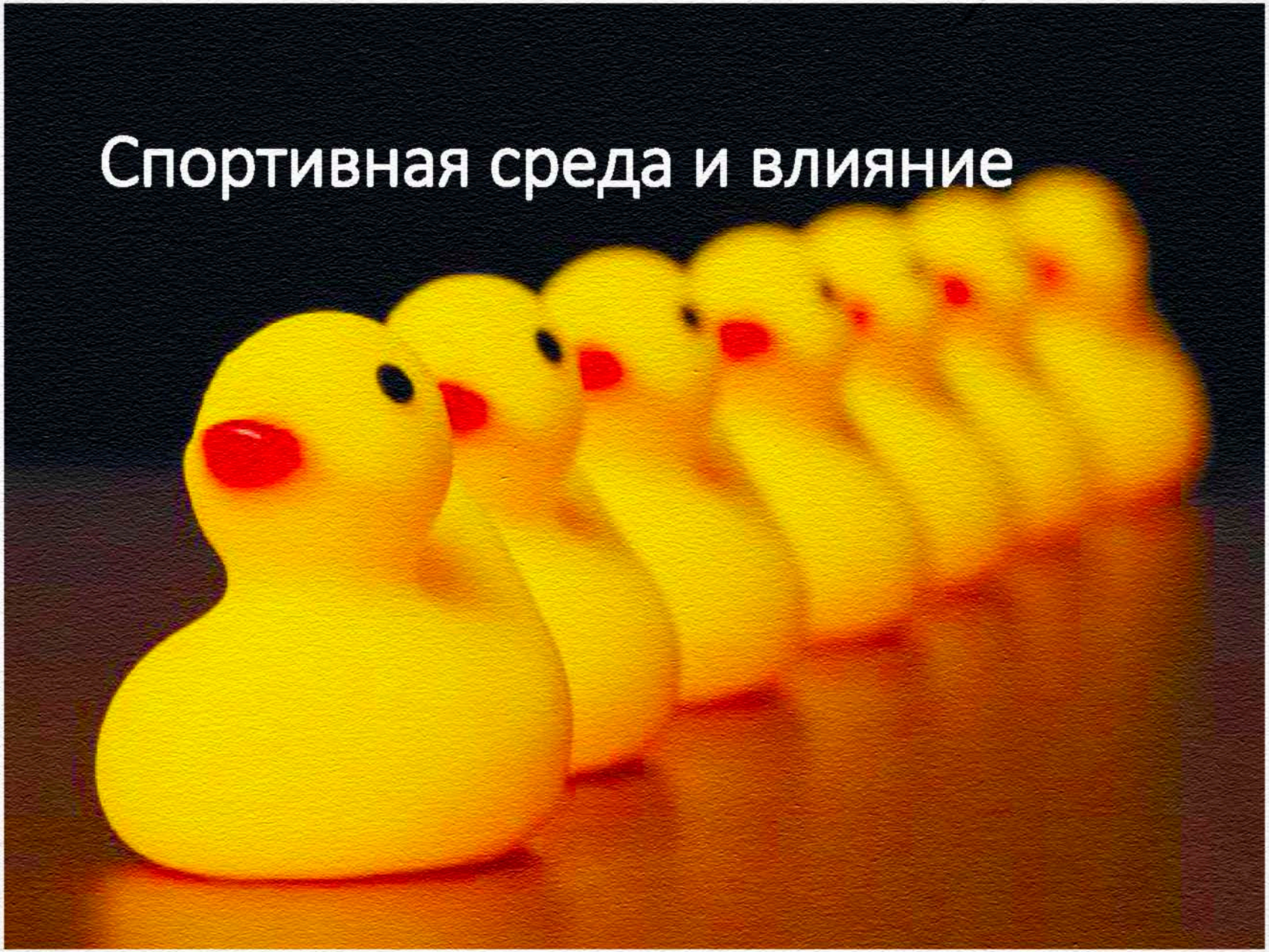
WORLD ANTI-DOPING AGENCY
play true

Кодекс 2015: Статья 18

- Образование – это обязательно
  - Информация
  - Образование
- Основная цель - ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ
- Программы должны быть основаны на ценностях

Ценности:


Обязательства
Этика и честная игра
Мужество
Совершенство в исполнении
Самоотдача
ЦЕННОСТИ СПОРТА
Честность
Сообщество и солидарность
Уважение
Работа в команде
Характер и образование
Здоровье

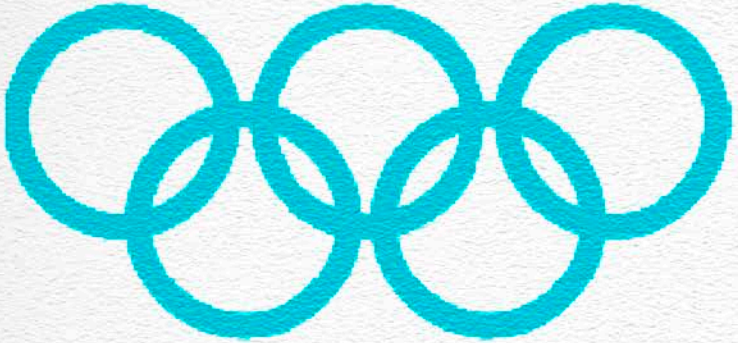

Спортивная среда и влияние

Непосредственное влияние



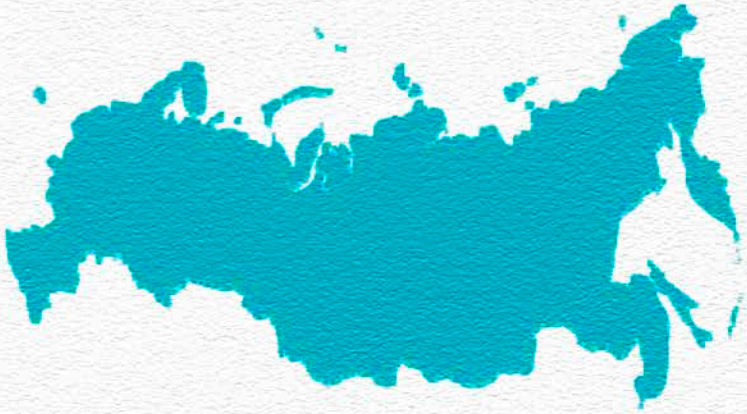
Группы влияния, которые необходимо обучать антидопингу













ФТАР антидопинговый семинар 3-6 мая Москва 2018

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



www.rusada.ru

rusada@rusada.ru

тел.: +7 (495) 788 40 60

Горячая линия: 8 (800) 770-03-32 (бесплатно по РФ)
+7 (965) 327-16-78

ПРОВЕРИТЬ ПРЕПАРАТ: list.rusada.ru

ОБУЧЕНИЕ: rusada.triagonal.net

125284, г. Москва, Беговая ул., д.6А

РУСАДА

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РУСАДА НА ТЕРРИТОРИИ РФ В РАМКАХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СТРАТЕГИИ

Екатерина Сизикова
Главный специалист отдела реализации образовательных программ

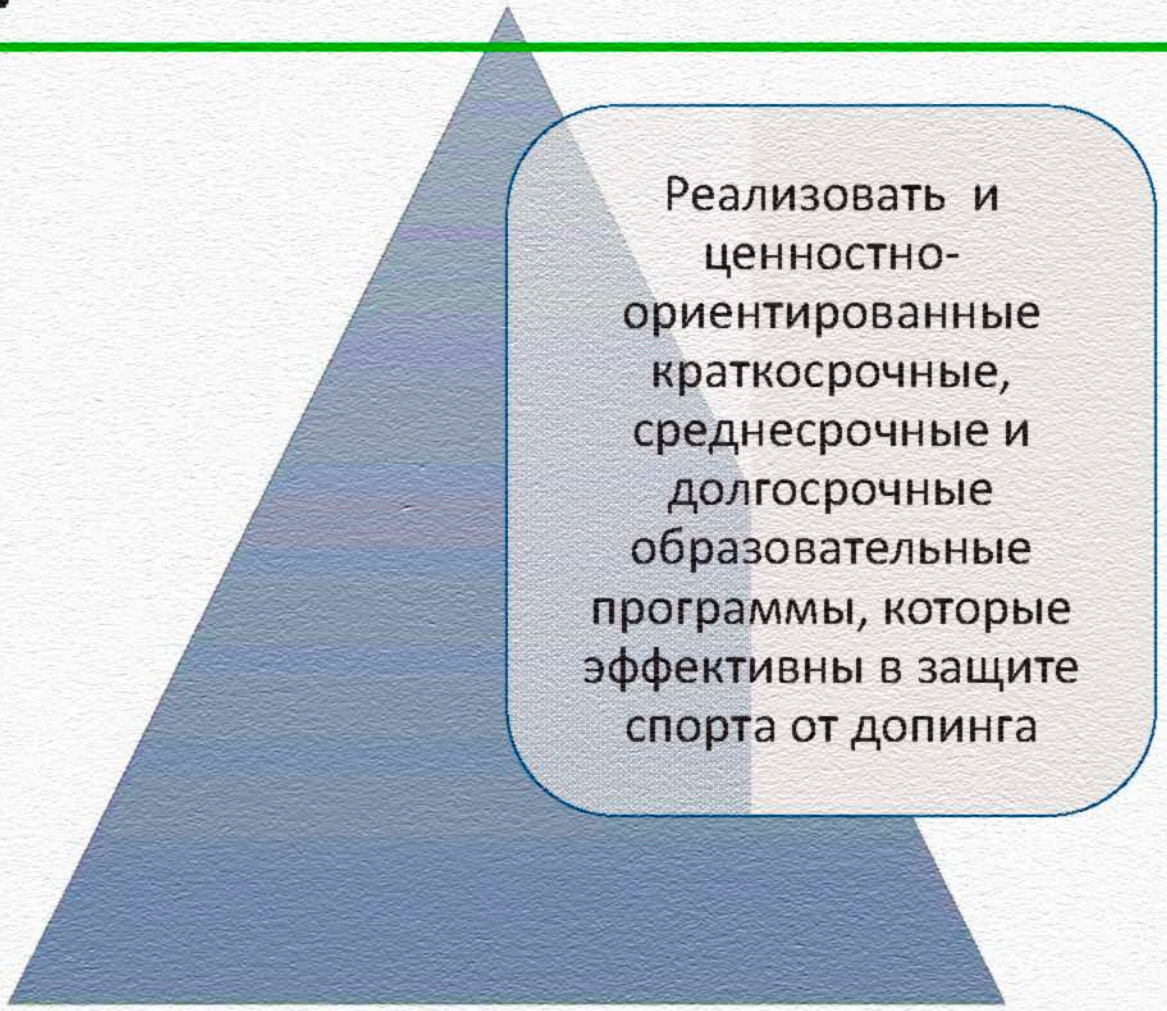
ЦЕЛЬ

РУСАДА

Обеспечить реализацию права Спортсмена на участие в соревнованиях, свободных от допинга и тем самым защитить здоровье, справедливость и равенство для всех

МИССИЯ

РУСАДА



ВИДЕНИЕ

РУСАДА



РУСАДА высоко ценит тот вклад, который спорт может внести в здоровье, саморазвитие, социальное развитие и национальную гордость, когда он будет культивироваться в среде, где сильны этические принципы



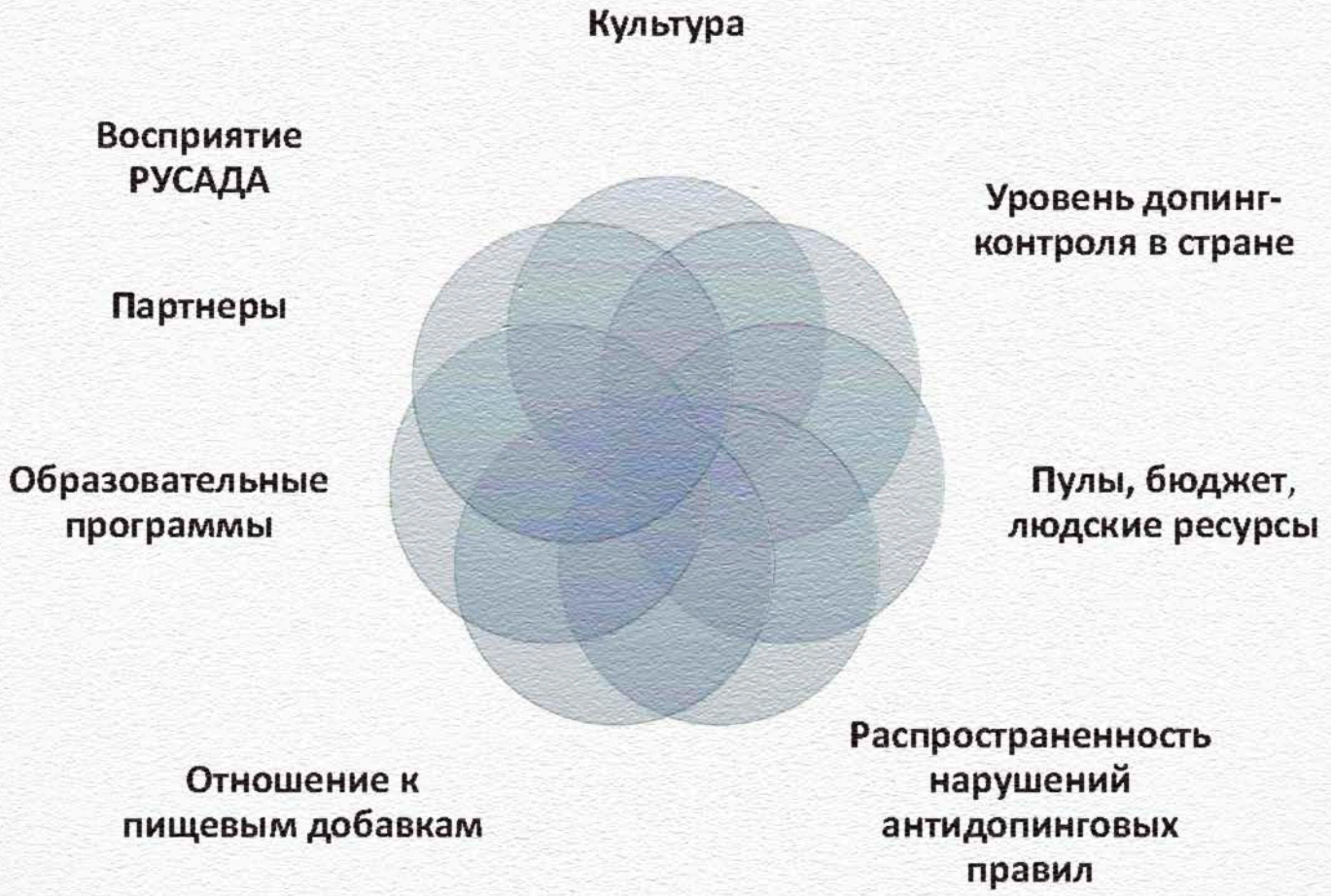
РУСАДА определяет целостность, справедливость, равенство и уважение как ценности, важные для значимого успеха в спорте. Чтобы все получали удовольствие от спорта, главное – это поведение и то, как проходят спортивные состязания



В отношении проведения спортивных состязаний РУСАДА, вместе с нашими партнерами, нацелено на поддержание таких стандартов, которые установлены для честной игры и для спорта, свободного от допинга и на продвижение их через предоставление эффективной информации, коммуникации и образования.

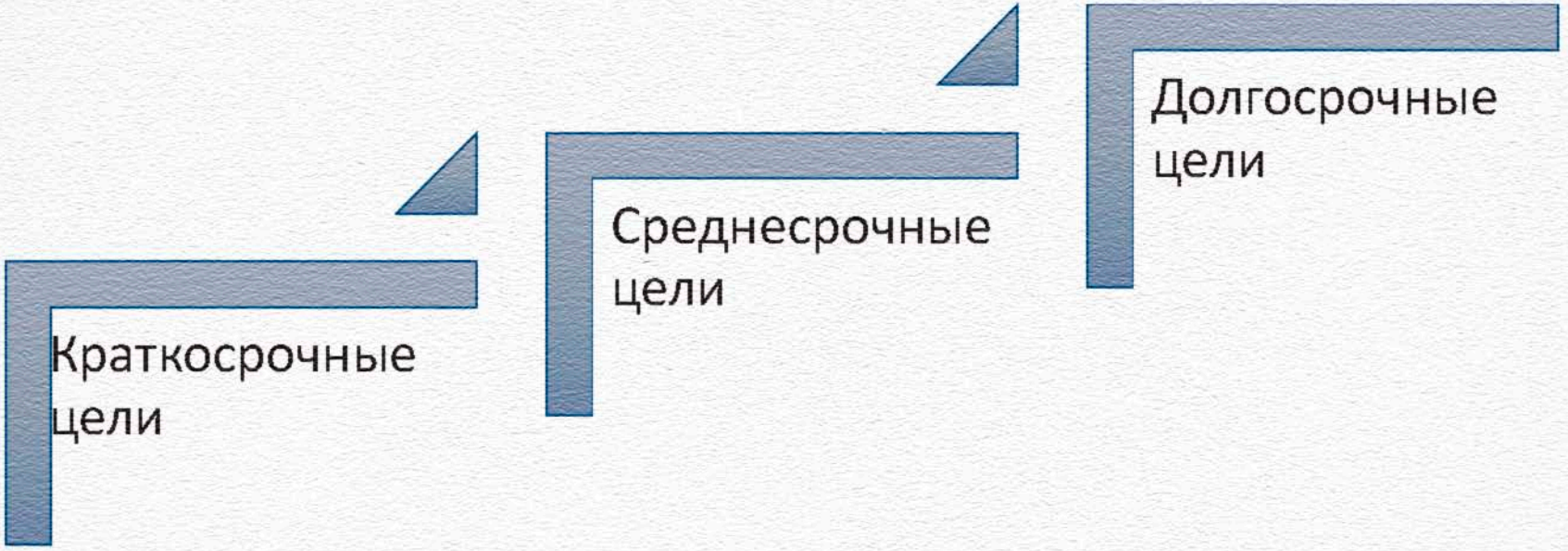
СЕГОДНЯШНЯЯ СИТУАЦИЯ

РУСАДА



ЧЕГО МЫ ХОТИМ ДОСТИЧЬ

РУСАДА



ЦЕЛЕВЫЕ ГРУППЫ

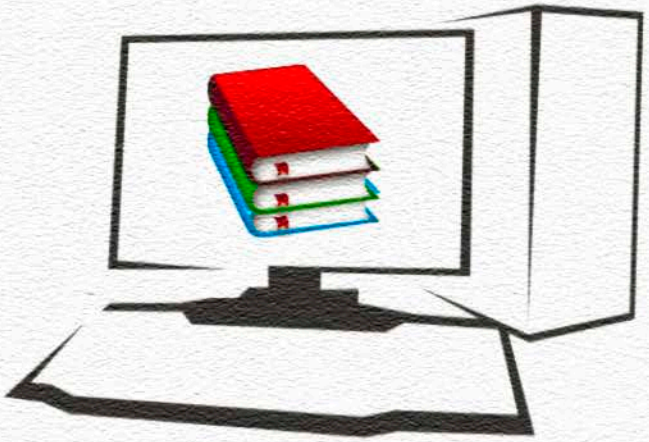
РУСАДА

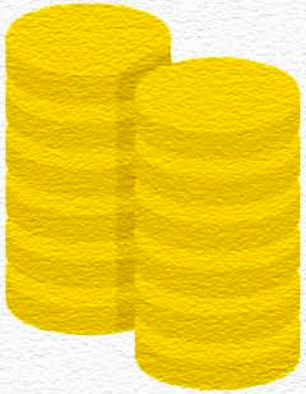


РЕСУРСЫ

РУСАДА









МОНИТОРИНГ И ОЦЕНКА

РУСАДА

- Количественные показатели
- Качественные показатели
- Смешанные показатели

МЫ НАЧАЛИ РЕАЛИЗОВЫВАТЬ

РУСАДА



Встречи, посвященные образовательным антидопинговым стратегиям

РУСАДА

2016 г.

- 4 семинара-тренинга для всесторонней антидопинговой подготовки ответственных за антидопинг в НФ (РУСАДА+НОАК)

2017 г.

- РУСАДА + Паралимпийский Комитет России – обучение специалистов
- РУСАДА + Общероссийская спортивная федерация спорта глухих – обучение специалистов
- Конференция РУСАДА «Образовательные антидопинговые стратегии общероссийских спортивных федераций. Разработка и реализация» - обмен опытом
  - ФТАР
  - ВФЛА
  - ПКР
  - ВФХГ



РЕЗУЛЬТАТ: Разработка стратегий по образованию и профилактике

Программа совместных мер ФТАР и РУСАДА по предотвращению нарушений антидопинговых правил

РУСАДА



- увеличение количества спортсменов в расширенном пуле тестирования
- увеличение объема целевого тестирования спортсменов ФТАР
- введение обязательного допинг-контроля на отборочных соревнованиях ФТАР
- коммерческое тестирование спортсменов за счет средств ФТАР
- проведение совместных с РУСАДА расследований допинговых нарушений и дисциплинарных расследований в отношении потенциально возможных нарушений антидопинговых правил со стороны спортсменов и персонала ФТАР

Встреча, посвященная стратегии + семинар

РУСАДА

Проведена совместно с Министерством спорта и Советом Европы для

- **Официальных лиц из региональных министерств спорта**
- **Менеджером региональных спортивных тренировочных центров**



РЕЗУЛЬТАТ: Антидопинговые образовательные программы для региональных учреждений высшего образования

РУСАДА

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РЕГИОНАМИ



Формат 2017 года:

13 семинаров-тренингов для регионов.
Прошли обучение 72 региона.

Новый формат взаимодействия (2018- …)

СОГЛАШЕНИЕ О СОТРУДНИЧЕСТВЕ

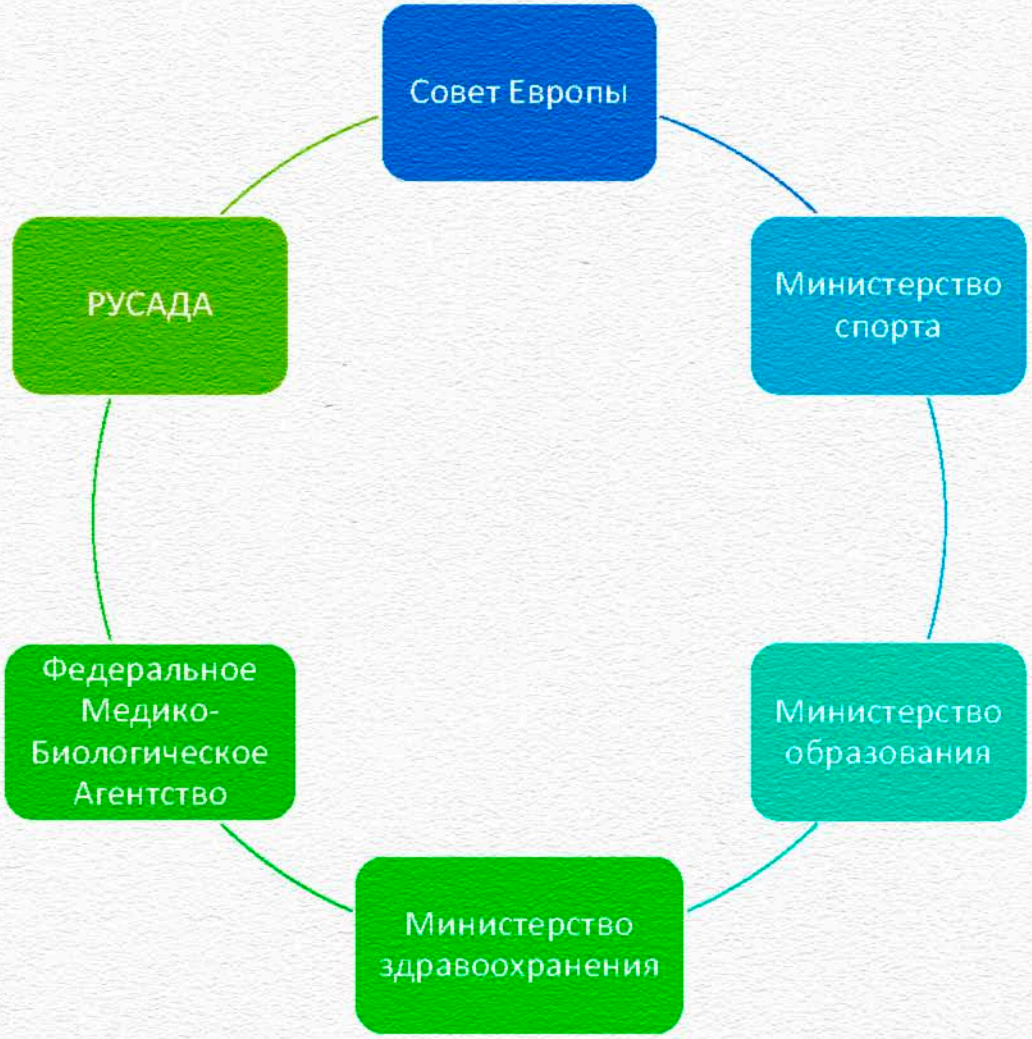
Права и обязанности сторон:

- *Образование*
- *Допинг-контроль*
- *Тестирование*
- *Расследования*

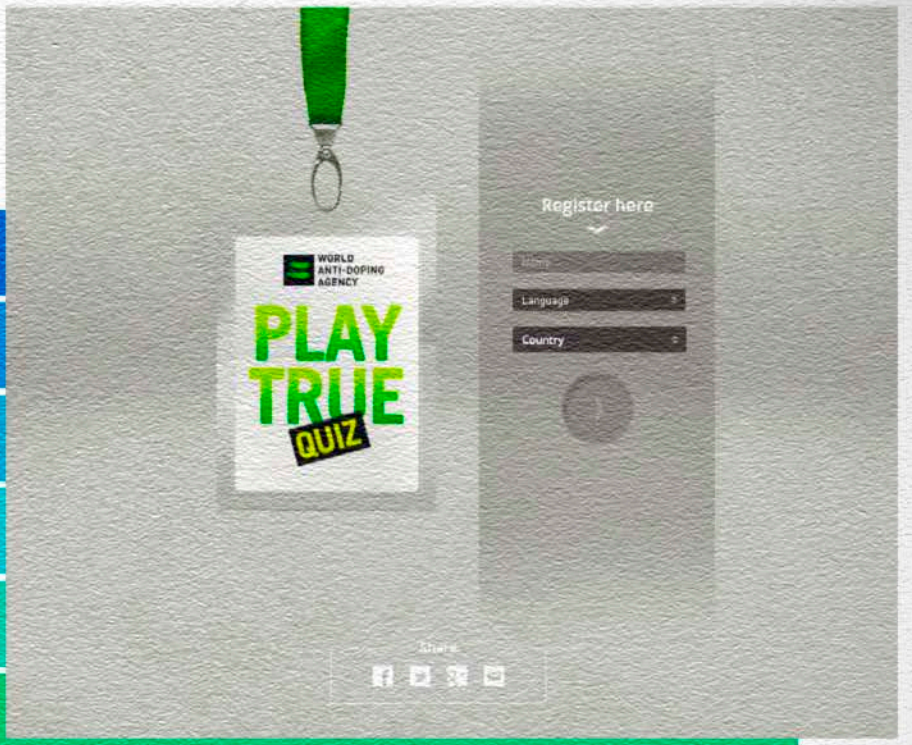
Специалист,
ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе

Межведомственная рабочая группа

РУСАДА



Викторина «Outreach»



- Чемпионат мира по боксу среди юниоров 2016 года
- Чемпионаты «Русская зима»
- Чемпионат России по легкой атлетике в помещении
- Всероссийский Олимпийский день
- Кубок России по плаванию
- Промсвязьбанк Московский Марафон
- Квалификационный матч по гандболу в преддверии Чемпионата мира 2019 года
- 19 Всемирный фестиваль молодежи и студентов
- Ростелеком-чемпионат России по фигурному катанию на коньках и прочие
- Чемпионат Европы по конькобежному спорту
- Кубок России по тяжелой атлетике среди мужчин и женщин

Викторина «Outreach», проведенная регионами

Белгород
Саранск











Ценностно-ориентированные интерактивные уроки





- Ульяновская область
- Республика Мордовия
- Москва (школа Самбо-70)
- «День честного спорта» в г.Королёв
- Презентация книги «Мечта побеждать» в апреле 2018г.

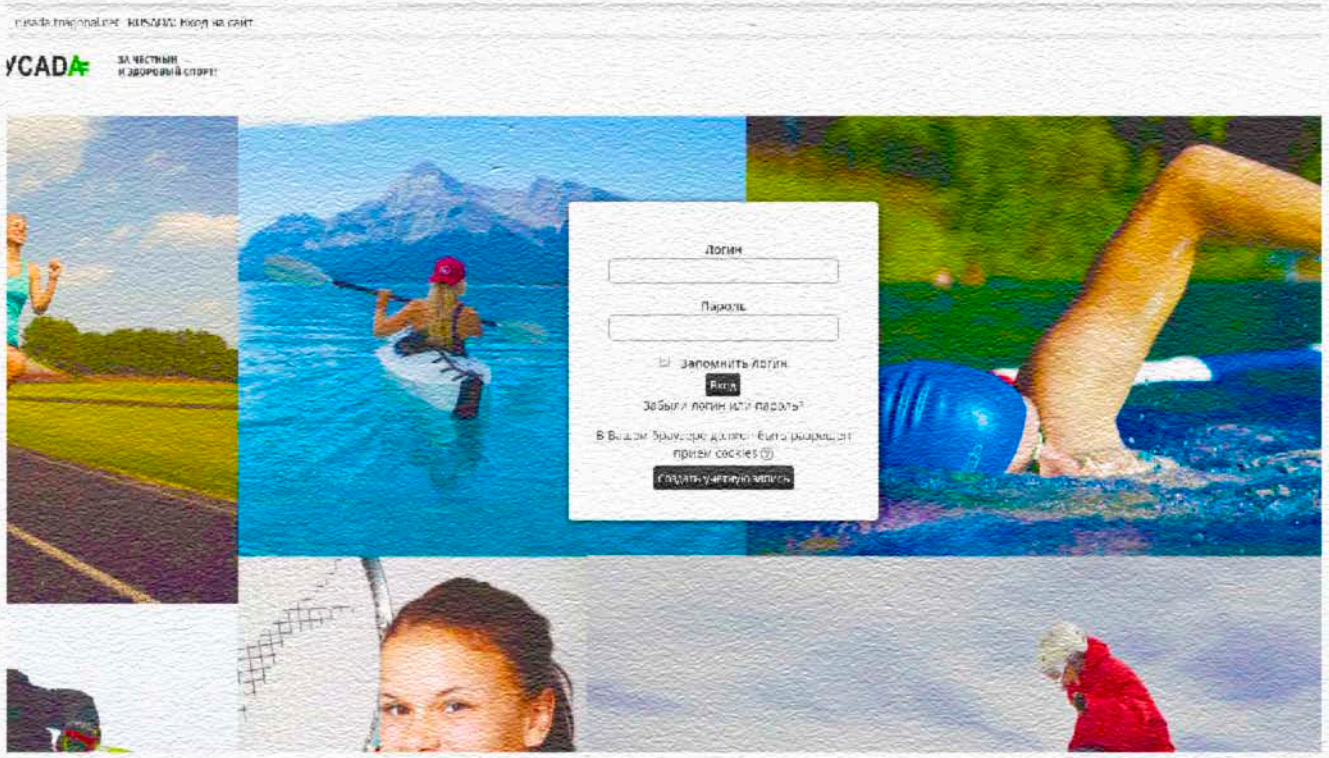




Онлайн-курс РУСАДА rusada.triagonal.net

РУСАДА

- Антидопинговый курс
- Медицинский курс



Антидопинговое обучение ФТАР

РУСАДА

На основании решения исполкома ФТАР № 7 от 1 ноября 2017 года, для включения в состав сборной команды России по тяжелой атлетике, каждый кандидат в сборную команду обязан сдать экзамен на знание антидопинговых правил в личном кабинете на сайте ФТАР - www.rfwf.ru

ФТАР

Спасибо за внимание!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

www.rusada.ru

rusada@rusada.ru

тел.: **+7 (495) 788 40 60**

Горячая линия: 8 (800) 770-03-32 (бесплатно по РФ)
+7 (965) 327-16-78

ПРОВЕРИТЬ ПРЕПАРАТ: list.rusada.ru

ОБУЧЕНИЕ: rusada.triagonal.net

125284, г. Москва, Беговая ул., д.6А

РУСАДА

Место Национальной Федерации тяжелой атлетики в системе антидопингового обеспечения

Петров А.А.

История формирования антидопинговой системы

Спортсмены

Национальные федерации(НФ)

Международные федерации(МФ)

МОК

ВАДА

Кодекс ВАДА

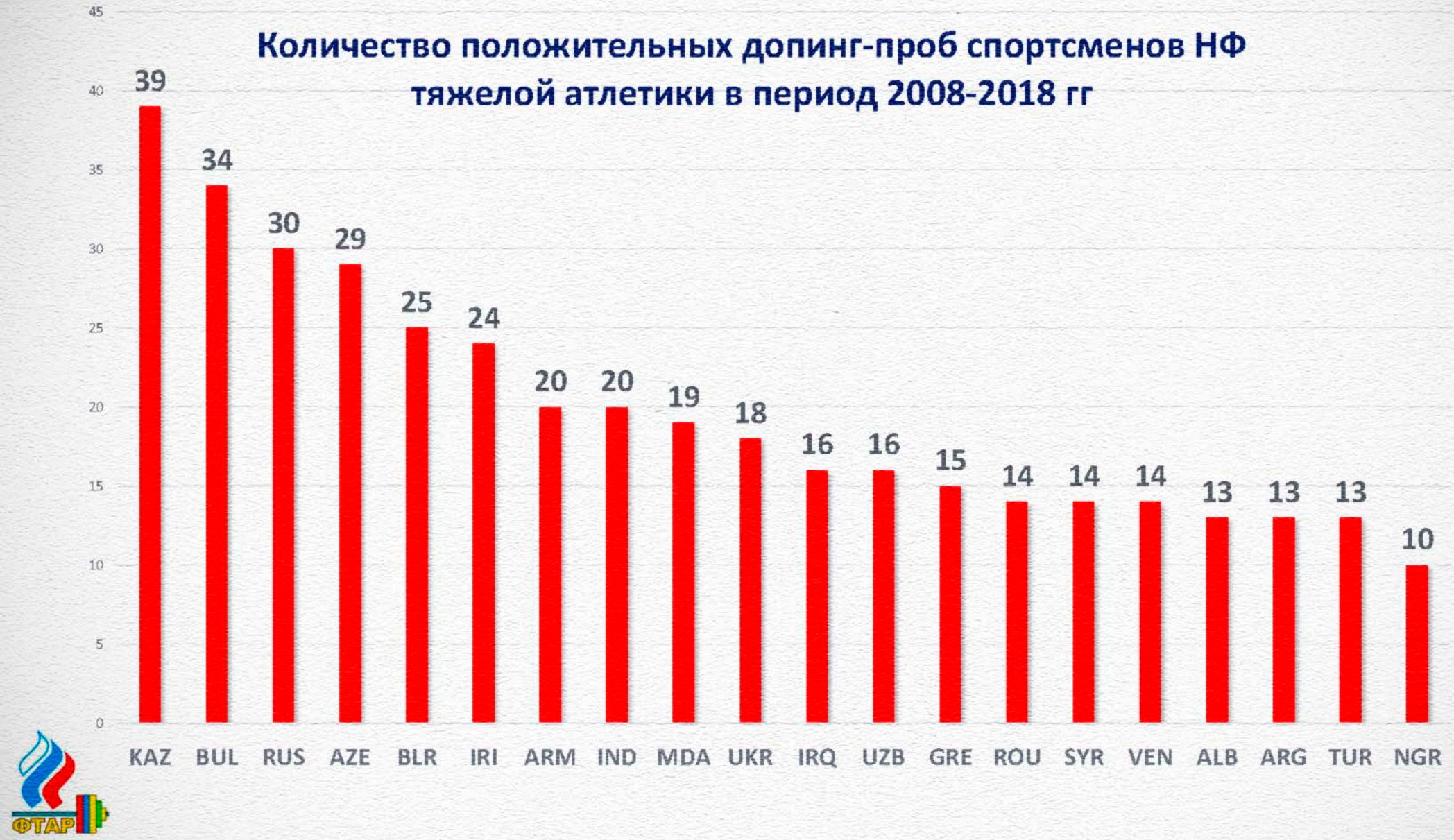
НАДО

Основные полномочия Антидопинговых Организаций(АДО)

- Планирование (инициирование) проведения тестирования
- Проведение тестирования спортсменов
- Обработка результатов тестирования (анализ проб)
- Проведение расследований в отношении нарушителей антидопинговых правил
- Проверка правильности оформления терапевтического использования
- Санкции против нарушителей
- Разработка и реализация образовательных и информационных антидопинговых программ

Требования к Национальным Федерациям со стороны Антидопинговых организаций

- В своей политике, правилах и программах четко соответствовать антидопинговому Кодексу
- Информировать спортсмена о его включении в пул тестирования
- Предоставлять антидопинговым организациям информацию для формирования списка спортсменов в целях проведения тестирования
- Содействовать в проведении тестирования спортсменов
- Информировать АДО о возможных нарушениях антидопинговых правил
- Уведомлять спортсменов о возможных или доказанных нарушениях антидопинговых правил
- Обеспечивать конфиденциальность проводимых расследований
- Следить за тем, чтобы дисквалифицированный спортсмен не участвовал в спортивных сборах, показательных выступлениях или тренировках, организованных НФ
- Реализовывать антидопинговые образовательные программы, в согласовании с соответствующей АДО
- Разрабатывать правила для работы персонала спортсмена в соответствии с Кодексом
- Разрабатывать собственные дисциплинарные правила, применяемые к нарушителям антидопинговых правил


Количество положительных допинг-проб спортсменов НФ тяжелой атлетики в период 2008-2018 гг
45
40
35
30
25
20
15
10
5
0
39
34
30
29
25
24
20
20
19
18
16
16
15
14
14
14
13
13
13
10
KAZ
BUL
RUS
AZE
BLR
IRI
ARM
IND
MDA
UKR
IRQ
UZB
GRE
ROU
SYR
VEN
ALB
ARG
TUR
NGR

Ретесты

Положительные ретест-допинг-пробы спортсменов тяжелоатлетов ОИ 2008, 2012 г.г.

49

Положительные ретест-допинг-проб спортсменов тяжелоатлетов Чемпионаты Мира с 2008 по 2012 г.г.

???

СТАТЬЯ 12 АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ IWF: САНКЦИИ И ШТРАФЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ К ФЕДЕРАЦИЯМ-ЧЛЕНАМ IWF

Национальные Федерации IWF в рамках своих полномочий принимают все меры для осуществления и соблюдения данных антидопинговых правил, а также для обеспечения соответствия их спортсменов и других лиц. Федерации-члены несут ответственность за поведение своих спортсменов или других лиц, независимо от вины членов Федерации, небрежности или любого другого нарушения.

За каждый неблагоприятный результат анализа спортсмена национальной федерации, полученный в результате тестирования, проведенного IWF или ВАДА, национальная федерация должна заплатить штраф $5 000 (пять тысяч долларов США), а также возместить расходы на анализ пробы.

СТАТЬЯ 12 АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ IWF: САНКЦИИ И ШТРАФЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ К ФЕДЕРАЦИЯМ-ЧЛЕНАМ IWF

Спортсменами или иными лицами, относящимися к Национальной федерации, в течение календарного года совершены три или более нарушений настоящих Антидопинговых правил (за исключением нарушений по Статьям 2.4 и 10.3), выявленных в рамках тестирования, проведенного IWF или иными антидопинговыми организациями, за исключением национальной федерации и национальной антидопинговой организации.

В подобных случаях Исполнительный комитет IWF на свое усмотрение может:

a. приостановить участие Федерации-члена в любых мероприятиях IWF на срок до (4) лет

b. и/или оштрафовать Национальную федерацию:

1) в случае 3 нарушений, штраф составляет 50,000 USD.
2) в случае 4 нарушений, штраф составляет 100,000 USD.
3) в случае 5 нарушений, штраф составляет 150,000 USD.
4) в случае 6 нарушений, штраф составляет 200,000 USD.
5) в случае 7 нарушений, штраф составляет 250,000 USD.
6) в случае 8 нарушений, штраф составляет 300,000 USD.
7) в случае 9 нарушений, штраф составляет 500,000 USD

«Парадоксы» статьи 12 антидопинговых правил IWF – основная причина провала антидопинговой работы IWF

Пример антидопинговой работы НФ с IWF

- НФ в своей политике, правилах и программах четко соответствует антидопинговому Кодексу ВАДА
- НФ беспрекословно в рамках своих полномочий выполняет требования IWF по борьбе с допингом
- НФ совместно с IWF прикладывают максимальные усилия по выявлению фактов нарушения антидопинговых правил спортсменами НФ
- IWF дисквалифицирует спортсменов НФ нарушивших антидопинговые правила
- IWF публично осуждает НФ за несоблюдение её спортсменами антидопинговых правил, дает неудовлетворительную оценку антидопинговой работе НФ, репутационные потери
- IWF в соответствии со статьёй 12 антидопинговых накладывает штраф на НФ
- IWF отстраняет чистых спортсменов НФ от участия в соревнованиях
- IWF демотивирует спортсменов НФ заниматься тяжелой атлетикой

«Парадоксы» статьи 12 антидопинговых правил IWF – основная причина провала антидопинговой работы IWF

Пример антидопинговой работы НФ с НАДО

- НФ в своей политике, правилах и программах четко соответствует антидопинговому Кодексу ВАДА
- НФ беспрекословно в рамках своих полномочий выполняет требования НАДО по борьбе с допингом
- НФ совместно с НАДО прикладывают максимальные усилия по выявлению фактов нарушения антидопинговых правил спортсменами НФ
- НФ во исполнении решения ДАК НАДО дисквалифицирует спортсменов НФ нарушивших антидопинговые правила
- НФ совместно с НАДО защищают право спортсменов на чистые от допинга соревнования
- Позитивное движение в направлении развития чистого спорта

Опрос спортсменов Сборных команд РФ по олимпийским видам спорта

Что, по Вашему мнению, является мотивом для нарушения антидопинговых правил спортсменами?

- Победа любой ценой - **4 место**
- Возможность занять более высокий социальный статус - **2 место**
- Определение предела собственных возможностей - **3 место**
- Боязнь нечестной конкуренции со стороны соперников - **1 место**

Причины потери доверия к работе АДО

- Несовершенные алгоритмы планирования тестирования
- Непрозрачность статистики тестирования спортсменов международного уровня разных стран
- Недостаточное количество соревновательных допинг-тестов на национальных соревнованиях
- Результаты ретестов, как подтверждение неэффективности работы АДО
- «Zero» tolerance

Основная цель любой антидопинговой организации

ЗАЩИТА ФУНДАМЕНТАЛЬНОГО ПРАВА СПОРТСМЕНА НА УЧАСТИЕ В СВОБОДНЫХ ОТ ДОПИНГА СОРЕВНОВАНИЯХ



ФЕДЕРАЦИЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ РОССИИ

Организация работы ФТАР по профилактике нарушения антидопинговых правил

Петров Александр Александрович
Руководитель антидопинговой комиссии ФТАР


ФЕДЕРАЦИЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЦИЯ
РАЗВИТИЕ
КАЛЕНДАРЬ
РЕЗУЛЬТАТЫ
СБОРНАЯ
АНТИДОПИНГ
МЕДИА
НОВОСТИ
КОНТАКТЫ
23 - 30
Сентябрь
Приштина (Косово)
16 - 21
Октябрь
Тирана (Албания)
20 - 27
Ноябрь
28 - 05
Ноябрь - Декабрь
Анахайм (США)
АНТИДОПИНГ
ВХОД В СИСТЕМУ АДАМС
ДОКУМЕНТЫ
ПРОВЕРИТЬ ПРЕПАРАТ
ВХОД В ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ
НОВОСТИ
11.10.2017
РУСАДА
ВНИМАНИЕ! ПРОИЗОШЛИ ИЗМЕНЕНИЯ В НАЦИОНАЛЬНОМ РЕГИСТРИРУЕМОМ ПУЛЕ ТЕСТИРОВАНИЯ
ПОДРОБНЕЕ
06.10.2017
ЗАПРЕЩЕННЫЙ СПИСОК 2018
ПОДРОБНЕЕ
02.10.2017
ФТАР
ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА: СУЩЕСТВУЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ
ПОДРОБНЕЕ

ДОКУМЕНТЫ

ПУЛ ТЕСТИРОВАНИЯ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ РЕГИСТРИРУЕМЫЙ ПУЛ ТЕСТИРОВАНИЯ 2017.pdf

НАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕГИСТРИРУЕМЫЙ ПУЛ ТЕСТИРОВАНИЯ.pdf

СИСТЕМА АДАМС

Инструкция по заполнению АДАМС.pdf

АДАМС Восстановление пароля.pdf

ЗАПРЕЩЕННЫЙ СПИСОК

Запрещенный список 2017 с комментариями.pdf

ФЕДЕРАЦИЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ РОССИИ

МОИ ДАННЫЕ ОБУЧЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ЭКЗАМЕН КАЛЕНДАРЬ РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТАКТЫ

Главная / Личный кабинет

ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ

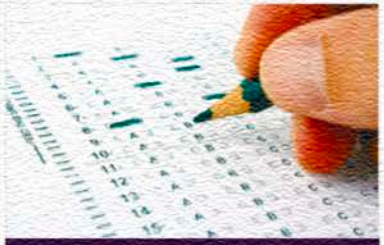
АНТИДОПИНГ:



ОБУЧЕНИЕ



ТЕСТИРОВАНИЕ



ЭКЗАМЕН

ВХОД В СИСТЕМУ АДАМС

ДОКУМЕНТЫ

ПРОВЕРИТЬ ПРЕПАРАТ

ОСТАЛЬНЫЕ РАЗДЕЛЫ КАБИНЕТА:



МОИ ДАННЫЕ



КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ



РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ

ФЕДЕРАЦИЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ РОССИИ

МОИ ДАННЫЕ | ОБУЧЕНИЕ | ТЕСТИРОВАНИЕ | ЭКЗАМЕН | КАЛЕНДАРЬ | РЕЗУЛЬТАТЫ | КОНТАКТЫ

Главная / Личный кабинет / Обучение

ОБУЧЕНИЕ

ГЛАВА 1. АНТИДОПИНГОВЫЕ ПРАВИЛА

- Обучающий материал
- Документы
- Видео

ГЛАВА 2. ЗАПРЕЩЕННЫЙ СПИСОК

- Документы

ГЛАВА 3. СИСТЕМА АДАМС

- Обучающий материал
- Документы
- Видео

ГЛАВА 4. ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

- Обучающий материал
- Документы

ГЛАВА 5. ТЕСТИРОВАНИЕ И РАССЛЕДОВАНИЯ

- Обучающий материал
- Документы
- Видео

ПУЛ ТЕСТИРОВАНИЯ

- Документы

САНКЦИИ

- Документы

АНТИДОПИНГОВОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО

- Документы

ТЕСТИРОВАНИЕ

Тестирование содержит 10 вопросов. На каждый вопрос есть только один правильный ответ.

Тест считается успешно сданным, если при его прохождении допущено не более 1 ошибки.

Время прохождение теста: 30 минут.

Выберите раздел для прохождения теста:

Выберите раздел

НАЧАТЬ ТЕСТИРОВАНИЕ

Наш адрес:
119991, г. Москва,
Лужнецкая набережная,
дом 8, офис 432

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

Выбранный раздел тестирования: **Антидопинговые правила**

№	ВОПРОС	ОТВЕТ
1	Как долго могут храниться пробы спортсменов?	✔
2	За попытку подмены пробы или фальсификации результата следуют	✔
3	По отношению к спортсмену могут применяться следующие санкции	✔
4	Нарушением антидопинговых правил является	✔
5	Статьи какого кодекса могут применяться к спортсмену и персоналу в случае нарушений антидопинговых правил?	✔
6	Какой Международный стандарт регламентирует порядок наложения санкций на спортсмена и персонал?	✔
7	Под допингом понимается	✔
8	Что считается особо серьёзным нарушением антидопинговых правил?	✔
9	По отношению к персоналу несовершеннолетнего спортсмена дисквалификация	✔
10	Каков стандартный срок дисквалификации?	✔

Тест успешно сдан!

ВЕРНУТЬСЯ В ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ

ЭКЗАМЕН

Экзамен содержит 25 вопросов. На каждый вопрос есть только один правильный ответ.

Время прохождения экзамен: 30 минут.

Экзамен считается сдан успешным если, Вы не допустили не одной ошибки.

Для прохождения экзамена, вы должны пройти следующие тесты:

- Антидопинговые правила: ✔
- Запрещенный список: ✔
- Тестирование АДАМС: ✔
- Терапевтическое использование: ✔
- Тестирование и расследования: ✔

Перед началом экзамена мы отправим вам СМС-код на номер телефона указанный в профиле пользователя для подтверждения прохождения экзамена.

Введите код полученный из СМС

ПОЛУЧИТЬ СМС-КОД

* - в случаи если экзамен будет не сдан, результаты тестирования будут анулированы.

ДЕКЛАРАЦИЯ О БОРЬБЕ С ДОПИНГОМ В СПОРТЕ

Я, член спортивной сборной команды России по тяжелой атлетике, обязуюсь не принимать и/или не использовать запрещенные субстанции или методы, перечисленные в Запрещенном списке, принимаемом ежегодно Всемирным антидопинговым агентством (далее – ВАДА), или иным образом нарушать антидопинговые правила, закрепленные во Всемирном антидопинговом кодексе ВАДА, Общероссийских антидопинговых правилах и Антидопинговых правилах Международной федерации тяжелой атлетики (IWF).

Я обязуюсь оформлять разрешение на терапевтическое использование каждый раз, когда мне по медицинским показаниям необходимо принимать препараты, содержащие запрещенную субстанцию, или прибегать к запрещенному методу. Я осознаю, что разрешение на терапевтическое использование выдается на каждый конкретный случай, поэтому по окончании его действия, мне необходимо оформить новое разрешение на терапевтическое использование.

Я обязуюсь при получении уведомления о необходимости пройти допинг-контроль выполнять все распоряжения сопровождающего и/или инспектора допинг-контроля вплоть до окончания процедуры тестирования.

Я обязуюсь соблюдать все требования Международного стандарта по тестированию и расследованиям в части прохождения допинг-контроля и предоставлении информации о местонахождении, в случае включения меня в регистрируемый пул тестирования национальной антидопинговой организации или Международной федерации тяжелой атлетики(IWF).

Я осознаю, что только я ответствен за попадание запрещенной субстанции в свой организм, и что незнание антидопинговых правил не является основанием освобождения от ответственности.

Я обязуюсь ознакомиться со всеми важнейшими документами в области борьбы с допингом, включая, но, не ограничиваясь: Всемирным антидопинговым кодексом ВАДА Общероссийскими антидопинговыми правилами, Антидопинговыми правилами Международной федерации тяжелой атлетики (IWF), Запрещенным списком ВАДА, Международным стандартом по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию.

Также обязуюсь самостоятельно отслеживать информацию обо всех изменениях, принимаемых к данным документам.

Я осознаю, что любое нарушение антидопинговых правил, закрепленных во Всемирном антидопинговом кодексе ВАДА, Общероссийских антидопинговых правилах и Антидопинговых правилах Международной федерации тяжелой атлетики(IWF), влечет за собой наказание, вплоть до пожизненной дисквалификации.

Я обязуюсь поддерживать усилия Международной федерации тяжелой атлетики, Федерации тяжелой атлетики России и национальной антидопинговой организации «РУСАДА» в борьбе всеми доступными средствами с допингом в спорте. В частности, обязуюсь пропагандировать честный и здоровой спорт, участвовать в образовательных семинарах и своим примером доказывать, что можно сражаться достойно, не применяя допинг.

ИНСТРУКЦИЯ

об использовании лекарственных средств и биологических активных добавок спортсменами – членами спортивных сборных команд Российской Федерации по тяжелой атлетике

В связи с участившимися случаями обнаружения в лекарственных средствах и биологически активных добавках субстанций и веществ, внесенных в запрещенный список ВАДА, при этом не указанных в инструкции по применению соответствующих препаратов, и предотвращения непреднамеренного использования спортсменами запрещенных субстанций и веществ, внесенных в запрещенный список ВАДА, спортсменам и специалистам тяжелой атлетики рекомендуется руководствоваться следующим:

1. Запрещается использование ***самостоятельно приобретенных лекарственных средств и биологически активных добавок***. В случае необходимости применения по медицинским или иным показаниям соответствующих препаратов, спортсмен обязан согласовать с врачом и тренером спортивной сборной команды Российской Федерации по тяжелой атлетике возможность использования указанных препаратов.

2. Если тренеру или иному специалисту тяжелой атлетики стало известно об использовании спортсменом ***самостоятельно приобретенных лекарственных средств и биологически активных добавок***, указанный специалист тяжелой атлетики обязан незамедлительно уведомить Федерацию тяжелой атлетики России о случившемся.

Антидопинговая комиссия ФТАР

Тренерам, спортсменам, медицинскому,

научному и техническому персоналу

спортивных сборных команд

федерации тяжелой атлетики России

Уведомление

В целях повышения эффективности работы по профилактике возможных нарушений антидопинговых правил Антидопинговая комиссия ФТАР 04 сентября 2017 года приняла следующие решения:

1. При выявлении случая нарушения антидопинговых правил членом спортивной сборной команды России по тяжелой атлетике организовать проведении добровольного независимого психофизиологического тестирования на системе «ПОЛИГРАФ» всех участников этапа подготовки данной сборной команды, во время которого было зафиксировано нарушение.

2. Организацию проведения психофизиологического тестирования на системе «ПОЛИГРАФ» возложить на Антидопинговую комиссию за счет средств ФТАР.

08 сентября 2017 года

Председатель антидопинговой комиссии ФТАР

Петров А.А.

Ведомость проведения инструктажа по соблюдению антидопинговых правил

Спортивная сборная : _____

Дата и место проведения: _____

Тренировочное мероприятие (№ ЕКП): _____

№	ФИО	Дата	Подпись			
			Предоставление информации в систему АДАМС	Использование БАДов	Антидопинговая декларация спортсмена	Уведомление о прохождении исследования на системе "Полиграф"
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

Ответственный

подпись

расшифровка

ПРАКТИКА РАССМОТРЕНИЯ ДЕЛ О НАРУШЕНИИ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ

ANTI-DOPING RULE VIOLATIONS' CURRENT CASE LAW

Антидопинговый семинар Федерации тяжелой атлетики России (ФТАР) – Москва, 05 мая 2018г.
Russian Weightlifting Federation (RWF) anti-doping workshop – Moscow, 05 May 2018

Пацев Артём Александрович,
управляющий партнер
КлеверКонсалт

Artem A.Patsev,
CleverConsult
Managing partner

Личные сведения о выступающем

опыт работы в качестве арбитра при рассмотрении споров:

- ✓ арбитр Спортивного арбитражного суда при АНО «Спортивная арбитражная палата» (Олимпийский комитет России),
- ✓ член Комитета по статусу игроков Российского футбольного союза,
- ✓ член Дисциплинарного комитета Всероссийской федерации легкой атлетики



ФТАР

КЛЕВЕР КОНСАЛТ

- **Управляющий партнер юридической группы «КлеверКонсалт»**
  (www.clever-consult.ru, www.cleversports.ru)

Оказание юридических услуг в сфере спортивного права (нарушения антидопинговых норм, дисциплинарные производства, допуски на Олимпийские и Паралимпийские Игры и др.), представительство в различных государственных органах и организациях, судебных и квазисудебных учреждениях (РУСАДА, антидопинговые лаборатории, ОКР, МОК, МПК, национальные и региональные спортивные федерации (ВФЛА, ФБР, ФТАР, ФСБР, ФВСР, ВФП, ФСГР, ФВПР, ФХМР, ФПСР, ФРР, и др.), международные спортивные федерации (IAAF, FINA, IRB, UCI, FIBA, FIG, IWF, UWW, FAI, AIBA, CMAS и др.), спортивные клубы (хоккей с мячом, регби и др.), спортсмены (олимпийские и паралимпийские виды спорта) специализированные спортивные арбитражи (CAS – Спортивный арбитражный суд, г. Лозанна, Спортивный арбитраж при ТПП России, Спортивная арбитражная палата), государственные суды Российской Федерации (суды общей юрисдикции всех уровней, арбитражные суды всех уровней).



ФТАР

КЛЕВЕР КОНСАЛТ

Краткая характеристика видов нарушений антидопинговых правил.

Доказательства по делам о нарушении антидопинговых правил: виды, достоверность, порядок подачи.

Распределение бремени доказывания при рассмотрении «допинговых» дел, и особенности такого распределения для российских спортсменов.

Дела, связанные с биологическим паспортом спортсмена (стероидный профиль, гематологический профиль).

ФТАР

КЛЕВЕР КОНСАЛТ

Краткая характеристика видов нарушений антидопинговых правил.

1.1. деление нарушений на «аналитические» и «не-аналитические».
1.2. нарушение «наличие запрещенной субстанции в пробе»
1.3. нарушение «использование или попытка использования запрещенной субстанции» его отличие от нарушения «наличие запрещенной субстанции».
Пример: Станислав Емельянов, легкая атлетика / ходьба.
1.4. нарушение «уклонение, отказ, неявка на сдачу пробы».
1.5. нарушение «непредоставление сведений о местонахождении».
1.6. нарушение «фальсификация или попытка фальсификации в допинг-контроле».
1.7. нарушение «распространение запрещенной субстанции».
1.8. нарушение «назначение или попытка назначения запрещенной субстанции».
1.9. нарушения «соучастие» и «запрещенное сотрудничество».



ФТАР

КЛЕВЕР КОНСАЛТ

Доказательства по делам о нарушении антидопинговых правил: виды, достоверность, порядок подачи.

2.1. Виды – любые надежные способы, включая признание.

2.2. Письменные доказательства (заверение кем-либо, электронная переписка, смс-сообщения, сообщения в соцсетях и пр.)– отличие от российской действительности.

2.3. Фото- и видеодоказательства. Аудиодоказательства. Вопрос соотношения защиты права на частную жизнь, права на неприкосновенности переписки и допустимости таких доказательств в процессе привлечения спортсмена к ответственности.

Примеры: легкоатлетки/800м Анастасия Баздырева, Екатерина Завьялова (Поистогова).



ФТАР

КЛЕВЕР КОНСАЛТ

2.4. Научные доказательства – заключения лабораторий, заключения экспертов. Оценка таких доказательств. Оспаривание действий лабораторий. Представление «инициативных» заключений независимых лабораторий.
Примеры: легкоатлетка/ходьба Алина Дубровина, тяжелоатлет Алексей Ловчев.



2.5. Факты, установленные решением суда или профессионального трибунала – преюдиция.

2.6. Доклады Макларена, доказательства Макларена (пакет EDP) как виды доказательств в текущем моменте.
Примеры: лыжники Александр Легков и Евгений Белов; легкоатлетка/800м Екатерина Завьялова (Поистогова).



ФТАР

КЛЕВЕР КОНСАЛТ

Распределение бремени доказывания при рассмотрении «допинговых» дел, и особенности такого распределения для российских спортсменов.



3.1. Стандарты доказывания – что это?

Пример - дело О.Джей.Симпсона в США (два процесса с разными стандартами и разным итогом).

Какие стандарты доказывания используются в Кодексе ВАДА?

3.2. Стандарт «баланс вероятностей».

3.3. Стандарт «приемлемость для арбитров».

3.4. Стандарт «за пределами обоснованных сомнений».

3.5. Распределение бремени доказывания в «аналитических» и «не-аналитических» делах для антидопинговых организаций и для спортсменов.



3.6. Особенности распределения бремени доказывания на настоящем этапе для российских спортсменов, тренеров.

Пример – дела легкоатлеток/800м Татьяны Шарминой, Кристины Угаровой, а также дело Алексея Мельникова (ст.тренер сб.России по легкой атлетике в части выносливости).



ФТАР

КЛЕВЕР КОНСАЛТ

Дела, связанные с биолопическим паспортом спортсмена (стероидный профиль, гематолопический профиль)

4.1. Система биологического паспорта спортсмена – что это ?
4.2. Доказательства по данным делам, относящимся к категории «не-аналитических».
4.3. Объяснения спортсменов относительно «атипичных» данных гематологического паспорта – обычная практика, оценка арбитрами. Эксперты по данным делам.
Пример - легкоатлетка/спринт Анастасия Григорьева.



ФТАР

КЛЕВЕР КОНСАЛТ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

05 мая 2018 года,

© Юридическая группа КлеверКонсалт

www.cleversports.ru

www.clever-consult.ru

Артем Пацев,
a.patsev@clever-consult.ru
+7.926.222.92.71
+7.495.258.87.45

ФТАР

КЛЕВЕР КОНСАЛТ

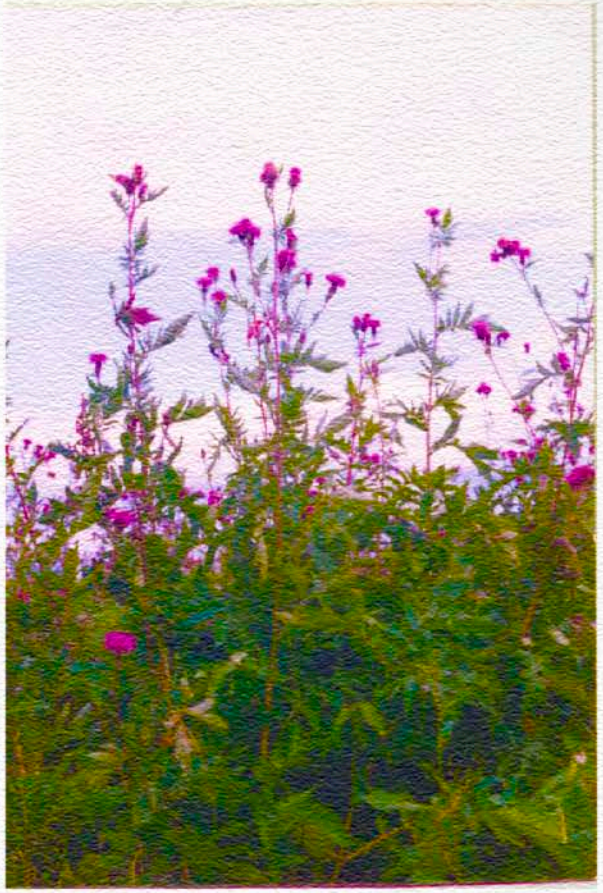
Успехи и перспективы создания и применения новых недопинговых растительных препаратов в тяжелой атлетике

В. В. Володин, С.О. Володина

Институт биологии Коми НЦ УрО РАН, Республика Коми г.Сыктывкар







Цель настоящего доклада – показать перспективы использования растительных экдистероидов для получения новых эффективных недопинговых средств повышения работоспособности в тяжелой атлитике

1. Спортивная биохимия – основа создания новых безопасных средств повышения силы и работоспособности

1. Спортивная биохимия изучает влияние физических нагрузок на организм здорового тренированного человека;

2. Во время физических нагрузок в организме возникают и нарастают биохимические сдвиги, приводящие к развитию утомления и снижению работоспособности. Устранение этих изменений осуществляется после работы, в процессе восстановления (срочного и отставленного). В фазе срочного восстановления устраняются продукты анаэробного обмена: креатин и лактат. В фазе отставленного восстановления в организме восполняются запасы энергетических субстратов (гликогена и жиров), восстанавливаются разрушенные во время мышечной работы белки и поврежденные внутриклеточные структуры;

3. Важнейшим следствием отставленного восстановления является суперкомпенсация, суть которой в том, что энергетические субстраты, а также другие вещества, разрушенные во время физической работы, во время восстановления синтезируются в больших концентрациях, чем с их дорабочим, исходным уровнем.

4. Причина суперкомпенсации – повышение содержания в крови гормонов, отвечающих за синтетические процессы, например, инсулина и тестостерона. Чем больше нагрузка, тем выше глубина распада веществ, тем выраженнее суперкомпенсация, тем выше успехи спортсмена;

5. На явлении суперкомпенсации разработаны научные принципы спортивных тренировок: 1) сверхотягощение, 2) повторность тренировок, 3) регулярность тренировок;

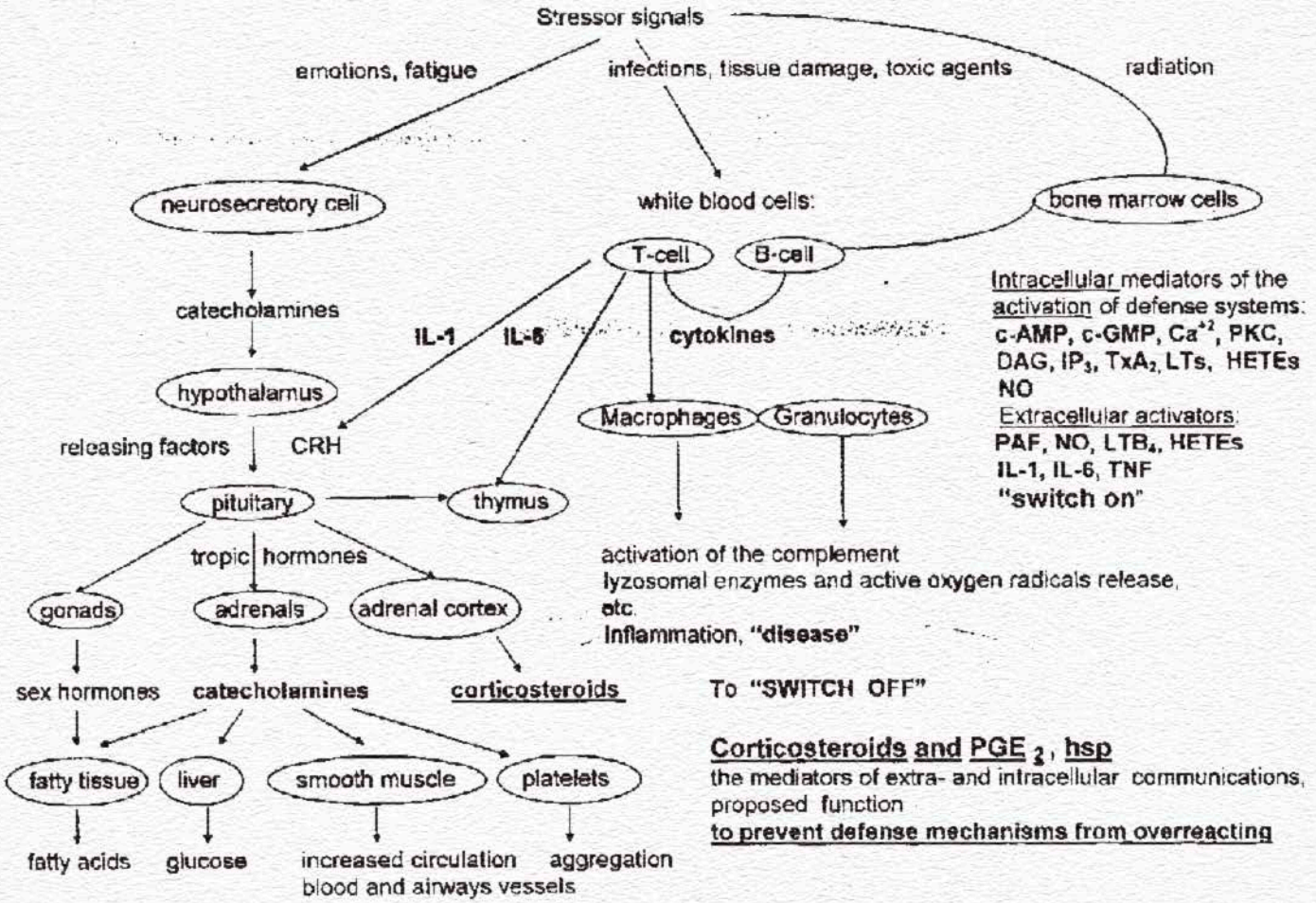
6. Тяжелая атлетика относится к скоростно-силовым видам спорта, в которых реализуется алактатная работоспособность. Основными внутримышечными факторами, влияющими на силовые возможности, являются исходные запасы креатинфосфата и количество миофибрилл в мышечных клетках;

7. Применяемые в спортивной фармакологии препараты направлены на улучшение биоэнергетики мышечной деятельности, предупреждение развития негативных биохимические сдвигов, ускорение анаболических процессов, лежащих в основе восстановления, ускрение иммунитета и повышение уровня адаптации к физическим нагрузкам.

2. Современные представления о механизме действия адаптогенов



По современным данным механизм действия адаптогенов связан с их способностью регулировать реакцию стрессового ответа:

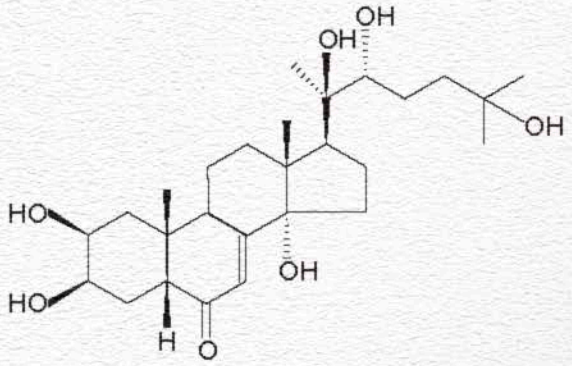


2.1. Установлено, использование адаптогенов в сочетании с повторными физическими нагрузками определяет быстрое развитие тренировочного эффекта, сопровождающегося ростом мощности синтеза ключевых ферментов метаболических циклов, в которых происходит усиление синтеза белков, ответственных за адаптацию, что составляет основу оптимального перехода от срочной к долговременной адаптации, другими словами – сохранение и развитие суперкомпенсации, а значит, и рост спортивных результатов. При этом сокращается восстановительный период.

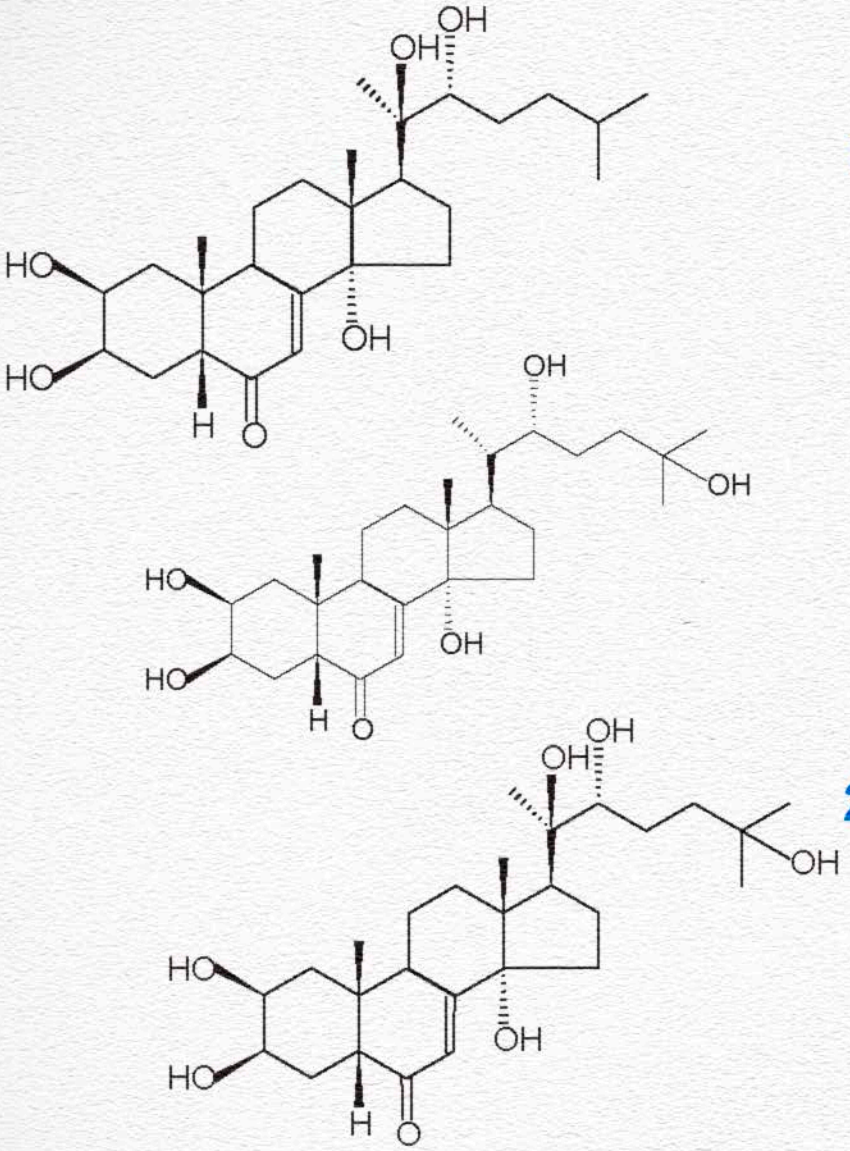
2.2. Адаптогены «помогают» выйти спортсменам при «правильном» тренировочном процессе на так называемый уровень «гетеростазиса» с повышенным уровнем кортизола, позволяющим им справляться с высокой физической нагрузкой. Сказанное иллюстрирует известное выражение: «Адаптогены повышают функциональные резервы организма». В отличие от адаптогенов психотропные допинги вызывают глубокий распад энергетических субстратов для выполнения физической работы, но при этом отключают реакцию ЦНС за развитием утомления, что может вызывать чрезмерно высокие биохимические сдвиги в организме, вплоть до несовместимых с жизнью. Адаптогены лишены этого негативного свойства: повышая функциональные возможности организма, они не отключают реакцию ЦНС за развитием охранительного торможения.

3. Фитоэкдистероиды – новые растительные адаптогены

Фитоэкдистероиды структурно идентичны истинным гормонам линьки насекомых. Изучение традиционных адаптогенов (женьшень и элеутерококк) шло по пути этнофармакологии, в то время как изучение физиологической активности фитоэкдистероидов у млекопитающих началось с постановки проблемы, связанной с филогенезом живых организмов: оказывают ли экдистероиды, будучи гормонами насекомых, физиологическое действие на организмы, не способные к их эндогенному продуцированию и стоящие по сравнению с беспозвоночными животными на более высокой ступени эволюции. Когда был выявлен анаболический эффект и отсутствие гормонального действия экдистероидов на млекопитающих, открылась перспектива использования этих соединений в медицине, а затем были выявлены многочисленные фармакологические эффекты



20-гидроксиэкдизон, гормон линьки насекомых, основной экдистероид растений



Понастерон А

Выделен в 1966 г. К.Наканиси из листьев *Podocarpus nakai*

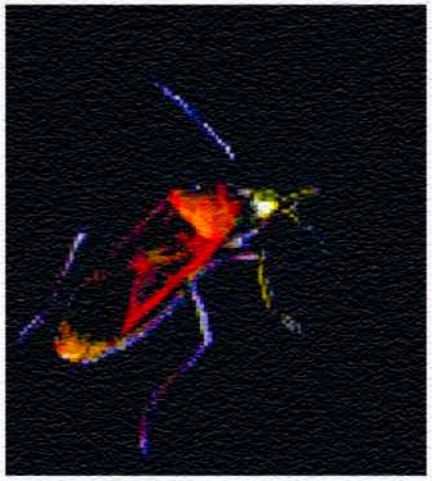
Экдизон – прогормон линьки

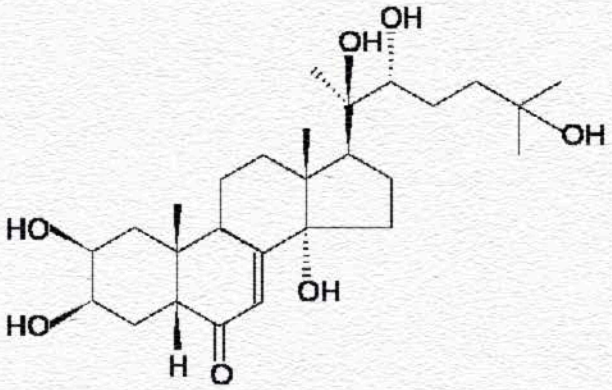
(устаревшее – α-экдизон)

20-гидроксиэкдизон – истинный гормон линьки

(устаревшее – экдистерон)

Более 150 различных по структуре экдистероидов обнаружено у представителей более 100 семейств из отделов: Polypodiophyta, Pinophyta, Magnoliophyta







Встречаемость экдистероидов среди покрытосеменных:

Сем. Amaranthaceae (23 вида из 9 родов)

Сем. Asteraceae (23 вида, в основном из родов *Rhaponticum* и *Serratula*)

Сем. Caryophyllaceae (125 видов, в основном из родов *Silene* и *Lychnis*)

Сем. Chenopodiaceae (13 видов из 8 родов)

Сем. Lamiaceae (14 видов, причем 13 из рода *Ajuga*),

Сем. Ranunculaceae (30 видов, 11 из них из рода *Helleborus*)

Растения народной медицины, содержащие экдистероиды

Вид	Народное название	Физиологическое действие
Achyranthes radix	Го-шицу (Китай)	Мочегонное, тонизирующее
Ajuga iva	Ченджоура (Сев. Африка)	Противодиабетическое
Cyatula capitata	Го-шицу (Китай)	Мочегонное, тонизирующее
Helleborus sp.	Морозник (Кавказ, Индия)	Кардиотоническое, при лечении кори и оспы, инсульта, противоопухолевое
Rhaponticum carthamoides	Маралий корень (Горный Алтай)	Общеукрепляющее, антидепрессивное
Paris polyphylla	Пие ичжихуа (Китай)	Гипотензивное, противовоспалительное, при укусах змей, противоопухолевое
Pfaffia iresinoides	Бразильский женьшень (Бразилия)	Общеукрепляющее
Serratula centauroides	А бьяг-цхер (Тибет)	При переломах костей
Serratula coronata	Серпия (Сибирь)	При лечении желтухи, анемии, эпилепсии, злокачественных опухолей
Silene sp.	Ра-суг-ба (Тибет) Шлачкан турун (коми)	Ранозаживляющее, общеукрепляющее

Пищевые растения, содержащие экдистероиды



Вид	Часть растений	Применение	Литературный источник
Spinacia oleracea шпинат	листья	салаты	Lafont & Dinan, 2003
Chenopodium bonus-henricus марь доброго Генриха	листья	салаты	Bathori et al., 1982
Chenopodium quinoa квиноа, рисовая лебеда	семена листья	мучные изделия салаты	Lafont et al., 2006
Chenopodium album марь белая	семена листья	мучные изделия супы	Растительные ресурсы СССР, 1984

В СССР в 80-е годы XX в. под руководством ак. Н.К. Абубакирова (ИХРВ АН УзССР, Ташкент) создан препарат Экдистен, содержащий очищенный 20Е из корневищ левзеи, который нашел широкое применение в спортивной медицине в качестве эффективности недопингового средства повышения работоспособности и набора мышечной массы. В частности, Экдистен был рекомендован для использования у спортсменов во время интенсивных тренировок при дисфункции сердечно-сосудистой системы, особенно с выраженными признаками перенапряжения миокарда и усилением белкового катаболизма в период подготовки к соревнованиям (Куракина, Булаев, 1990).

Опираясь на «российский опыт», за рубежом, особенно в США, появился ряд препаратов, содержащих экстракты левзеи и других растений-продуцентов экдистероидов: *Pfaffia iresinoides* (бразильский женьшень), *Cyanotis vaga* (растение китайской флоры) и др. В России также созданы новые препараты – Экдистерон В, АСЕ и МЕГА (ООО Спортфит), Адастен (Комибиофарм).

Виды растений, используемые для получения различных экдистероидсодержащих препаратов

Species	Family	Local name	Part of the plant used
Ajuga turkestanica	Lamiaceae		Whole plants ?
Cyanotis vaga	Commelinaceae		Whole plants and/or roots
Cyathula capitata	Amaranthaceae	Chuan Niu Hsi	Roots
Leuzea (= Rhaponticum) carthamoides	Asteraceae	Maral	Roots, seeds
Pfaffia iresinoides	Amaranthaceae	Suma, Para Toda	Roots
Pfaffia paniculata	Amaranthaceae	Suma	Roots
Polypodium aureum	(Ferns)	Calaguala	Rhizomes
Polypodium vulgare	(Ferns)	common polypody	Rhizomes ?

Препараты на основе очищенных экдистероидов или экдистероидсодержащих растительных экстрактов

Nr	Product	Supplier	Plant source(s)
1	Active	Velocity	*Leuzea* + *Cyanotis*
2	ACT-SUM™	7th Millenium Nutrition	*Pfaffia*
3	Adaptogen N	Muscle And Sport Science (MASS)	*Pfaffia*
4	ALL-iN1	Sports Nutrition Net	*Leuzea* + *Cyanotis*
5	Beta-Ecdysterone	Gennapharm	
6	Beta-Ecdysterone Stack	PEAK Nutrition	*Pfaffia*
7	Betaoxytol	BSN	*Leuzea*
8	Beta-X capsules/liquid	Flexstar Sports Nutrition	*Cyanotis*
9	Bio-Pro Plus	Body Ammo	*Pfaffia*
10	BPS	Syntrax	*Leuzea*
11	Build Up	SNS	
12	Changing Times™	Nature's Plus	*Pfaffia*
13	Cyathula root	RiteHerbs	*Cyathula*

Nr	Product	Supplier	Plant source(s)
14	Desire-X	MasoN natural	Polypodium
15	Ecdy-20	MRM	Leuzea
16	EcDyBol	Bodyonics Pinnacle	Leuzea
17	Ecdylean	NuTrex Nutrition	Leuzea ?
18	Ecdymax™	A R Nutrition	Leuzea
19	Ecdysone	Reflex Nutrition	Cyanotis
20	Ecdysten	Thermo Life International	Leuzea
21	Ecdysterone	ZOE Labs	
22	EcdyVone	Prolab	Leuzea + Cyanotis
23	Ekdisten	BodybuildinG Estonia	Leuzea
24	Elite Athlete™	MD Healthline	Cyanotis
25	Horny Goat Weed	Bodyonics Pinnacle	Polypodium
26	Lean 65 MRP	Iron-Tek	Cyanotis
27	Leuzea drops	Slovakofarma	Leuzea

Nr	Product	Supplier	Plant source(s)
28	Maralan	Firma Kr˘en	Leuzea
29	Methoxerone Plus	MaxMuscle	Pfaffia + Cyanotis
30	Methoxybolic X	Total Nutritional Technologies (TNT)	Cyanotis
31	Methoxy-Tek™	Iron-Tek	Cyanotis
32	Pfaffiânico	PA	Pfaffia
33	Phenomen-A	Christian Dior	Cyanotis
34	Phytobol	ASN	Pfaffia
35	Prime One	Prime Quest™ International	Leuzea
36	Prime Plus	Prime Quest™ International	Leuzea
37	Rainforest Ginseng	Raintree Nutrition	Pfaffia
38	REAP	Phyto-longevity, Inc.	Leuzea + Ajuga
39	Retibol®	Eiselt Research	Leuzea
40	RiteJoint	RiteHerbs	Achyranthes
41	Rus-Olympic	Nutri-Tech International AS	Leuzea
42	Stimaral™	Virobky ?	Leuzea
43	Suma	Nature's Way	Pfaffia

Nr	Product	Supplier	Plant source(s)
44	Suma Root	Frontier	Pfaffia
45	SuMaca™ Plus	Native Essence Herb Company	Pfaffia
46	Sumacazon™	Rainforest Bio-Energetics	Pfaffia
47	SumaCeps™ Plus	Native Essence Herb Company	Pfaffia
48	SumaFlex™ Plus	Native Essence Herb Company	Pfaffia
49	Sumaforme	Laboratoire Holonorm	Pfaffia
50	Sumax	Ultimate Nutrition	Pfaffia
51	Super Pfax	Health Research	Pfaffia
52	Syn-R-Gy	Amerinden	Leuzea
53	Triboxin	Atletica Sport International	Pfaffia + ?
54	Ultra3 Growth Fuel	TwinLab	Pfaffia + Leuzea + Cyanotis
55	Z-Force	Dynamitize Nutrition	Polypodium
56	ZMA PM	Kaizen	Cyanotis + Pfaffia
57	Z-Mass	Cytodine	Polypodium (+ Pfaffia ?)

Фармакологические эффекты экдистероидов

№	эффект	Проявление эффекта	литература
1.	**Белковый обмен**	***20E стимулирует синтез белка в органах у мышей***	**Тодоров и др., 2000**
2.	**Углеводный обмен**	***Применение 20E (5 мг/кг) уменьшает аллоксан-вызванную гипергликемию у крыс***	**Сыров и др.. 1997**
3.	**Липидный обмен**	***Применение 20E (0.1 мг/кг/день) в течение 30 дней предотвращает развитие ПОЛ в тканях у крыс с дефицитом витамина Д.***	**Кузьменко и др., 1997**
4.	**Пролиферация и дифференциация клеток**	***20E обладает ранозаживляющим действием***	**Mebeck et al., 1994**

Кроме того экдистероиды обладают нейропротекторными свойствами: предложено их использование в терапии психических и поведенческих расстройств. Они могут предохранять от амнезии, вызванной диазепамом или алкоголем. Имеются данные о гемореологических свойствах фитоэкдистероидов, указывающие на перспективу их использования при постинсультных состояниях. Показаны разнообразные иммуномодулирующие эффекты экдистероидов (Lafont, Dinan, 2003).

Фармакокинетика экдистероидов

Исследования с меченым [^{3}H]20E показали, что при внутривенном введении лабораторным мышам в дозе 50 мг/кг он быстро выводится из системы кровообращения: в течение первых 30 мин около 90% препарата выводится из плазмы крови; период полураспада составляет 8.15 мин. У людей период полураспада составляет по разным данным от 4 до 9 ч.

Фитоэкдистероиды и метаболизм глюкозы

Влияние 20E на углеводный обмен изучалось с использованием двух моделей на мышах и крысах: (1) гипергликемия, вызванная введением глюкагона, (2) гипергликемия, вызванная введением аллоксана (имитирует диабет 1 типа) (Uchiyama, Yoshida, 1974). Было отмечено, что однократное введение 20E (0.1-10 мг/кг) значительно уменьшало гипергликемию и изменяло активности некоторых ферментов печени (что объясняет гипогликемический эффект): оно стимулировало активность гликогенсинтазы, снизило активность глюкозо-6-фосфатазы (следовательно, способность печени высвобождать глюкозу)

Фитоэкдистероиды и синтез белка

В 70-х годах XX в. было показано, что стимулирование синтеза белка происходит на уровне процессов трансляции. У лабораторных мышей эффект достигает максимального значения через 4 ч после введения 20Е. Это действие характерно для других структурно модифицированных экдистероидов, имеющих в боковой цепи 20-22-диольные группы, и рубростерон, не имеющей боковой цепи. Экдизон не проявляет белок-синтезирующей активности Вначале было показано стимулирование синтезе белка в печени, но позже было показано, что стимулирование синтеза белка также происходит и в мышцах (Uchiyama and Otaka, 1974).

При введении мышам ежедневные внутрибрюшинные инъекции 20Е (5 мг/кг) были выявлены эффекты на двух типах мышц, soleus (аэробные) и extensor digitorum longus (анаэробные). После 7 дней применения происходило увеличение массы и содержания белка в обоих типах мышц (таблица 1). Более того, после разделения миофибрилл и саркоплазмы, было показано, что увеличение содержания белка происходило только в миофибриллах. Увеличение мышечной массы сопровождалось значительным улучшением физической работоспособности, которая имела место даже при отсутствии тренировок (таблица 2) (Чермных и др., 1988). Кроме того, применение 20Е привело к увеличению удерживания азота, вероятно, благодаря уменьшению катаболизма белков (Kratky et al., 1997), по-видимому, как результат снятия стресса (а следовательно, уменьшения уровня глюкокортикоидов в плазме).

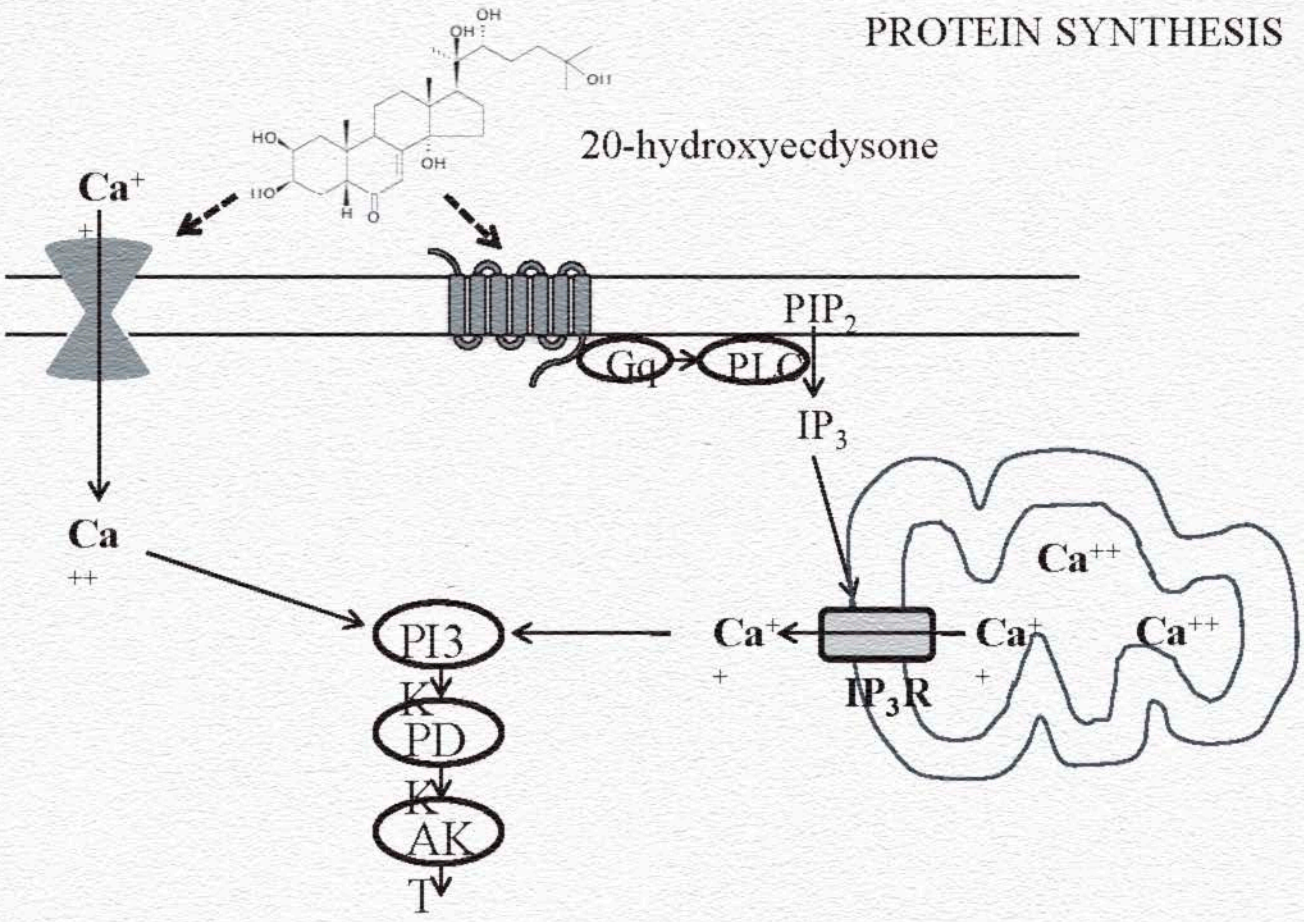
Таблица 1
Влияние 20E на рост мышц у мышей (5 мг/кг, ежедневно в течение 7 дней) *($p < 0.05$)

Тип мышцы	Условия	Мышечная масса, (мг)	Содержание белка, (мг)
M. soleus	Контроль	51.5 ± 1.4	9.3 ± 1.1
	20E	55.6 ± 1.8*	11.9 ± 0.9
M. extensor digitorum longus	Контроль	60.7 ± 2.6	10.5 ± 1.5
	20E	67.2 ± 2.4*	15.7 ± 1.1*

Таблица 2
Влияние 20Е на длительность плавания мышей до полного истощения (5 мг/кг, ежедневно
в течение 7 дней, n=10-12) , *($p < 0.05$)

Условия	Масса тела, (г)	Время плавания, % от контроля
Контроль	20.3 ± 0.2	100 ± 15
20Е	20.5 ± 0.2	180 ± 22*
Тренировка	20.3 ± 0.3	131 ± 20
20Е + обучение	21.8 ± 0.4*	190 ± 31*

Предложен молекулярный механизм усиления синтеза белка под действием фитоэкдистероидов. Показано, что под действием действием. При этом происходит увеличение свободных ионов Ca^{++}, возникающих как из внутренних запасов (посредством действия мембранного рецептора, соединенного с G–белком, который активирует PLC), так и из межклеточного пространства (через кальциевый канал). При этом активируется система PI3K/AKT, которая приводит к стимулированию синтеза белка (Gorelick-Feldman et al., 2010).



AKT = протеинкиназа B (PKB); IP3 = инозитолтрифосфат; IP3R: рецептор IP3; PI3K = фосфатидилинозитол-3-киназа; PDK = протеин серин/треонинкиназа 3'-фосфоинозитид-зависимая киназа; PLC = фосфолипиза C

4. Экдистероидсодержащая субстанция Серпистен

Проведен скрининг более чем 500 видов растений мировой флоры на содержание экдистероидов:

Европейский северо-восток России

Южный Урал

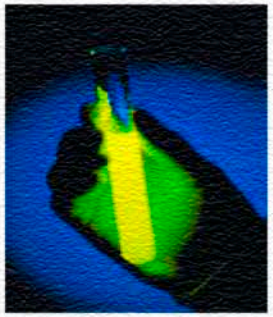
Северный Кавказ

Западная Сибирь

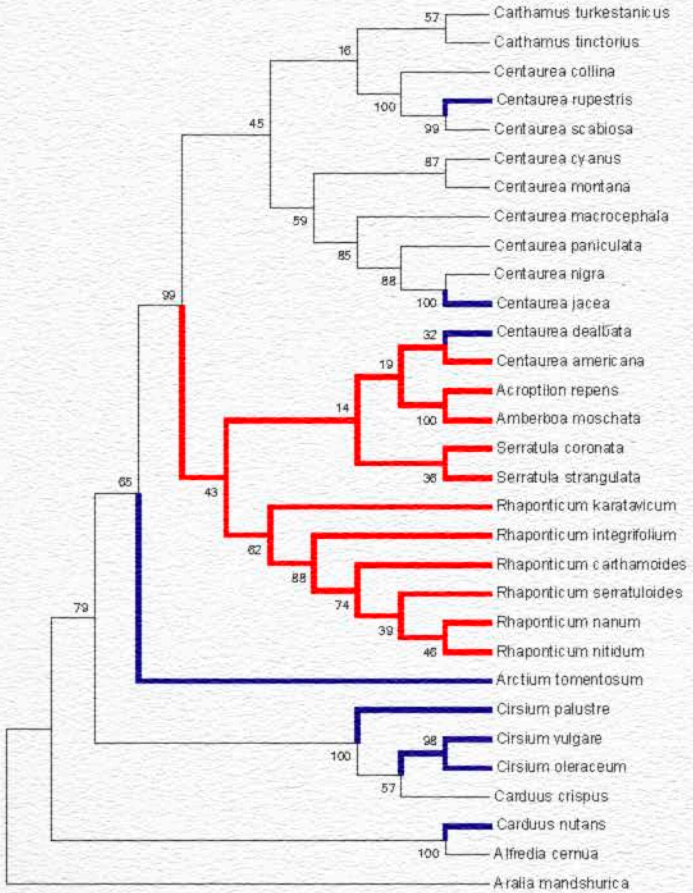
Дальний Восток

Вьетнам

The express and sensitive testing methods:

			
	Radioimmune analysis	**Biotests on *Drosophila melanogaster* cell cultures**	**HPLC**
Sensitivity of methods	**> 0,1 mkg/g**	**> 5-10 mkg/g**	**> 5 mkg/g**

Распространение экдистероидов в семействе Asteraceae (по данным молекулярно-филогенетического анализа)



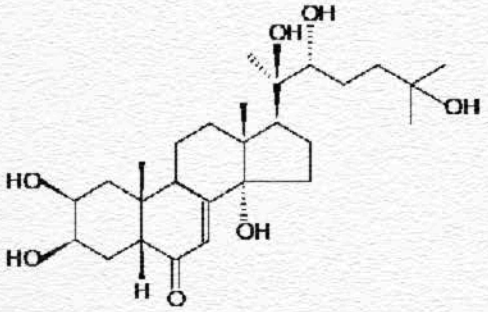
Экдистероидсодержащие виды отмечены красным цветом



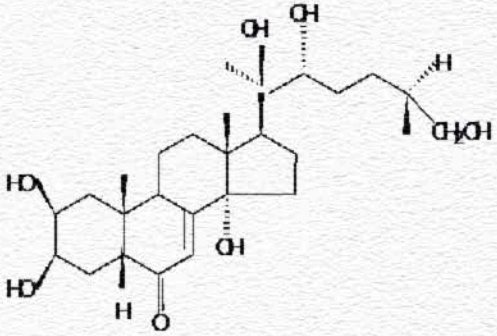




***Serratula coronata* L.**



20-hydroxyecdysone



25S-inokosterone

Serpisten 20E+I (80:15)





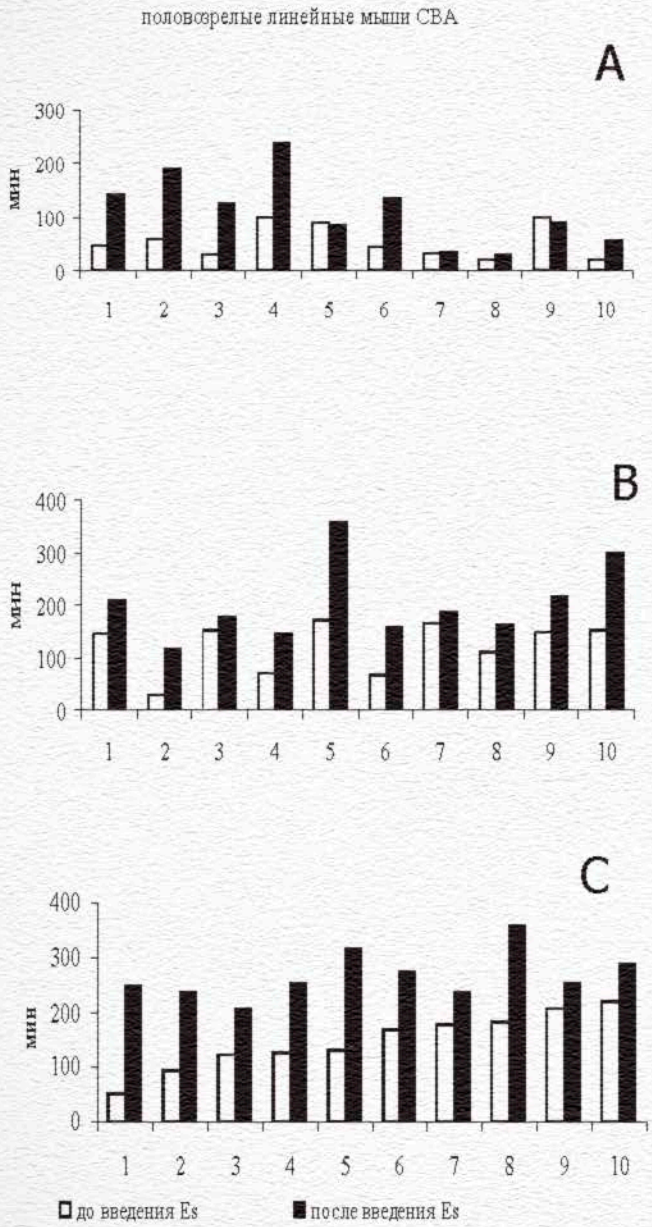






По результатам изучения безвредности и специфической активности Серпистена Федеральной службой Роспотребнадзора (г. Москва) в 2017 г. были зарегистрированы три капсулированных формы препаратов:

Кардистен – противоишемического; Диастен – противодиабетического и Адастен – адаптогенного и иммуностимулирующего действия.



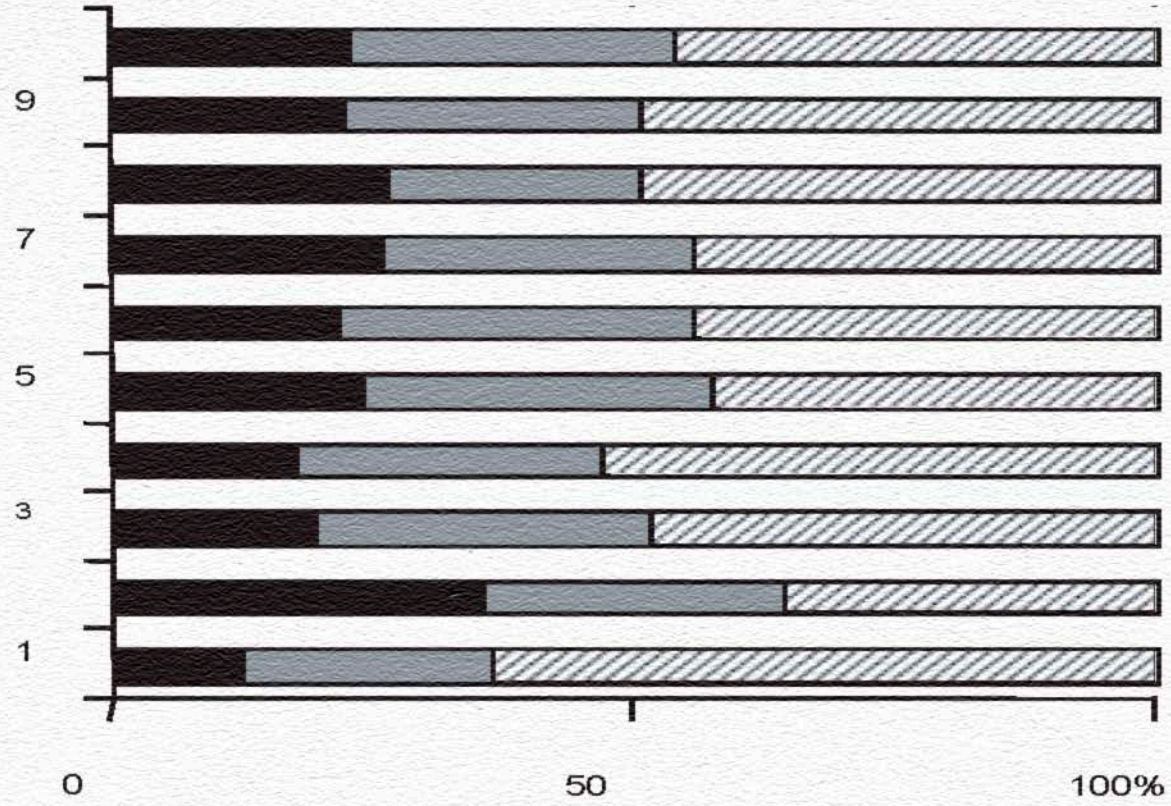
Продолжительность плавания мышей в тесте «плавание до отказа» до и после введения субстанции Серпистен (Es) в дозе 1мг/кг

A - линейные мыши СВА (10 мг/кг),

B - половозрелые белые мыши (10 мг/кг),

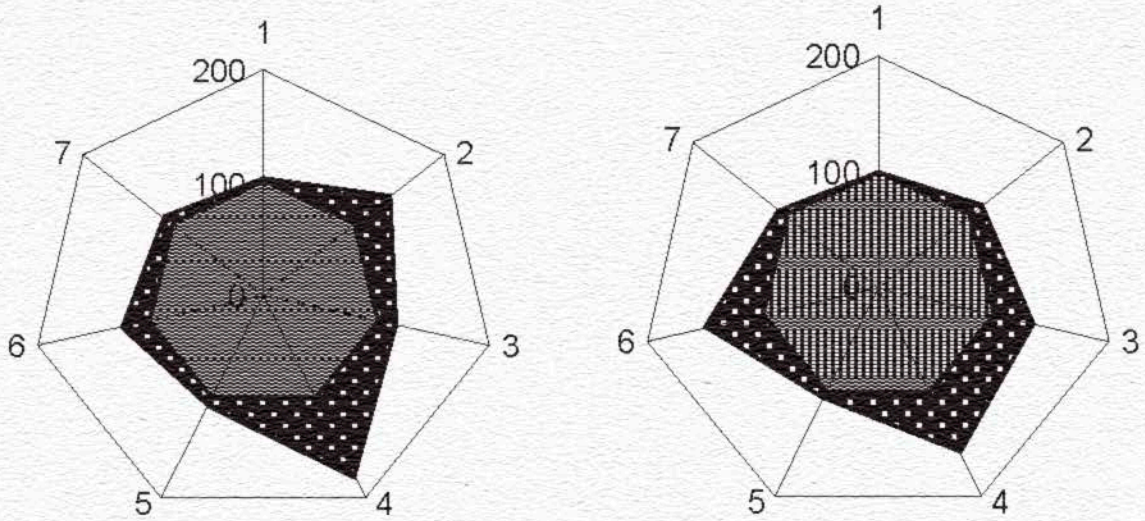
C - неполовозрелые белые мыши (5 мг/кг).

По оси абсцисс - номер животного, по оси ординат - время плавания



Анаболический эффект Серпистена у неполовозрелых белых мышей

Прирост массы тела за одну неделю: - в контроле (К- возраст 6 нед.), - после введения 5мг субстанции (возраст 7 нед.), - после введения 10мг субстанции (возраст 8 нед.). По оси абсцисс – прирост массы тела, %, по оси ординат – номер животных



Влияние Серпистена (10 мг/кг, 10 доз) на параметры физической работоспособности у половозрелых белых мышей (А) и мышей СВА (В).

Значение осей (прирост в % к исходному уровню): 1-масса тела, 2-время виса, 3 - вес поднимаемого груза, 4-время плавания, 5 - тепло покоя, 6 - тепло нагрузки в контроле, 7 - тепло нагрузки после приема субстанции

Влияние Серпистена на некоторые проявления реакции напряжения у крыс (иммобилизация на спине 16 часов, M ± m, n = 8)

Параметр	Интактные животные	Стресс		
		контроль	Серпистен	экстракт элеутерококка
Масса органа, мг/100 г массы тела				
надпочечники	22.4 ± 1.1	28.8 ± 1.2*	23.0 ± 1.2**	25.6 ± 1.5
тимус	273 ± 17.1	173 ± 10.6*	236 ± 4.8**	*213 ± 6.5**
селезенка	662 ± 33.6	362 ± 11.8*	502 ± 18.4*,**	*418 ± 13.9**
печень	5365 ± 184	3877 ± 194*	4928 ± 182.2**	4335 ± 155*
Содержание, мг%				
аскорбиновая кислота надпочечников	380 ± 19.1	200 ± 16.8*	*320 ± 13.6**	*248 ± 11.0**
холестерин надпочечников	2772 ± 199	1592 ± 165*	2386 ± 86.2**	1858 ± 84*
гликоген печени	2109 ± 60.0	1147 ± 49.7*	1910 ± 84.2**	*1483 ± 80.4**
малоновый диальдегид печени, нмоль/мг белка	0.451 ± 0.02	0.754 ± 0.06*	0.498 ± 0.03**	0.657 ± 0.04*
Количество изъязвлений в желудке	Нет	2.10 ± 0.61	0.60 ± 0.30**	0.90 ± 0.29

Влияние Серпистена и экстракта элеутерококка на некоторые показатели углеводного и энергетического обмена в мышечной ткани крыс после завершения пятичасового плавания (M ± m, n = 6)

Условия опыта	Исследуемый показатель									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Интактн. животные	510.2±20.6	68.2±2.4	1.9±0.08	35.8±1.6	–251.7	4.98±0.16	3.12±0.09	1.52±0.09	9.62±0.18	11.8±0.54
Стресс										
контроль	208.9±18.5	110.6±3.9	1.22±0.05	90.6±6.1	–264.1	2.48±0.06	2.56±0.14	2.15±0.13	7.19±0.1	6.7±0.29
Серпистен	312.2±11.2	90.8±4.8	1.48±0.02	61.4±3.5	–258.9	3.94±0.18	2.80±0.07	1.49±0.05	8.23±0.20	8.6±0.34
экстракт элеутеро-кокка	239.5±14.1	96.5±3.0	1.37±0.03	70.4±2.6	–260.7	2.75±0.08	2.68±0.08	1.80±0.05	7.23±0.12	7.6±0.16

***Примечание*: 1-3 – содержание гликогена, молочной (МК) и пировиноградной (ПВК) кислот, мг%; 4 – МК/ПВК, 5 – окислительно-восстановительный потенциал МК/ПВК, мВ, 6-8 – АТФ, АДФ и АМФ, мкМ/г; 9 – сумма аденин-нуклеотидов; 10 – креатинфосфат, мкМ/г**

Хоккей с мячом

Исследовано влияние Серпистена на аэробную работоспособность спортсменов. Принимало участие 20 добровольцев, занимающихся хоккеем с мячом, в возрасте от 17 до 38 лет, имеющих квалификацию кандидата в мастера спорта и мастера спорта России, которые принимали Серпистен в дозе 10 мг 2 раза в день в течение 21 суток. Состояние физической работоспособности оценивали с помощью диагностической системы «Валента» (ООО «Мицар», Россия). Использовался тест возрастающей физической нагрузки на велоэргометре: 100, 175 и 200 Вт до и после приема Серпистена.

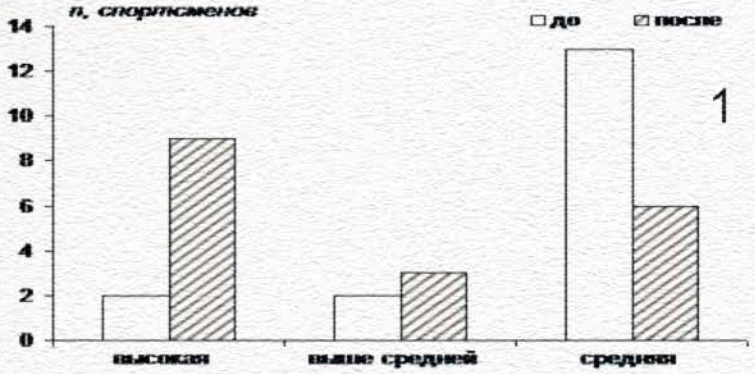
Анализировались следующие показатели:

Максимальное потребление кислорода (МПК).

Частота сердечных сокращений на 9-ой минуте при нагрузке 200 Вт.

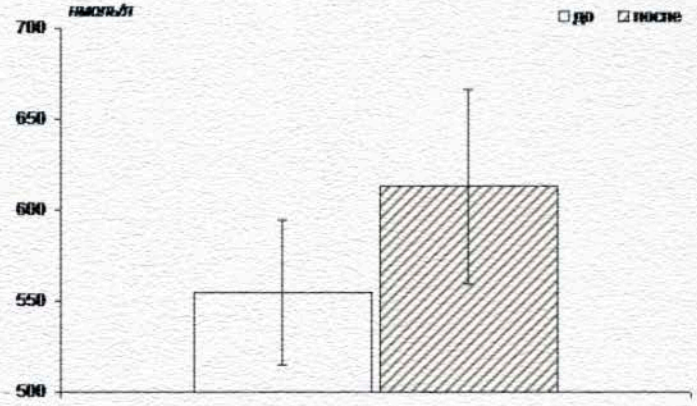
Уровень физической работоспособности.

Результаты исследований:



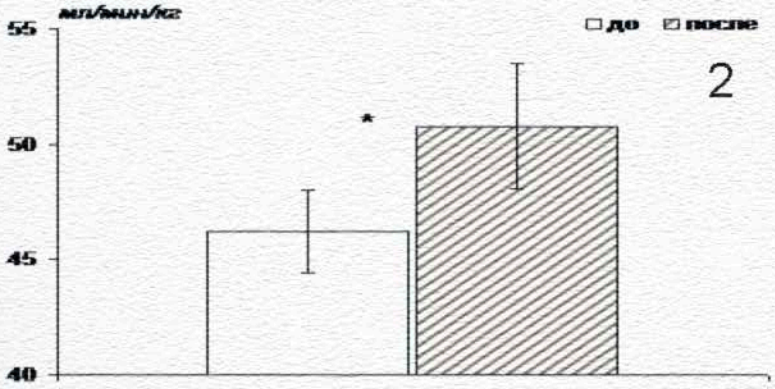
1

1. Уровень работоспособности спортсменов по группам до и после приема Адастена

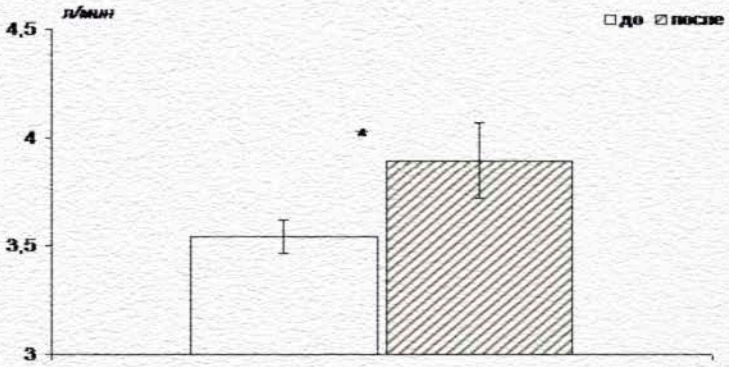


4

4. Содержание кортизола в крови до и после приема Адастена



2



3

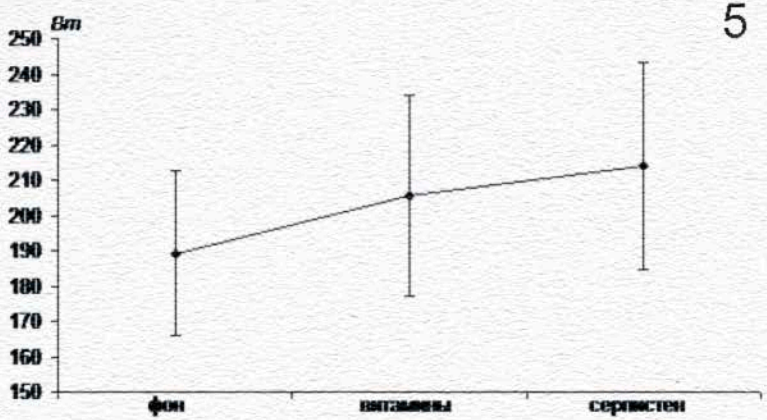
Показатели абсолютного (2) и относительного (3) значения МПК до и после применения Адастена

Легкая атлетика:

Изучено влияние Серпистена на работоспособность спортсменов-легкоатлетов при предварительной компенсации витаминного статуса. Исследование проходило в апреле-мае 2012 г. в Институте физиологии Коми НЦ УрО РАН. Участниками являлись 6 спортсменов-добровольцев, занимающихся легкой атлетикой, имеющие квалификацию кандидат в мастера и мастер спорта России в возрасте 19-27 лет.
Обследование состояло из трех этапов:
1. Фоновое обследование
2. Оследование после двухнедельного приема витаминов.
3. Обследование после трехнедельного приема Серпистена (по 10 мг 2 раза в сутки)

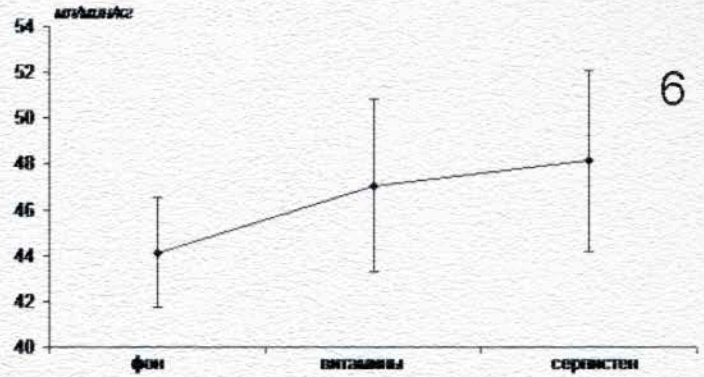
Использован метод велоэргометрии с использованием ступенчатой возрастающей субмаксимальной нагрузки. Уровень физической работоспособности и физиологические показатели состояния определялись с помощью эргоспирометрической системы Oxycon Pro (Германия). Спортсмены выполняли стандартную нагрузку 50, 100 и 150 Вт в течение 9 минут, каждая ступень составляла 3 минуты.

Результаты исследований



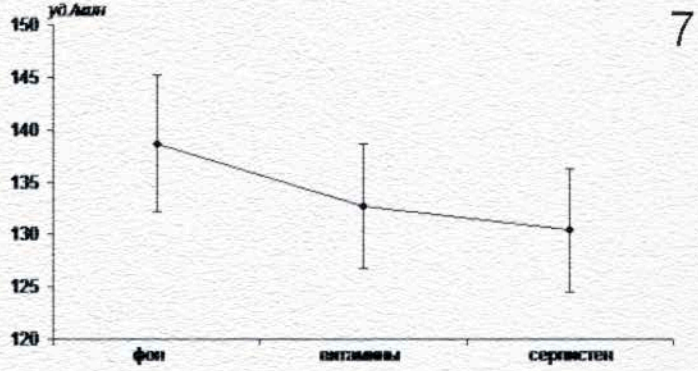
5

5. Расчетная величина физической работоспособности по тесту PWC170 в фоновом исследовании, после двухнедельного приема витаминов и трехнедельного приема субстанции Серпистен



6

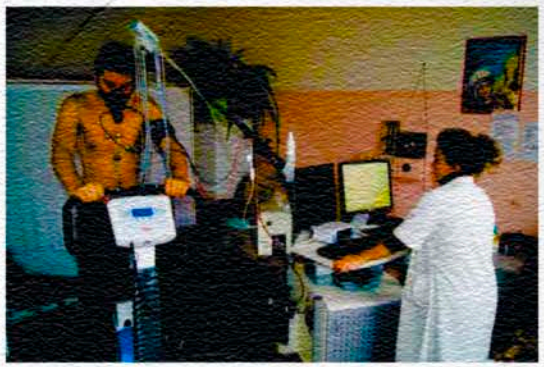
6. Показатели относительного МПК в фоновом исследовании, после двухнедельного приема витаминов и трехнедельного приема Серпистена



7

7. Динамика ЧСС у спортсменов в конце выполнения нагрузки 150 Вт в фоновом исследовании, после двухнедельного приема витаминов и трехнедельного приема субстанции Серпистен

Лыжные гонки



Обследуемые – лыжники-гонщики, имеющие квалификацию кандидат в мастера спорта, принимали Витабаланс-мультивит и Адастен раздельно или сочетанно в течение двух недель. До и после приема препаратов спортсмены выполняли стандартную ступенчатую велоэргометрическую нагрузку 100, 150 и 200 Вт (ступень три минуты) на эргоспирометрической системе Oxycon Pro (Германия). При проведении тестирования регистрировались ЧСС, ЧДД, потребление кислорода и выделение углекислого газа. Измерялось АД. Уровень лактата в капиллярной крови в покое, на пике нагрузки и на 10-й минуте восстановления определяли энзиматическим методом с использованием коммерческих наборов фирмы «Chonolab» (Швейцария).





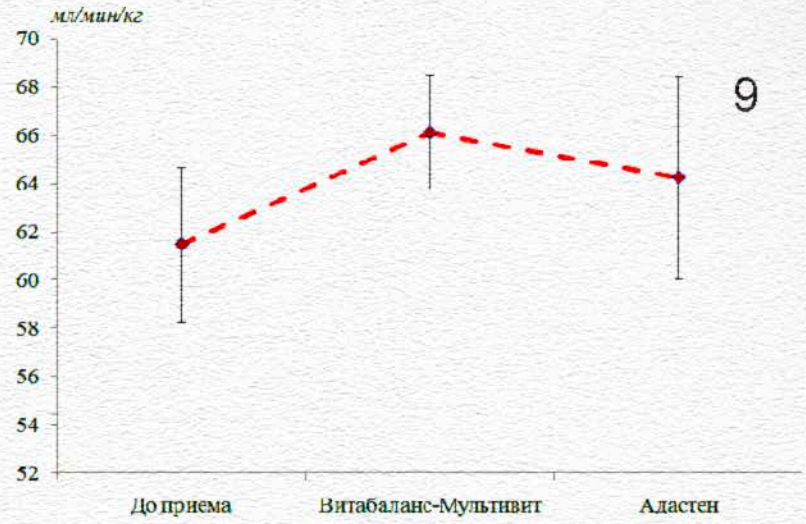
Схема проведенного тестирования

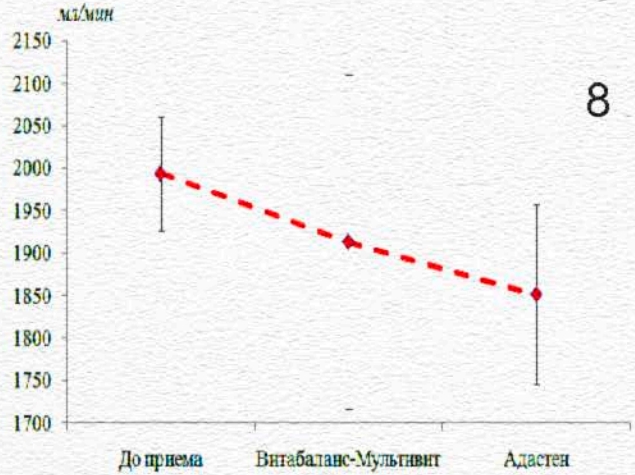
Время (мин)	1	2	1	3	3	3	5
Фаза	Покой лежа	Покой сидя	Педалирование без нагрузки	Нагрузка, Вт 100	150	200	Восстановление

Результаты

(раздельное действие)

8. Прием витаминов приводит к урежению ЧСС покоя на 6,4% и на 3,0% при приема Адастена. Происходит снижение ЧД на пике нагрузки на 8,2 и 2,3% соответственно. Выявлено снижение объема CO_2 на последней нагрузке, фоновое значение составило 1994,0±162,9 мл/мин, а после приема витаминного комплекса этот показатель снизился на 4,0% (1913,5±481,0) и на 3,0% (1851,5±258,8 мл/мин) после приема Адастена.

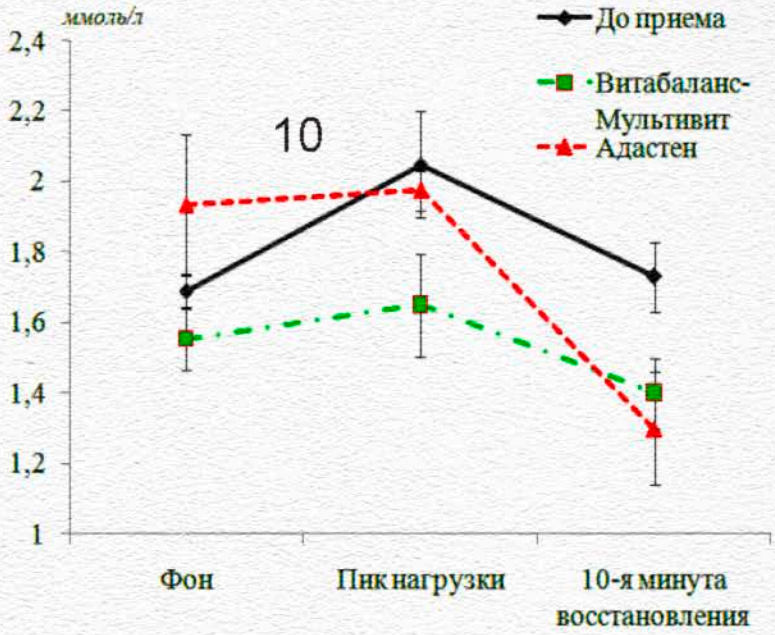




9. МПК в начале исследования составило 61,5±7,8 мл/мин/кг. После приема витаминного комплекса его значение увеличилось до 66,1±5,8 мл/мин/кг (7,4%). Реакция на прием Адастена носила индивидуальный характер. У некоторых спортсменов повышение МПК до 16,0%, другие по этому показателю оказались нечувствительны к данному препарату.

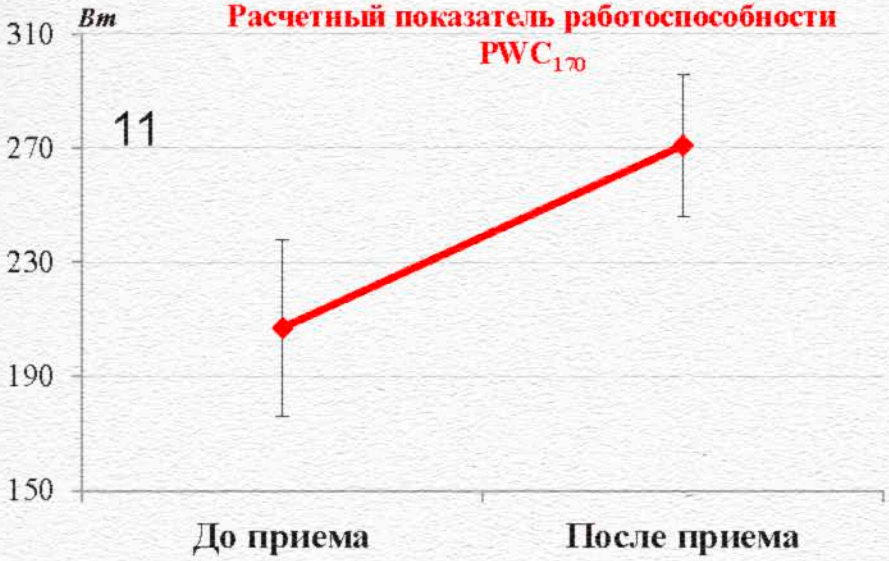
8. Объем выделенного CO2 при нагрузке 150 Вт до приема препаратов, после приема Витабаланс-мультвит и Адастен

10. Содержание лактата в покое увеличивалось на протяжении всего периода исследования: 1,5±0,2 ммоль/л, 1,6±0,6 ммоль/л, 1,9±0,5 ммоль/л, что возможно связано с увеличением интенсивности физических нагрузок. Однако, прирост лактата на максимальной нагрузке относительного фонового уровня, в начале исследования составил 0,48 ммоль/л, после приема Витабаланс-Мультивит и Адастена 0,19 ммоль/л и 0,08 ммоль/л соответственно. При этом концентрация лактата после приема витаминного комплекса и Адастена в период восстановления была ниже фонового значения.



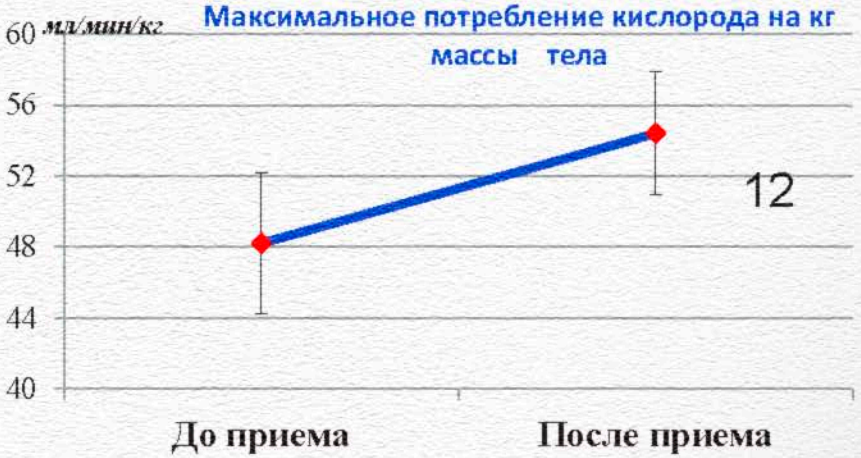
Т.о. оба препарата положительно влияют на функциональное состояние кардиореспираторной системы у лыжников-гонщиков. Витабаланс-Мультивит обладает более значимым эффектом для уреживания ЧД и ЧСС покоя, а также увеличивает МПК. БАД Адастен способствует меньшему нарастанию лактата и ускоренному его восстановлению, а также снижению CO_2 в выдыхаемом воздухе.

Результаты (сочетанное действие)



11. При приеме добавок Витабаланс-мультивит и Адастен наблюдается тенденция к увеличению показателя работоспособности PWC_{170} с 207±31 Вт до 271±24,3 Вт. (прирост 30,4%).
ЧДД снизилась на 20%, соответственно 20±1,69 до приема и 16±1,63 цикл/мин после двухнедельного сочетаного приема обоих препаратов.

12. до приема препаратов максимальное потребление кислорода на кг массы тела (МПК/кг) составило 48,2±4 мл/мин/кг, а после сочетанного приема добавок витабаланс-мультивит и серпистен МПК/кг увеличилось до 54,4±3,4 мл/мин/кг, прирост составил 12%, что свидетельствует об увеличении способности к утилизации большего объема кислорода, поступающего при выполнении физической нагрузки.





БАД Адастен совместно с поли-витаминным комплексом Витабаланс-Мультивит, разработанным в Институте физиологии Коми НЦ УрО РАН, был успешно использован экспедицией Ф. Конюхова во время арктического перехода с северного г. полюса Гренландию в 2013 г. и во время одиночного плавания через Тихий океан в 2014.



СВИДЕТЕЛЬСТВО

настоящим удостоверяю,
что БАД "Адастен" - разработчик д.б.н., профессор
Володин Владимир Витальевич,
Институт биологии Коми научного центра УрО РАН,
производитель ООО "Комбиофарм" (г. Сыктывкар), и
поливитаминный комплекс "Витабаланс-Мультивит" -
разработчик д.м.н., профессор
Бойко Евгений Рафаилович,
Институт физиологии Коми научного центра УрО РАН,
производитель Университетская компания "Авторадь"
(г.Санкт-Петербург), успешно использовались в 2013 г.
экспедицией в составе Фёдора Конюхова и
Виктора Самошова при высокоширотном переходе
на собачьих упряжках по маршруту
"СЕВЕРНЫЙ ПОЛЮС - ГРЕНЛАНДИЯ"
и показали свою высокую эффективность для
повышения силы, выносливости и ускорения
восстановления после длительных, интенсивных нагрузок.

Федор Конюхов

Заключение

1. Получены экспериментальные доказательства соответствия фитоэкдистероидов критериям адаптогенов, участвующих в реакции стрессового ответа на организменном, клеточном и молекулярном уровнях.

2. Разработана новая субстанция адаптогенного действия Серпистен, содержащая сумму индивидуальных экдистероидов растений серпухи венценосной и БАД Адастен на ее основе.

3. В тестах на лабораторных животных Серпистен обладает выраженным актопротекторным и тонизирующим действием, проявляющимся в значительном (в 1,6-2 раза) повышении компенсаторных физических возможностей организма при максимальных физических нагрузках, особенно сильно выраженным у неполовозрелых и молодых животных. Развитие и сохранение работоспособности животных, получавших Серпистен, не сопровождается нарушением системы терморегуляции, что указывает на экономизацию энергопотребления при выполнении физической работы.

4. Использование Адастена в аэробных видах спорта приводит к увеличению работоспособности на фоне предварительной витаминизации.

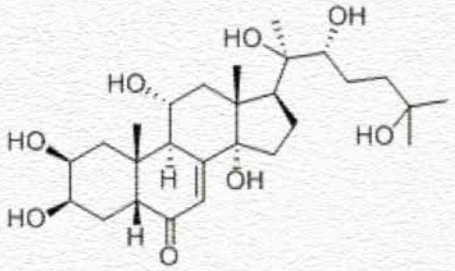
5. Требуется индивидуализация схемы применения Адастена в зависимости от этапа учебно-тренировочного процесса и вида спорта.

Работа проведена при поддержке гранта Программы Президиума РАН «Фундаментальные науки – медицине». Проект № 12-П-4-1023 «Научные основы создания новых адаптогенных и геропротекторных средств растительного происхождения».

5. Перспективы создания новых экдистероидсодержащих препаратов для силовых видов спорта

1. Актуализация видов растений – продуцентов экдистероидов

Лекарственные растения:
Rhaponticum carthamoides



Ajuga turkestanika (содержит туркестерон)

Растения, не выходящие в госреестр лекарственных растений:
Serratula coronata (содержит дополнительно инокостерон)
S. quinquefolia (богата полифенолами),

Пищевые растения
(при низком содержании 20Е разработаны методы концентрирования:
Spinacia oleracea
Chenopodium quinoa

2. Разработать новые композиционные препараты, содержащие:

- 20Е разной степени очистки
- Структурно модифицированные экдистероиды (инокостерон, туркестерон)
- Природные вещества иной природы (сапонины, полифенолы)

для усиления анаболизирующего и антиоксидантного действия и рекомендованные для использования преимущественно на тренировочном этапе или на этапе восстановления





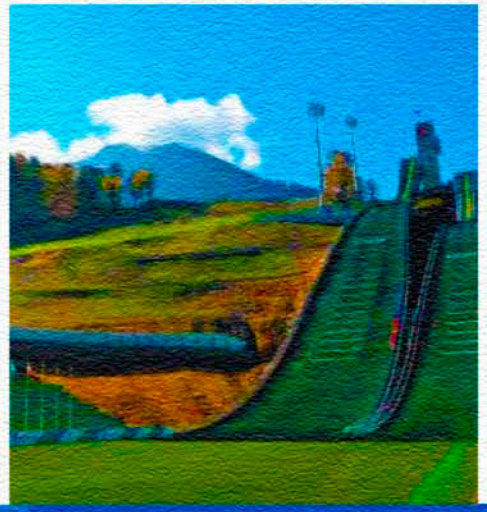
Преимущества комплексного медико-биологического сопровождения централизованной подготовки высококвалифицированных спортсменов на объектах ФГБУ "Юг Спорт".

Советник директора ФГБУ "Юг Спорт"
по медицинским вопросам и науке
Чантурия Григорий Александрович

ФГБУ «ЮГ СПОРТ»



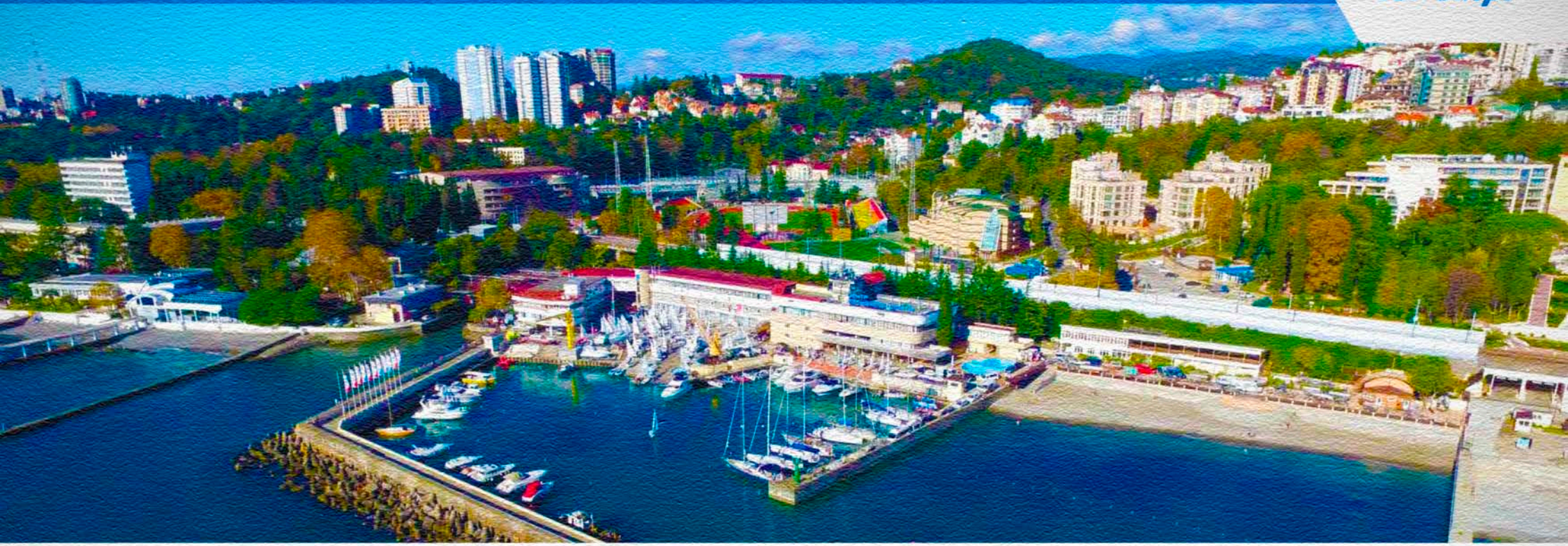






ФГБУ «Юг Спорт» - ведущая база подготовки сборных и клубных команд России, а также место проведения спортивно-массовых мероприятий, российских и международных соревнований всех уровней.

ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ



В 2004 году в результате объединения республиканского тренировочного центра «Стадион» и парусного центра Сочи появился многофункциональный Южный федеральный центр спортивной подготовки.

В 2010 году ввели в эксплуатацию инновационный медико-восстановительный центр.
В 2011 на базе ФГБУ «Юг Спорт» совместно с ФГБУ «ЦСП» начала работу научно-методическая лаборатория.

ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ЮГ Спорт

Реализован комплексный подход, обеспечивающий во время тренировочного процесса использование профильной спортивной инфраструктуры, услуги проживания, питания, системное постнагрузочное восстановление и комплексное научно-методическое сопровождение.



ГОСТИНИЧНЫЙ КОМПЛЕКС

ЮГ Спорт











ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

ЮГ Спорт





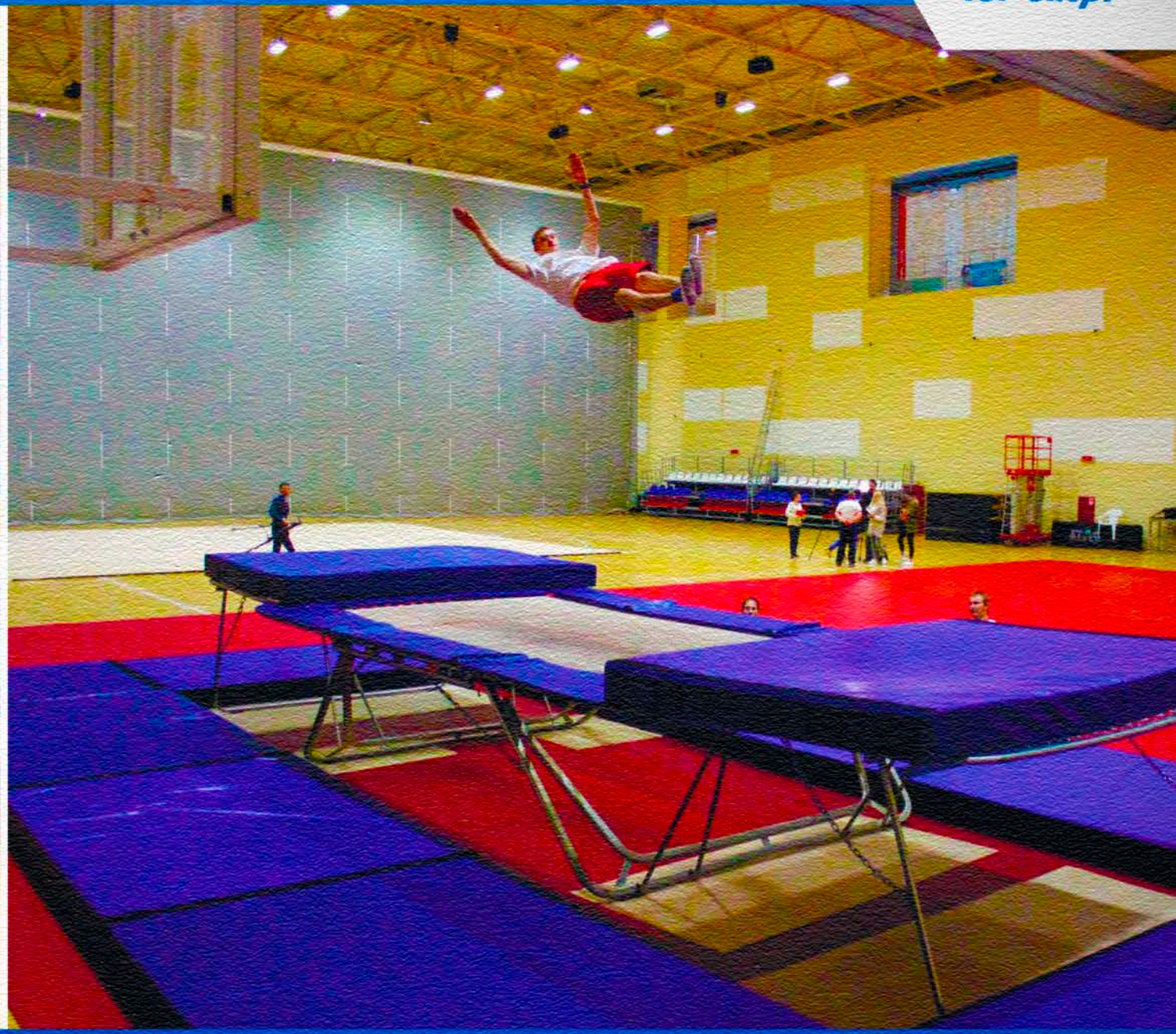


ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

СПОРТИВНАЯ ИНФРАСТРУКТУРА

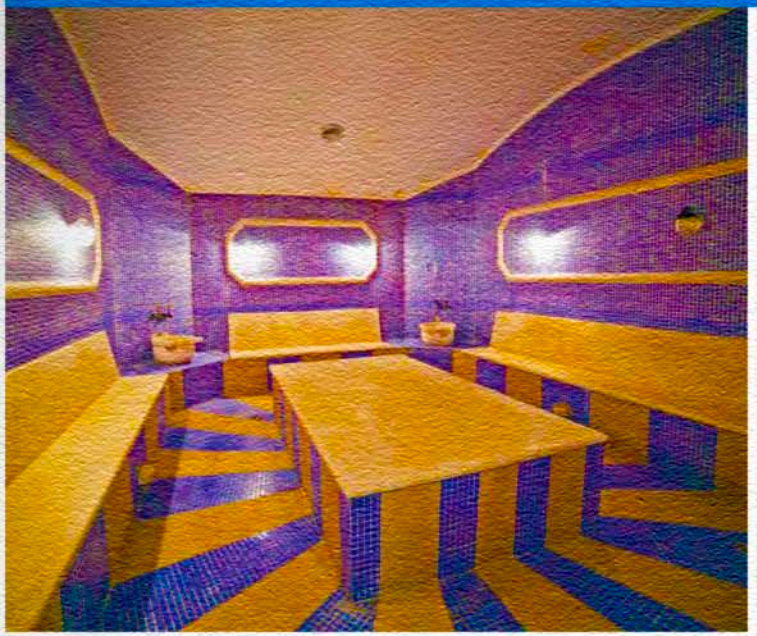




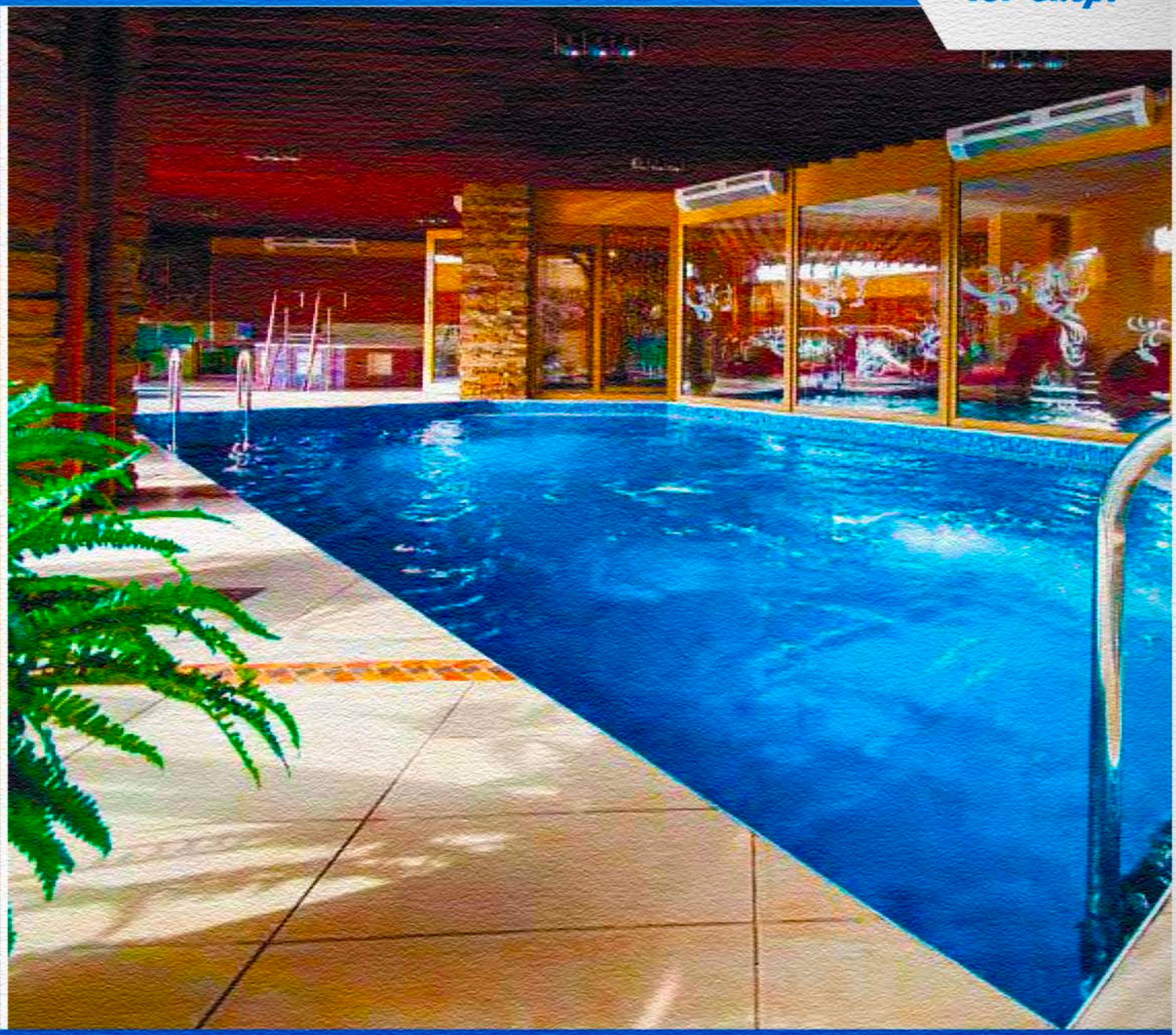


ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ГИДРОТЕРМАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС







ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

МЕДИКО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР



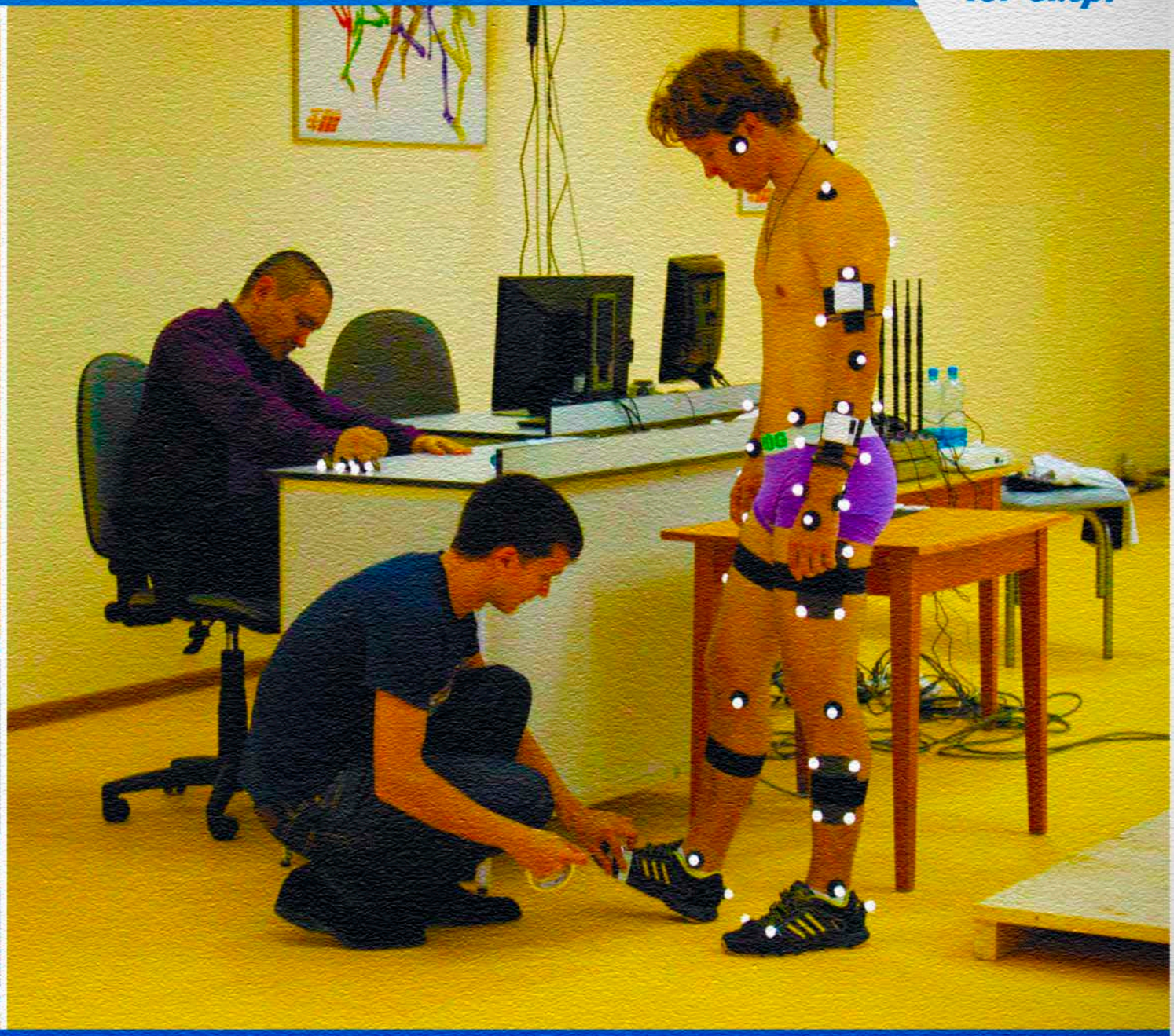




ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ





ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ И ГОСТИНИЧНЫЙ КОМПЛЕКС «ВЕРШИНА 1240»





В 2010г. Центр подготовки армейских спортсменов был передан ФГБУ «Юг Спорт» с целью использования уникальных возможностей верхней и нижней баз в г. Кисловодск. В рамках федеральной целевой программы, опираясь на опыт создания комплексной инфраструктуры в г. Сочи в 2011 году началась реализация концепции создания спортивной базы будущего.

СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ И ГОСТИНИЧНЫЙ КОМПЛЕКС «ВЕРШИНА 1240»

Рост спортивных результатов в процессе многолетней подготовки связан с непрерывным повышением тренировочных и соревновательных нагрузок. Для выполнения этих требований спортсмен может идти двумя путями:



Увеличивать внешние параметры нагрузки (общий и частные ее объемы, интенсивность выполнения упражнений и т.д.)



Использовать искусственные методы воздействия (фармакологические препараты, маски, дыхательные смеси, барокамеры и др.).

СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ И ГОСТИНИЧНЫЙ КОМПЛЕКС «ВЕРШИНА 1240»



Факторы среднегорья влияющие на тренировочный процесс:

- Пониженные атмосферное давление и содержание кислорода
- Разряженный, сухой воздух
- Повышенный фон солнечной радиации

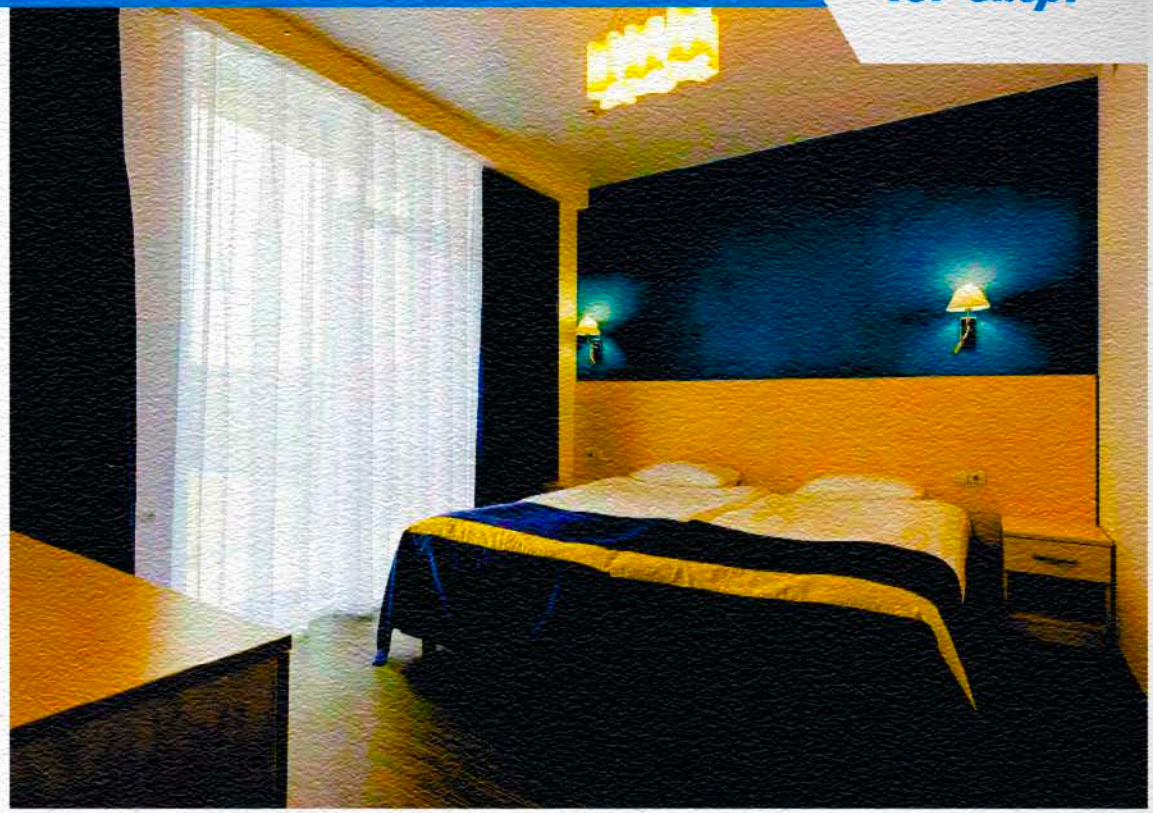


Результат воздействия этих факторов:

- Ускоренная адаптация организма к окружающим условиям
- Быстрое достижение цели тренировочного процесса

ГОСТИНИЧНЫЙ КОМПЛЕКС









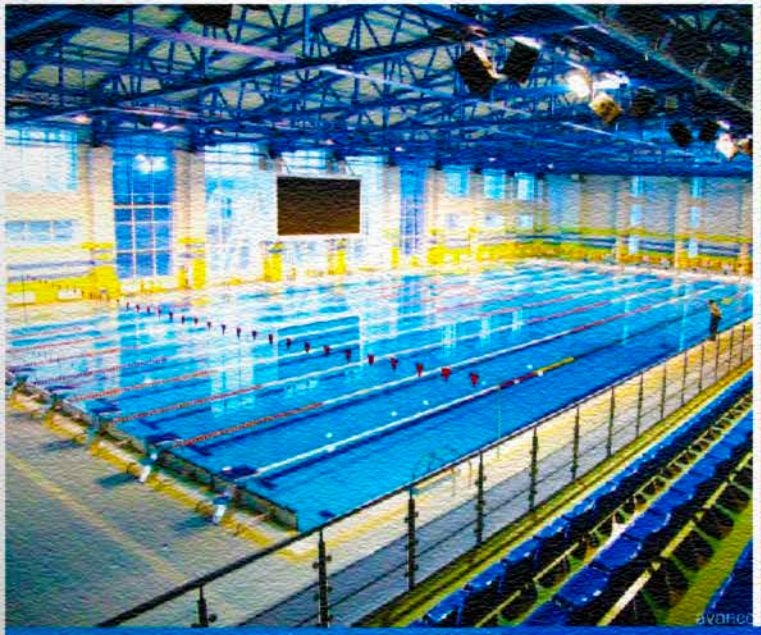


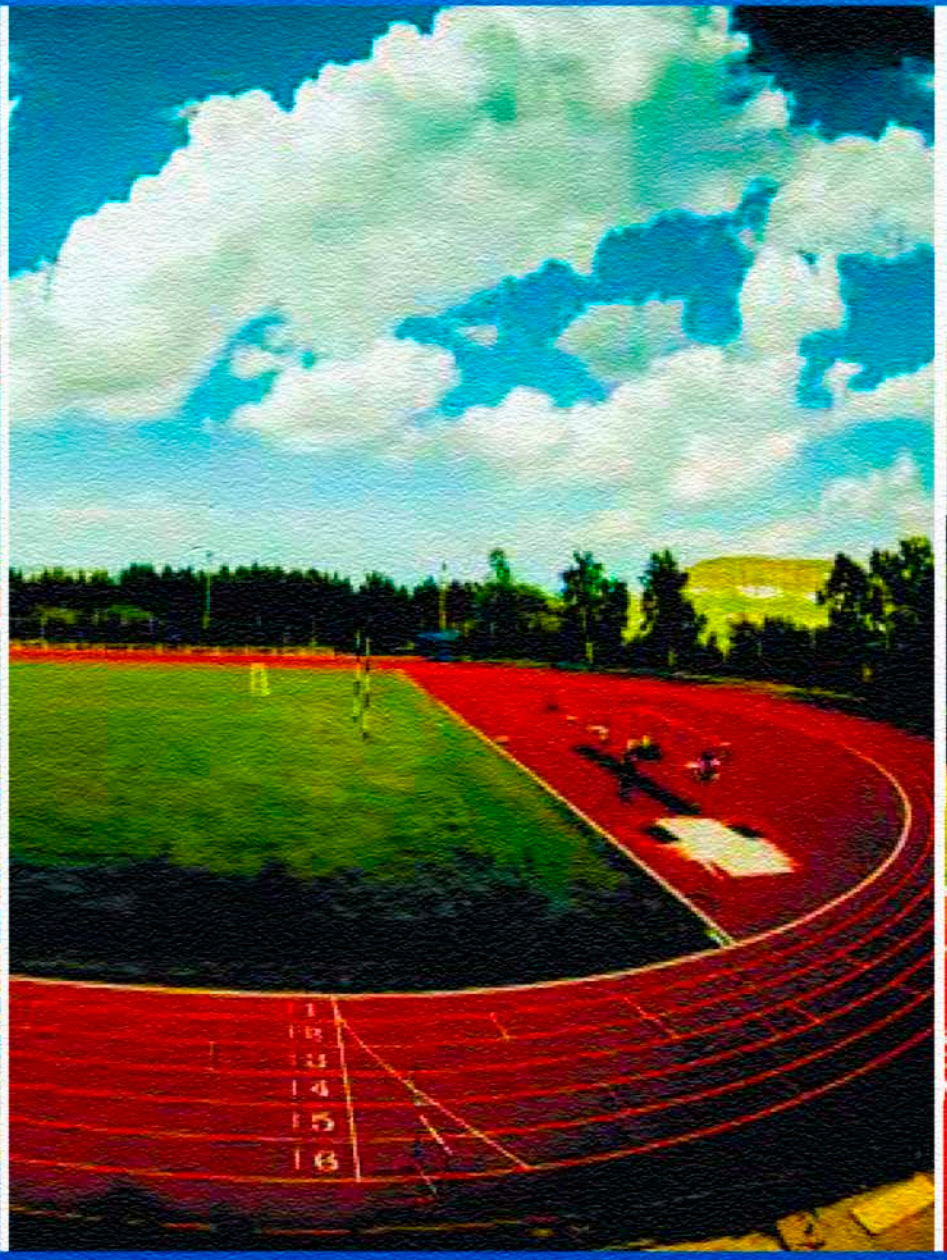
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ И ГОСТИНИЧНЫЙ КОМПЛЕКС «ВЕРШИНА 1240»

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЕ ЯДРО, БАССЕЙН, ОТКРЫТЫЕ ИГРОВЫЕ ПЛОЩАДКИ

ЮГ Спорт









СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ И ГОСТИНИЧНЫЙ КОМПЛЕКС «ВЕРШИНА 1240»

СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС



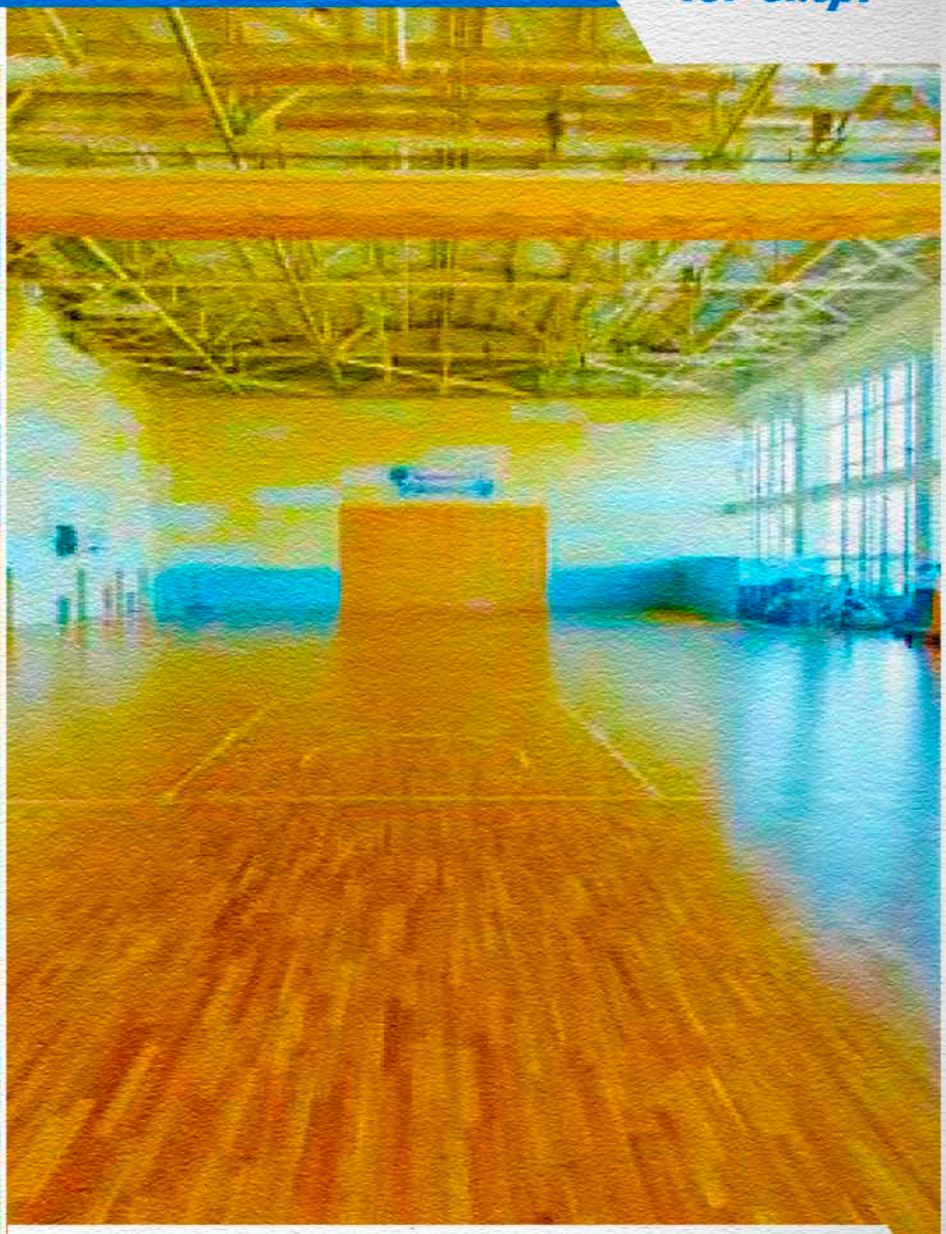
Зал для отработки ударной техники



Зал тяжелой атлетики



Тренажерный зал



Универсальный зал

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ И ГОСТИНИЧНЫЙ КОМПЛЕКС «ВЕРШИНА 1240»

КАНАТНАЯ ДОРОГА





НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПАРК

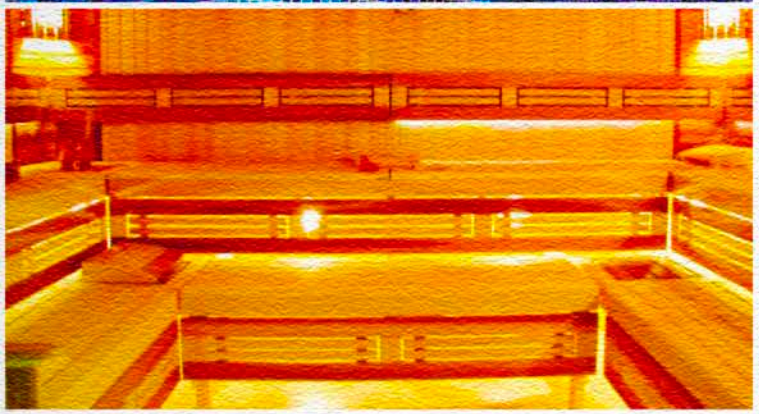
Особо охраняемая природная территория, площадь которого **965,79** га.

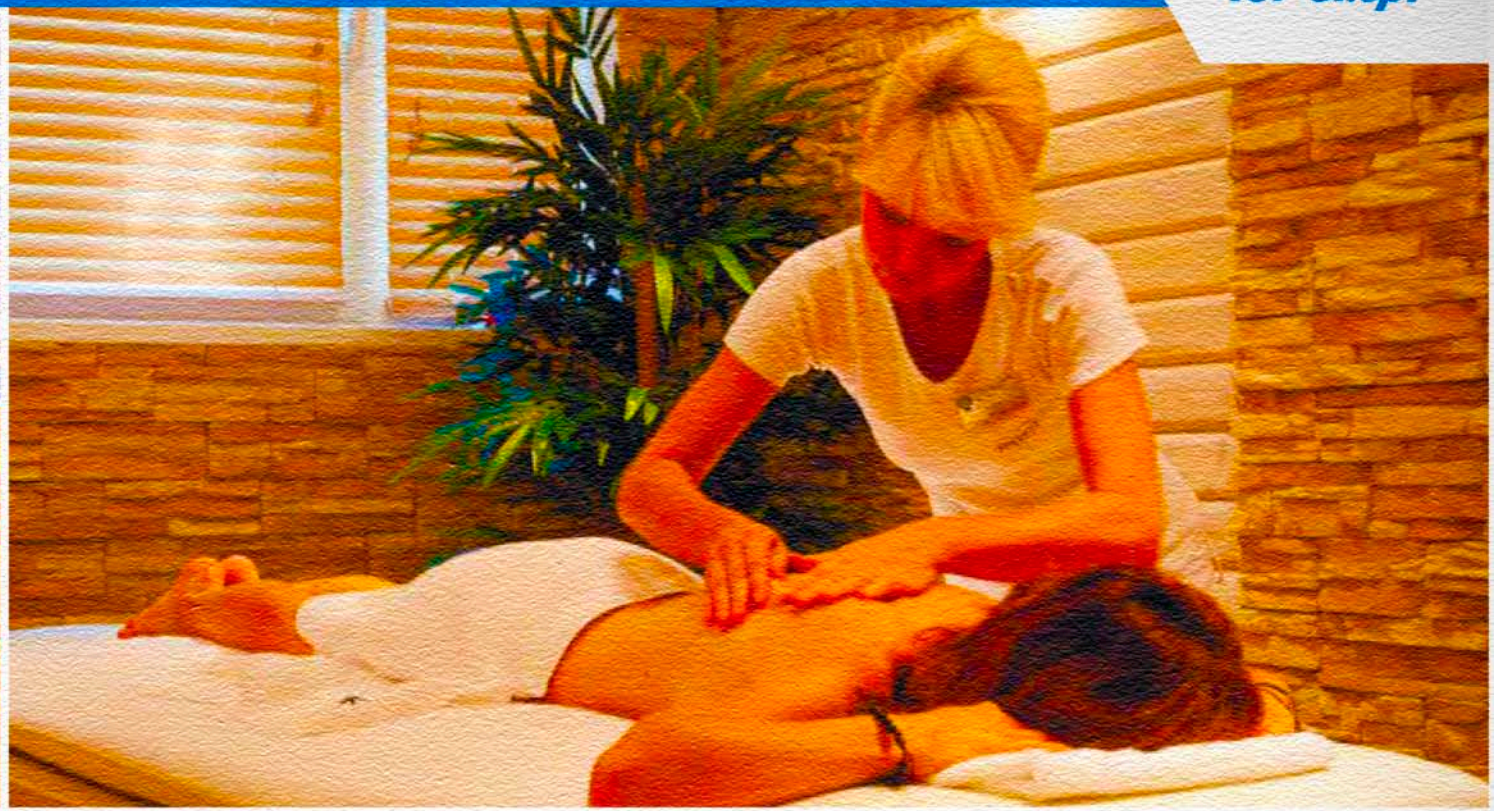
Благодаря подходящему ландшафту, существуют 6 основных маршрутов терренкура различной протяженности от 1700 до 6000 м.

Собственная канатная дорога, пользование которой 1 раз в день включено в пакет пребывания, за 8-10 минут доставит спортсмена от комплекса до Кисловодского национального парка. Различная крутизна уклона и высота над уровнем моря, позволяют проводить продуктивную кроссовую и беговую работу.

ГИДРОТЕРМАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС







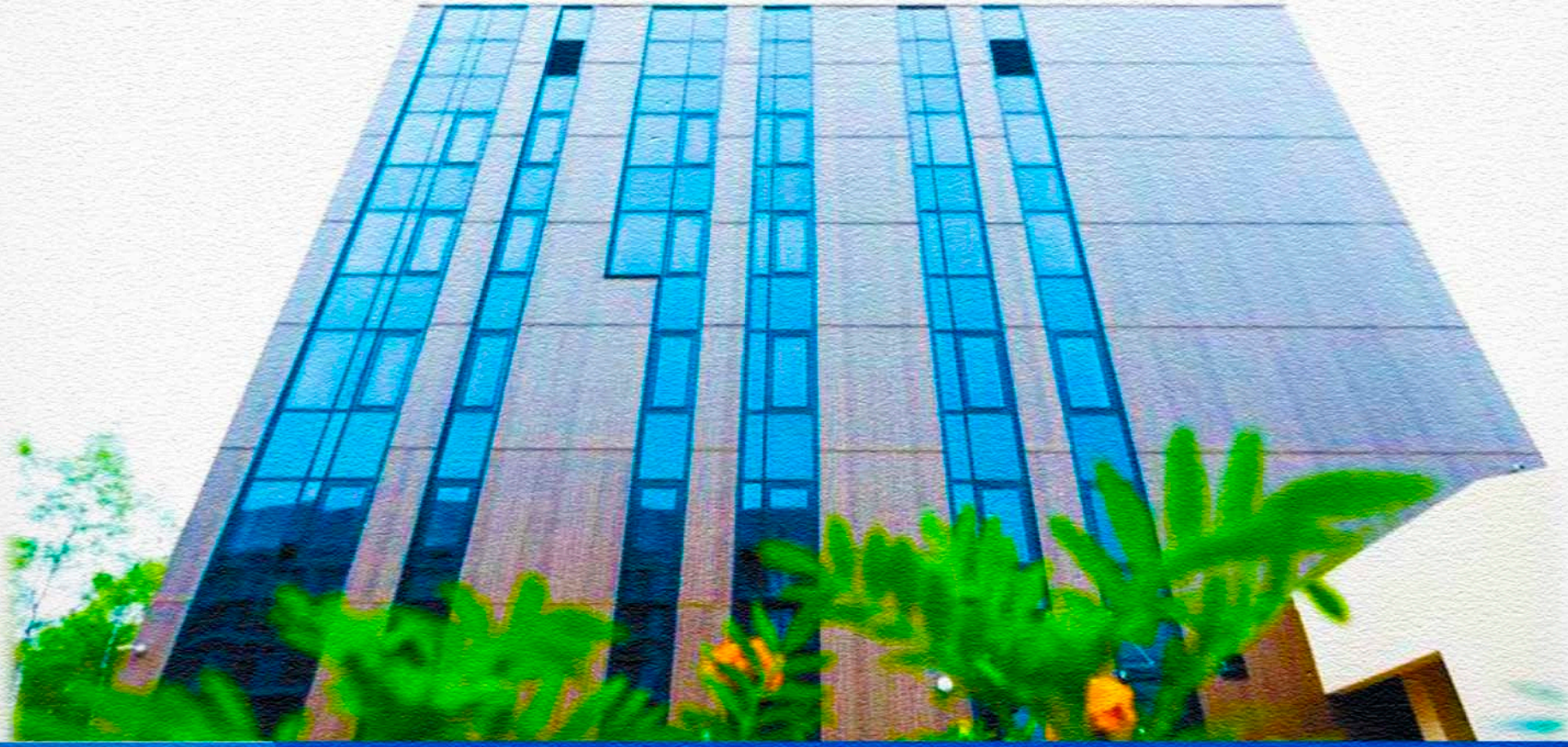
Гидротермальный комплекс общей площадью 900 кв.м располагается в отдельном здании реабилитационно-восстановительного центра.

В состав комплекса входят термальная зона с 5 видами парных: финская баня, русская баня, турецкий (паровой хамам), фермерская баня и 2 инфракрасные сауны. Аквазона состоит из джакузи и бесконтактных гидромассажных ванн.

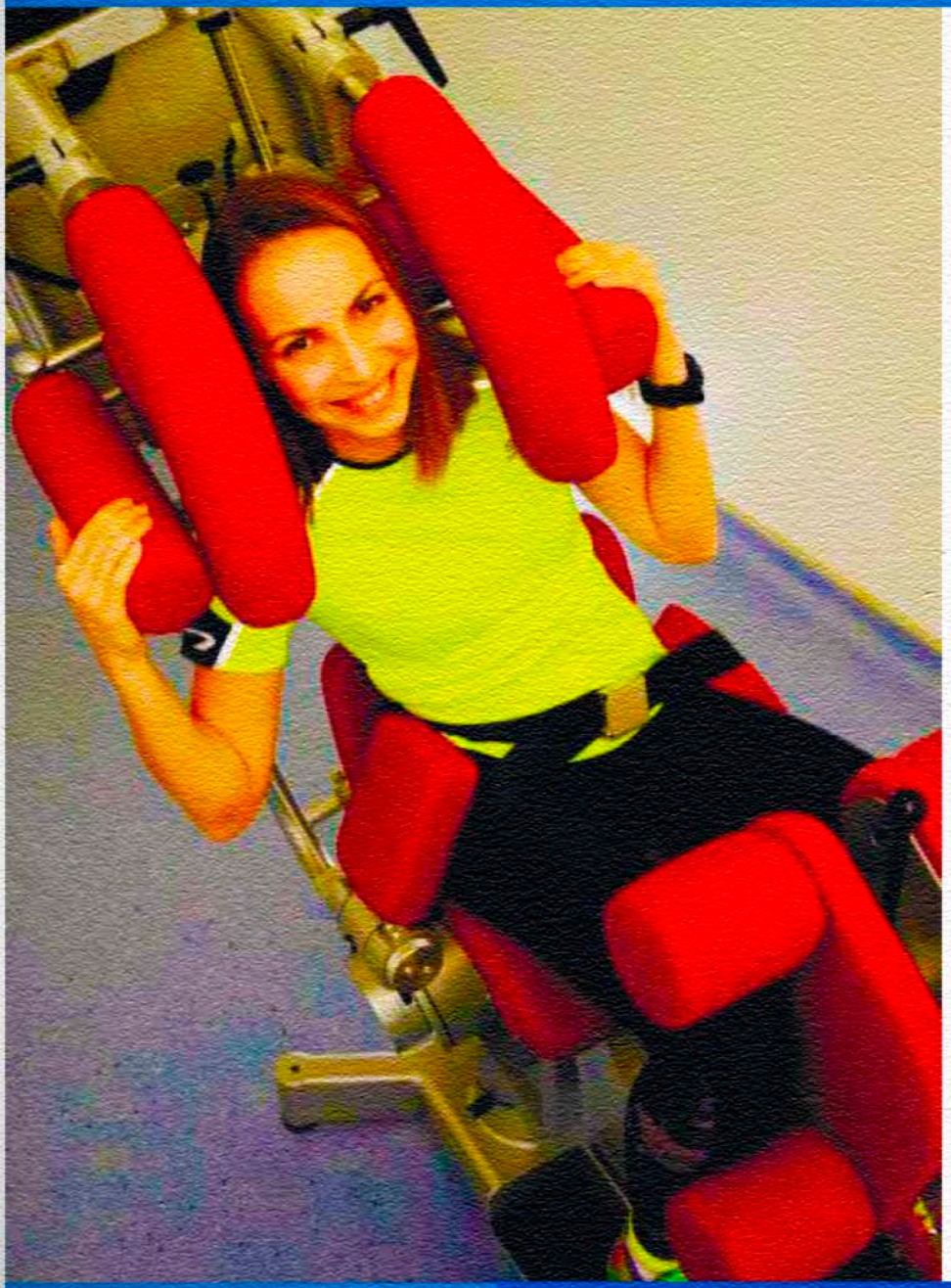
СПА комплекс также располагает зоной отдыха и релаксации с шезлонгами и фитобаром.

РЕАБИЛИТАЦИОННО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

Впервые в мире в инфраструктуру спортивной базы на среднегорье интегрирован высокотехнологичный медико-востановительный центр ФМБА России с возможностью проведения реабилитационных мероприятий. Площадь медицинского центра 3200 м^2



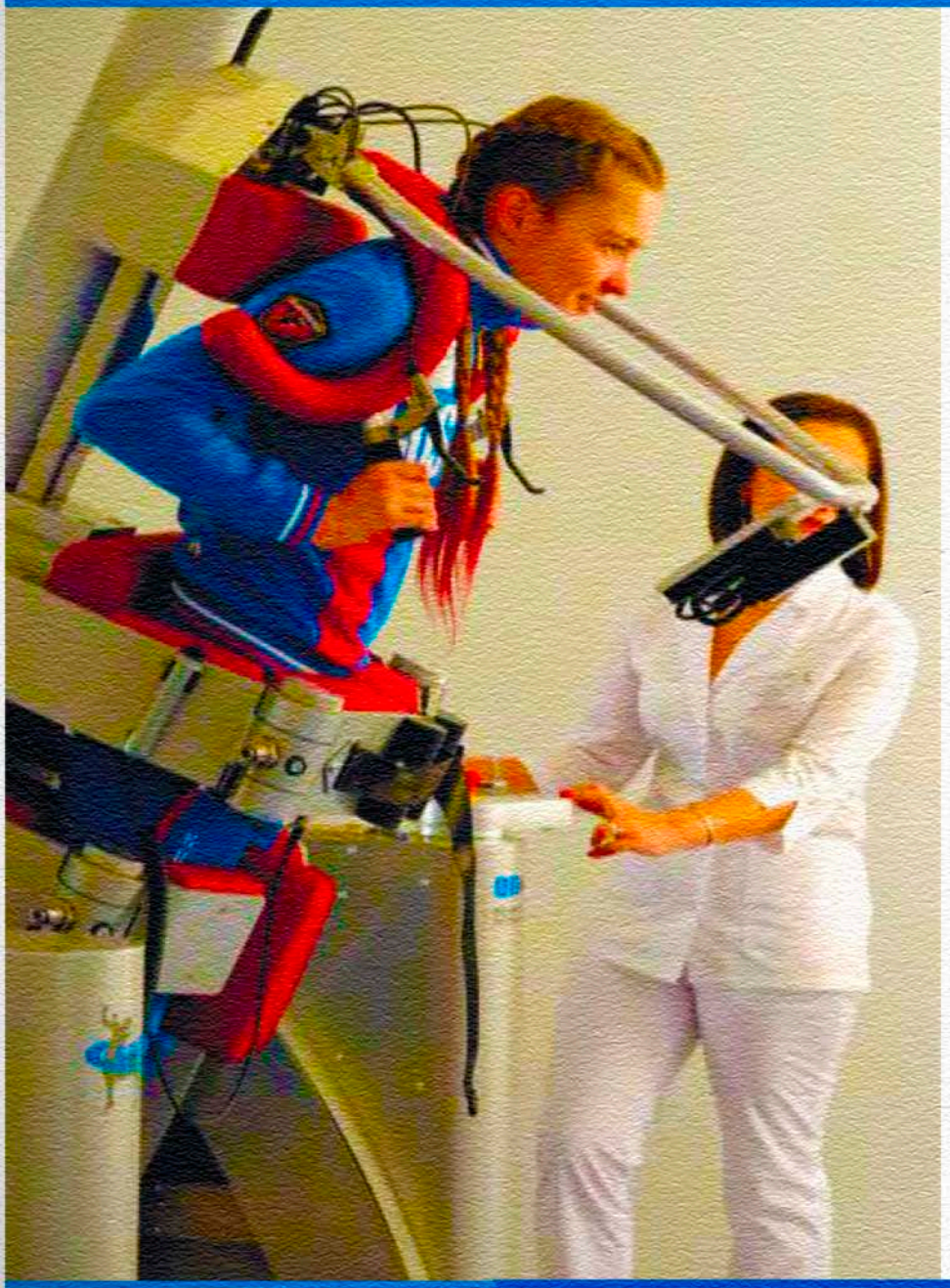
РЕАБИЛИТАЦИОННО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР



СИСТЕМА PEGASUS

Система для измерения и стимуляции движения в тестах и тренингах на укрепление позвоночного отдела и мышц спины. Сила и мобильность: высокая точность измерений и высокая надежность.

РЕАБИЛИТАЦИОННО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР



СИСТЕМА CENTAUR

Диагностическо-реабилитационная компьютеризированная система CENTAUR предназначена для развития непосредственно автохтонной мускулатуры спины при помощи точно воспроизводимой нагрузки. Возможность специально развивать общую мускулатуру торса, повышать уровень ее координации, а также глубоколежащие (автохтонные) мышцы

РЕАБИЛИТАЦИОННО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР



СИСТЕМА BACK-CHECK

Диагностическая система Back-Check, с помощью которой спортсмен проходит тестирование функциональных возможностей своего организма.

РЕАБИЛИТАЦИОННО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР



СИСТЕМА PREVENTION PARK

ADL - тренинг. Термин ADL - упражнения (Activity in Daily Life) используется для описания упражнений, разработанных для решения повседневных задач. Благодаря концентрации на выбранном суставе и специальным наборам движений тренировка не требует значительных временных затрат и обладает долгосрочным эффектом, что соответствует самым современным тенденциям в области спортивной медицины и реабилитации.

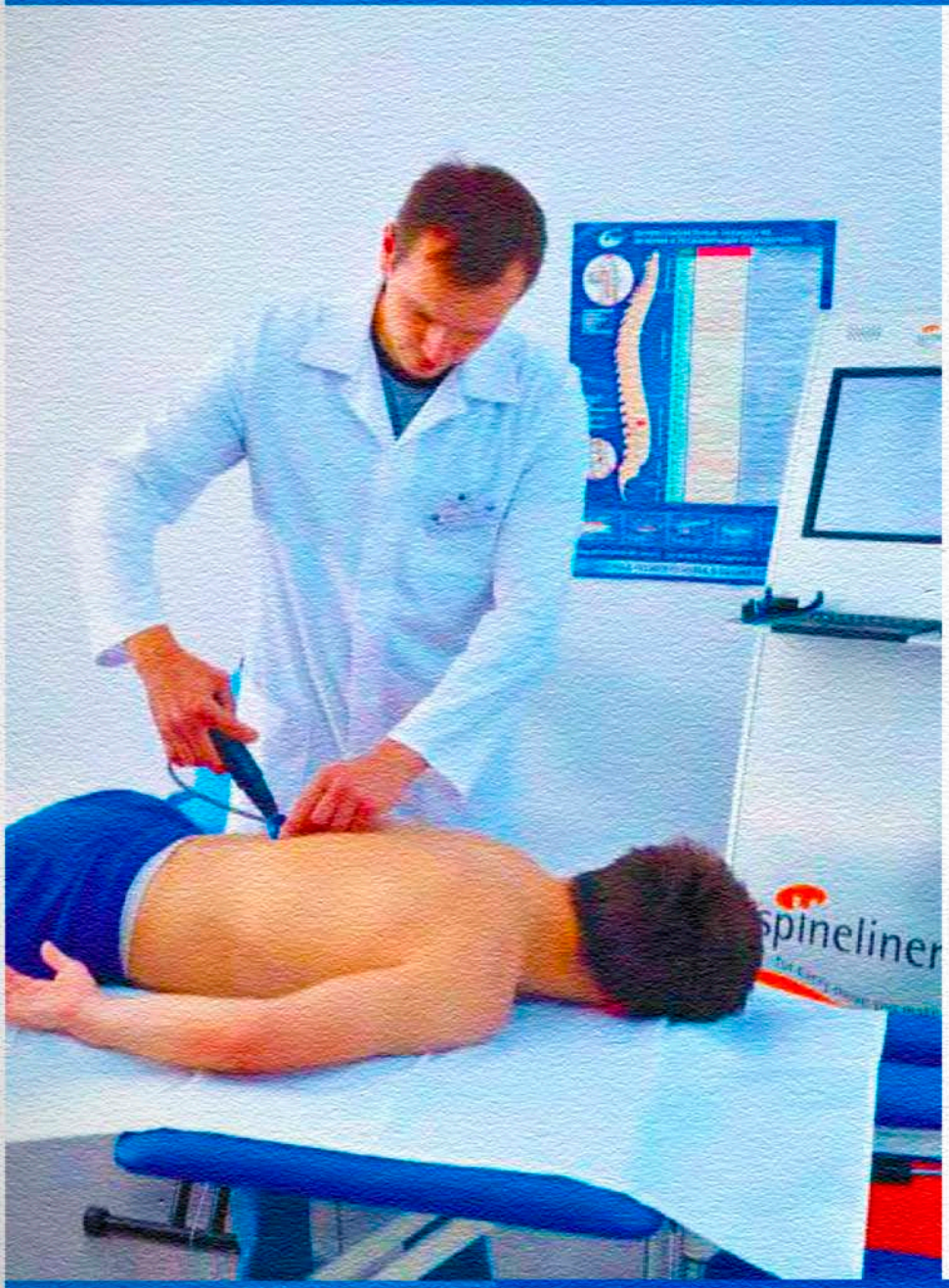
РЕАБИЛИТАЦИОННО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР



АППАРАТ УДАРНО-ВОЛНОВОЙ ТЕРАПИИ ARIES DORNIER MedTech

Аппарат Dornier Aries позволяет обеспечить быстрое и стойкое обезболивание, улучшить кровообращение, уменьшить отечность тканей, постепенно разрушить костные наросты, увеличить эластичность мышц, улучшить подвижность связок и сухожилий, повысить устойчивость к физическим нагрузкам и травмам.

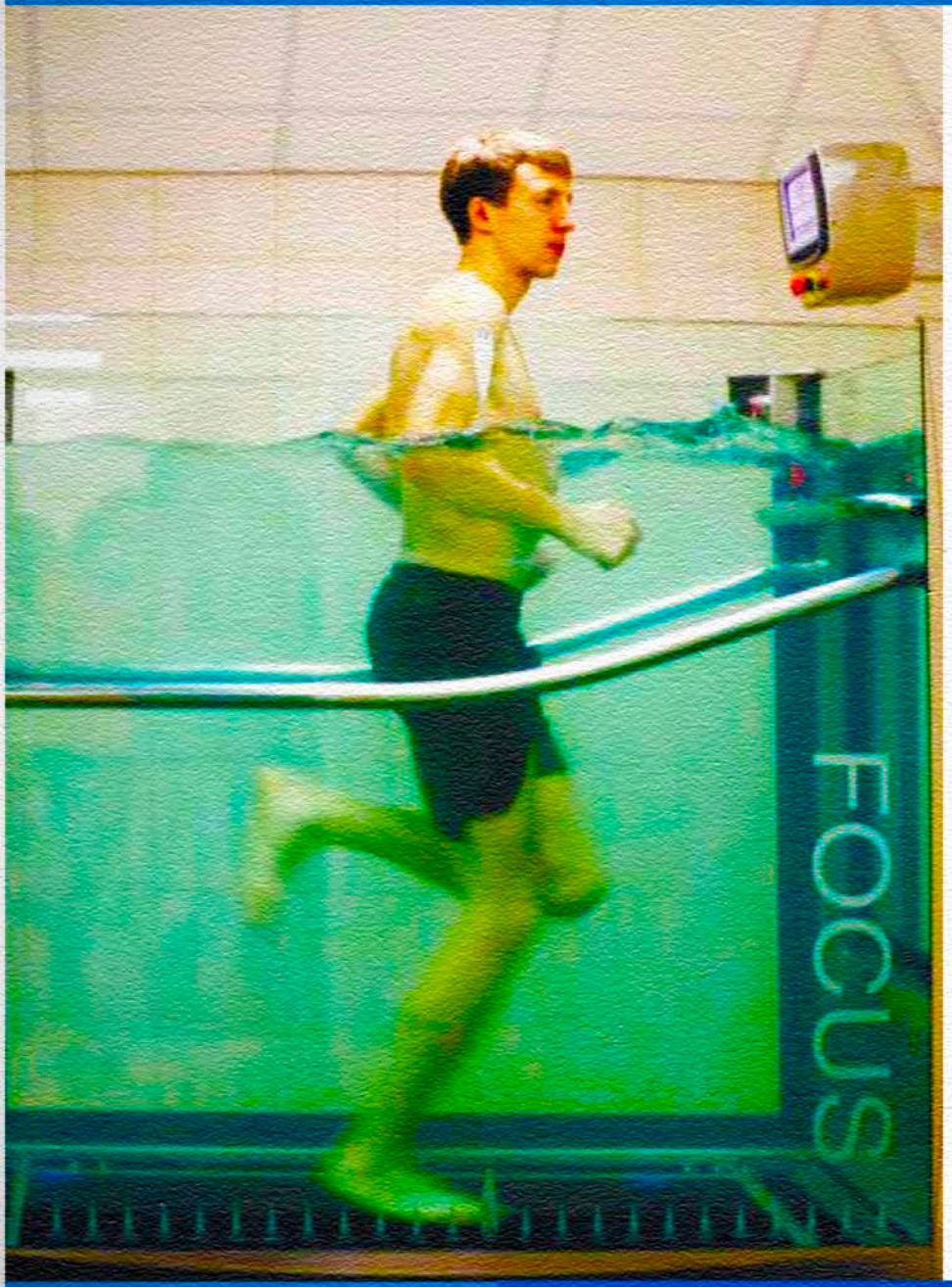
РЕАБИЛИТАЦИОННО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР



РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА SpineLiner

Аппарат высокочастотной ударно-волновой механотерапии предназначен для определения функционального состояния позвоночно - двигательных сегментов и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата.

РЕАБИЛИТАЦИОННО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР



ПОДВОДНАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА FOCUS

При тренировке в воде с использованием подводной беговой дорожки FOCUS вес тела и всех погруженных в воду конечностей значительно уменьшается, что влияет на значительное снижение веса и позволяет выполнять большую амплитуду движений с меньшей нагрузкой на суставы, кости и значительно улучшает работу сосудистой системы.

РЕАБИЛИТАЦИОННО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

ЮГ Спорт



VACUMED - ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ АППАРАТ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ВАКУУМНОЙ ТЕРАПИИ

Действие аппарата основано на попеременном воздействии негативного и нормального давления на нижние конечности и абдоминальную область. По действием низкого давления свежая артериальная кровь попадает в периферийные сосуды; возврат к атмосферному давлению активизирует вынос венозной крови и лимфатической жидкости. Аппарат стимулирует укрепление позвоночного отдела и мышц спины.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ







В рамках реализации федеральной целевой программы ведется строительство новых объектов на Верхнем спортивном комплексе филиала ФГБУ «Юг Спорт» в г.Кисловодск:

- **Крытый каток с искусственным льдом** для тренировочных мероприятий федераций фигурного катания, конькобежного спорта и хоккея с шайбой;

- **Крытый легкоатлетический манеж** с круговыми беговыми дорожками 200 и 300м и разминочными дорожками с разноупругим покрытием, секторами для метания ядра и прыжков.

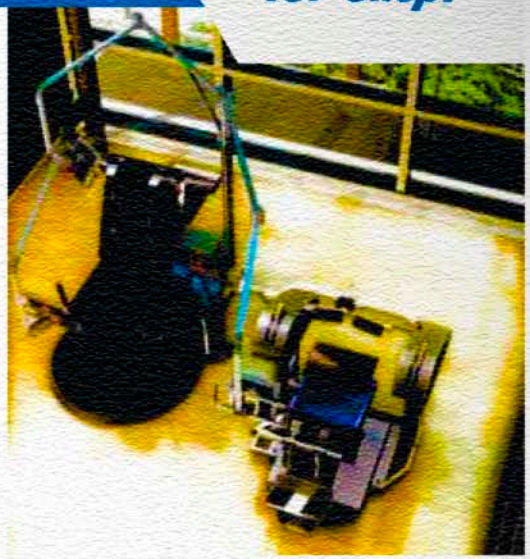
Решается вопрос постоянного присутствия на спортивной базе штата специалистов ведущих спортивных научных учреждений России (ВНИИФК, РГУФК, КГУФКСиТ).

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ БЛОК









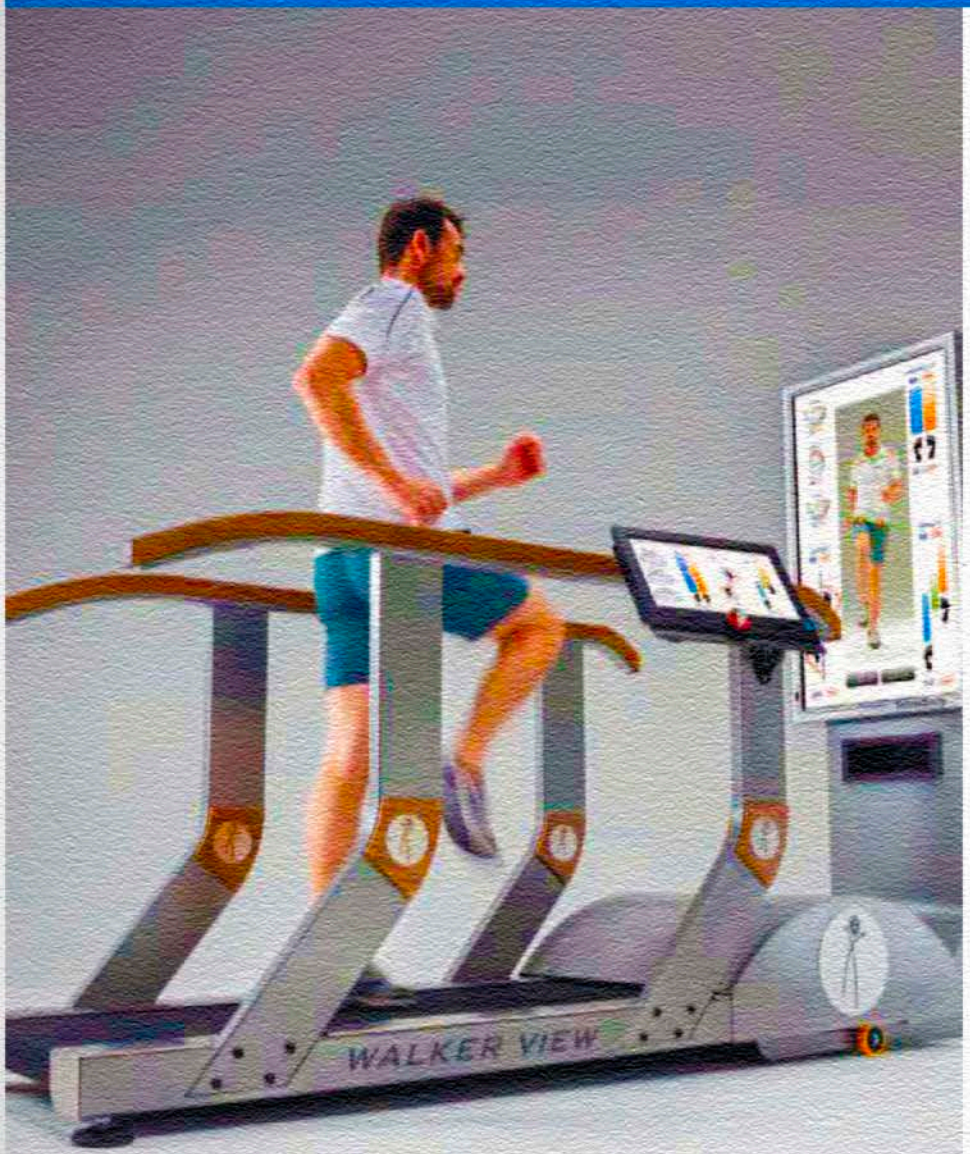
БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ ISOMED 2000

Уникальный аппарат, совмещающий в себе возможности биомеханической лаборатории по оценке проведенной физической реабилитации и высокоэффективный тренировочный комплекс, который можно использовать как в медицинской реабилитации, так и в спорте.

Режимы тренировки и тестирования

- Концентрические и эксцентрические сокращения
- Длительные пассивные тренировки
- Изометрические тренировки
- Нейромускулярный тренинг

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ БЛОК



WALKER-VIEW

Уникальная беговая дорожка со встроенным персональным компьютеро. Система снабжена панелью, сенсорным экраном, интегрированной 3D-камерой для «захвата движения» и матричным датчиком, распознающим нагрузку.

TecnoBody
REHABILITATION SYSTEMS

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ БЛОК

ОСОБЕННОСТИ

- Анализ ходьбы для оценки длины шага, скорости, симметрии шагов, а также диапазона отклонений торса, движения бедер и голеностопных суставов во время ходьбы и бега
- Тренировочные модули для ходьбы и бега
- Наличие специальных программ с полным контролем скорости, частоты сердечных сокращенийи возможностью изменения угла подъема поверхности беговой дорожки
- Тестирующий модуль для анализа походки и осанки (постуральный контроль)

ИНТЕРФЕЙС ПРОГРАММЫ



НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ БЛОК



PRO - KIN

Стабилометрический комплекс с динамической платформой и биологической обратной связью

Профессиональный комплекс с биологической обратной связью и проприоцептивной оценкой опорно-двигательного аппарата.

Классические протоколы стабилометрии и динамический контроль с возможностью архивации данных.

TecnoBody
REHABILITATION SYSTEMS

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ЮГ Спорт

ВЫВОД

Объединение комплекса тренировочных, медико-биологических и педагогических (научно-методических) воздействий в различных видах спорта, представляет важную, актуальную проблему, имеющую практическое значение.

Ее решение позволит повысить эффективность управления работоспособностью и реакциями восстановления в тренировочной и соревновательной деятельности у высококвалифицированных спортсменов, сохраняя при этом их здоровье.

Переподготовка спортивных кадров как открытая социальная и образовательная система

Целевая аудитория слушателей



Определяющим звеном спортивной подготовки является эффективное взаимодействие системы тренер-спортсмен



Ключевые преимущества программ



Широкий спектр программ для крупных организаций и физических лиц



Модульное формирование индивидуальных образовательных траекторий внутри программы



Масштабная инициатива «Лучшие учат лучших»



Развитие профессиональных компетенций, необходимых для работы на различных уровнях спортивной индустрии

Уникальность содержания программ обучения

Входное анкетирование слушателей для определения индивидуальной программы дополнительного образования

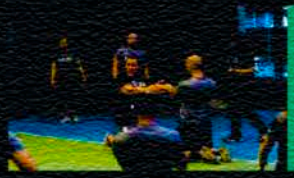
Проектная деятельность слушателей программы в рамках каждого модуля



Использование результатов обучения при аттестации работников

Оценка уровня полученных знаний на основе входного тестирования и итоговой проектной деятельности

Виды программ

	Курсы повышения квалификации	16-72 часа, очная с применением дистанционных технологий
	Программы профессиональной переподготовки	от 250 часов очно-заочная, заочная с применением дистанционных технологий
	Мастер-классы, семинары, проблемные лекции, вебинары	2-8 часов с применением дистанционных технологий
	Конференции, саммиты	1-2 дня с применением дистанционных технологий

Адаптация содержания программ обучения





Курсы повышения квалификации

16-72 часа с применением дистанционных технологий

- Спортивная подготовка: современные походы в работе тренера на тренировочном этапе;
- Спортивная подготовка: современные походы в работе тренера на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- Спортивная подготовка: современные походы в работе тренера на этапе высшего спортивного мастерства;
- Спортивная подготовка: современные походы в работе тренера сборной команды

Программы переподготовки



Программы профессиональной переподготовки	от 250 часов очно-заочная, заочная с применением дистанционных технологий

- «Тренер-преподаватель по избранному виду спорта» в соответствии с ФГОС ВО «Физическая культура», «Спорт» (бакалавриат, магистратура) и профстандартом «Тренер», «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре».

Мастер-классы, конференции



Мастер-классы, семинары, проблемные лекции, вебинары	2-8 часов с применением дистанционных технологий
Конференции, саммиты	1-2 часа с применением дистанционных технологий

Избранные аспекты (актуальные вопросы) спортивной подготовки:

- Медико-биологическое сопровождение
- Психологическое сопровождение
- Нормативно-правовое сопровождение
- Теоретико-методическое (научно-методическое) обеспечение
- Информационное обеспечение

Избранные аспекты (актуальные вопросы) функционирования организаций осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта:

- Менеджмент
- Маркетинг
- Реклама и PR
- Финансовая деятельность
- Нормативно-правовое сопровождение
- Информационное обеспечение

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

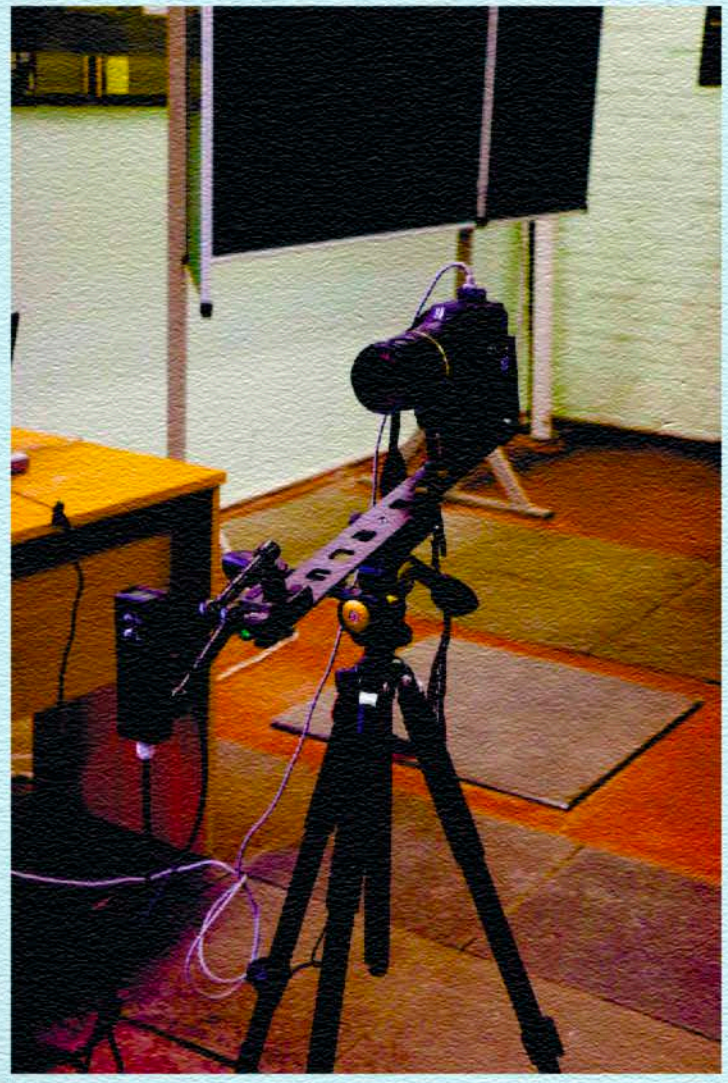
Скотникова Анна
E-mail: askotnikova@mail.ru
Телефон: 8-916-183-40-89

МЕТОДИКА БИОМЕХАНИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Требования к методике оперативного и текущего биомеханического контроля в тяжелой атлетике

- Процедура тестирования не должна создавать никаких помех естественному ходу тренировочного процесса или соревнования.
- Необходимо иметь соответствующие аппаратно-программные комплексы.
- Сбор данных должен осуществляться в течение 1-ой минуты после выполнения упражнения, а обработка не более 2-3-х минут.
- Результаты тестирования по каждому атлету заносятся в базу данных и могут быть проанализированы сразу после выполнения упражнения или после тренировки или соревнования.

Состав методики оперативного биомеханического контроля в тяжелой атлетике

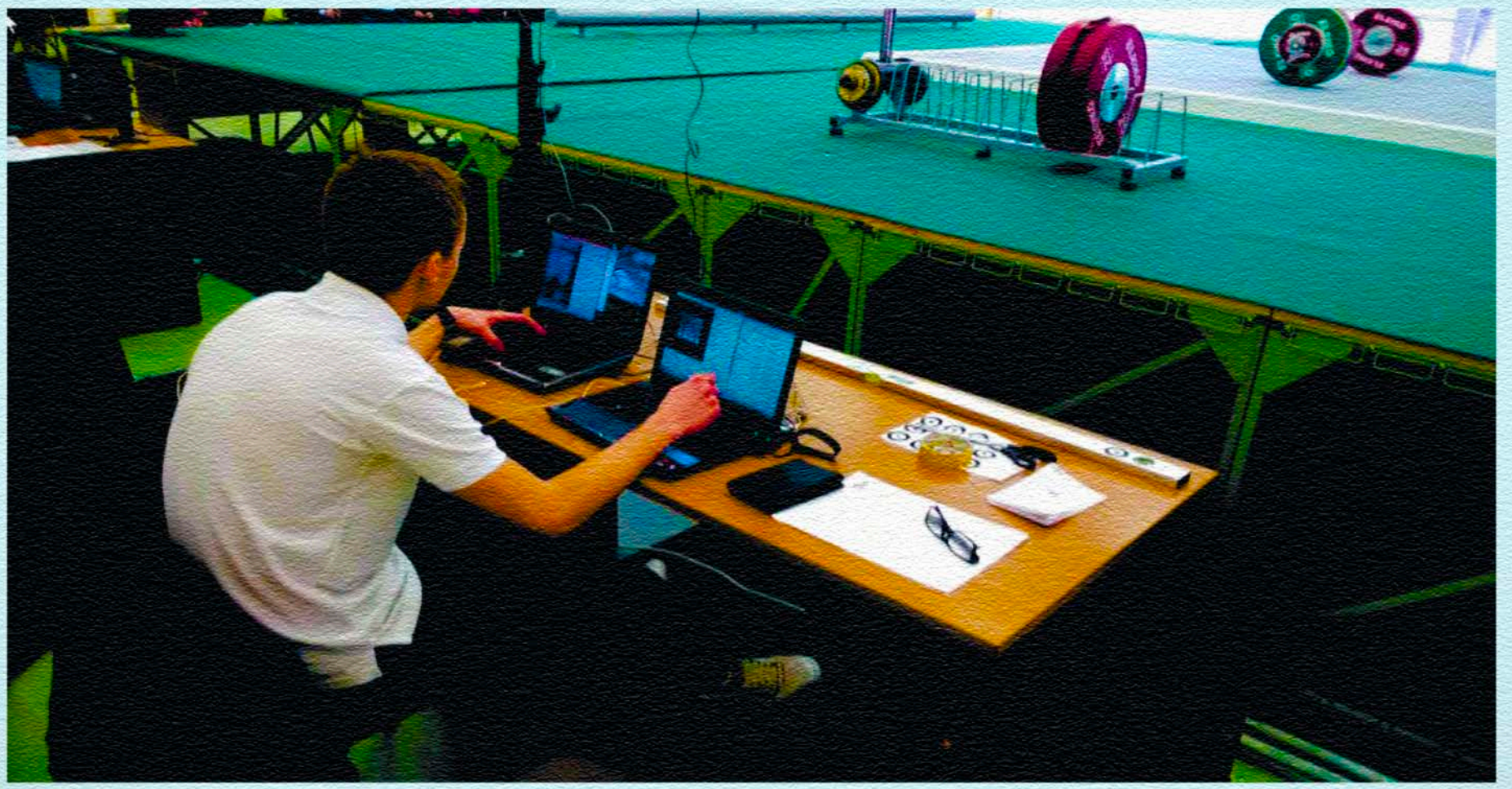








ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ



Преимущества методики

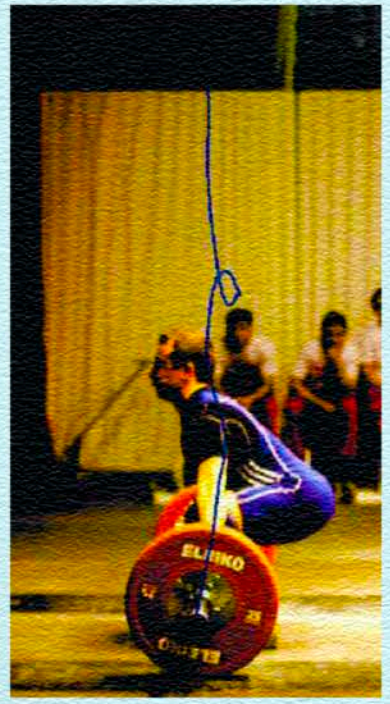
- ✓ Может быть использована, как для разрядников так и для спортсменов высокой квалификации.
- ✓ Период подготовки к работе занимает не более 10 мин.
- ✓ Обработанные данные можно получить в течении 5 мин. после подхода спортсмена. Данные можно получить как на электронном так и на бумажном носителе.
- ✓ Позволяет обрабатывать и сравнивать две попытки одновременно.
- ✓ Позволяет наиболее точно оценивать траекторию движения грифа за счет съёмки с двух камер.

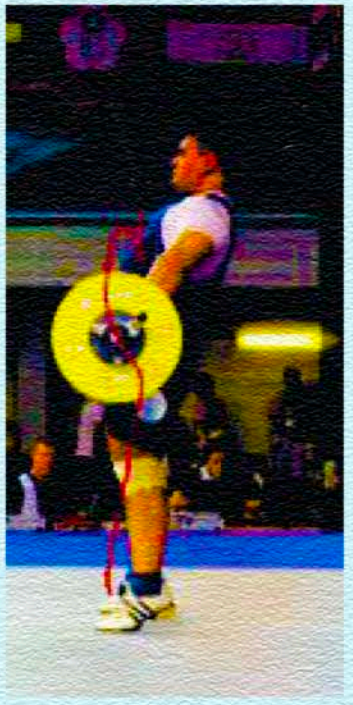
МЕТОДИКА БИЛАТЕРАЛЬНОЙ ВИДЕОСЪЕМКИ ДЛЯ ОПЕРАТИВНОГО И ТЕКУЩЕГО БИОМЕХАНИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ



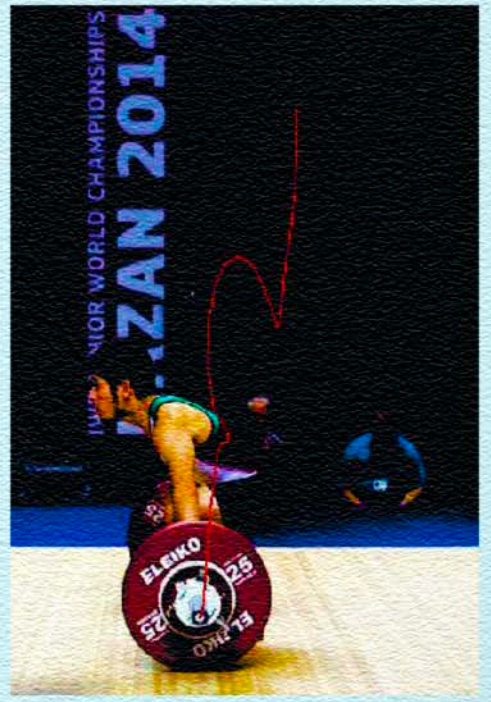


ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИКИ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ

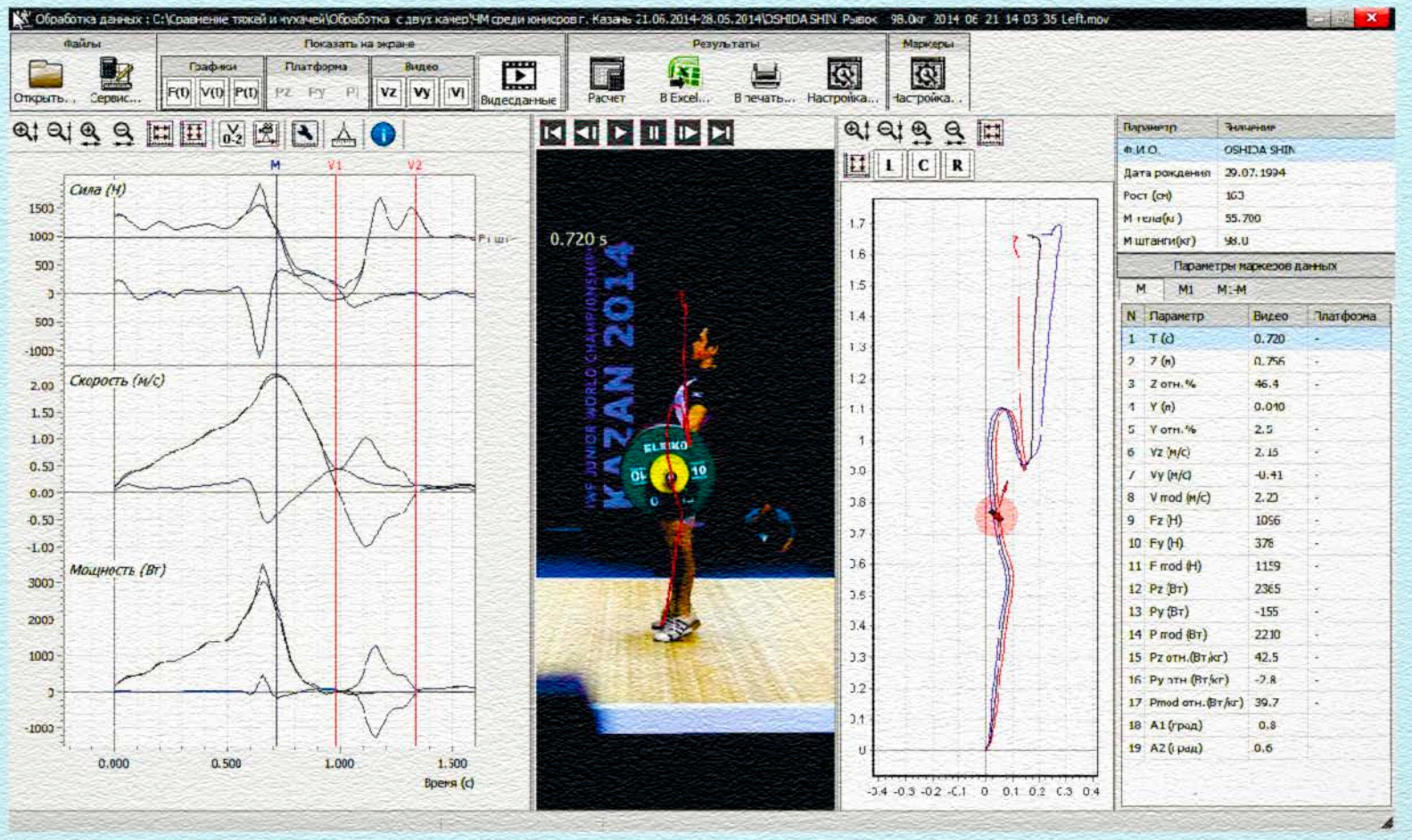




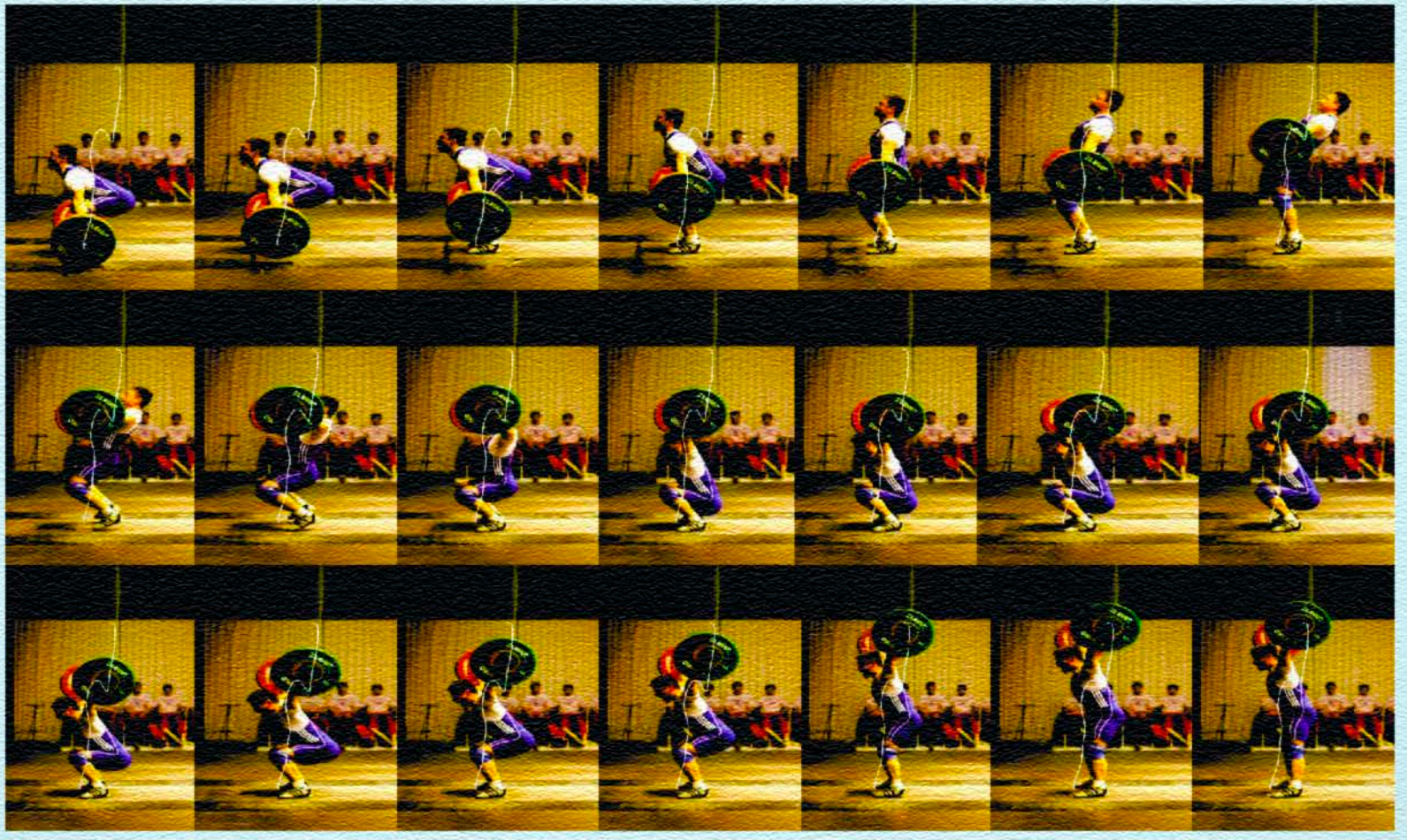




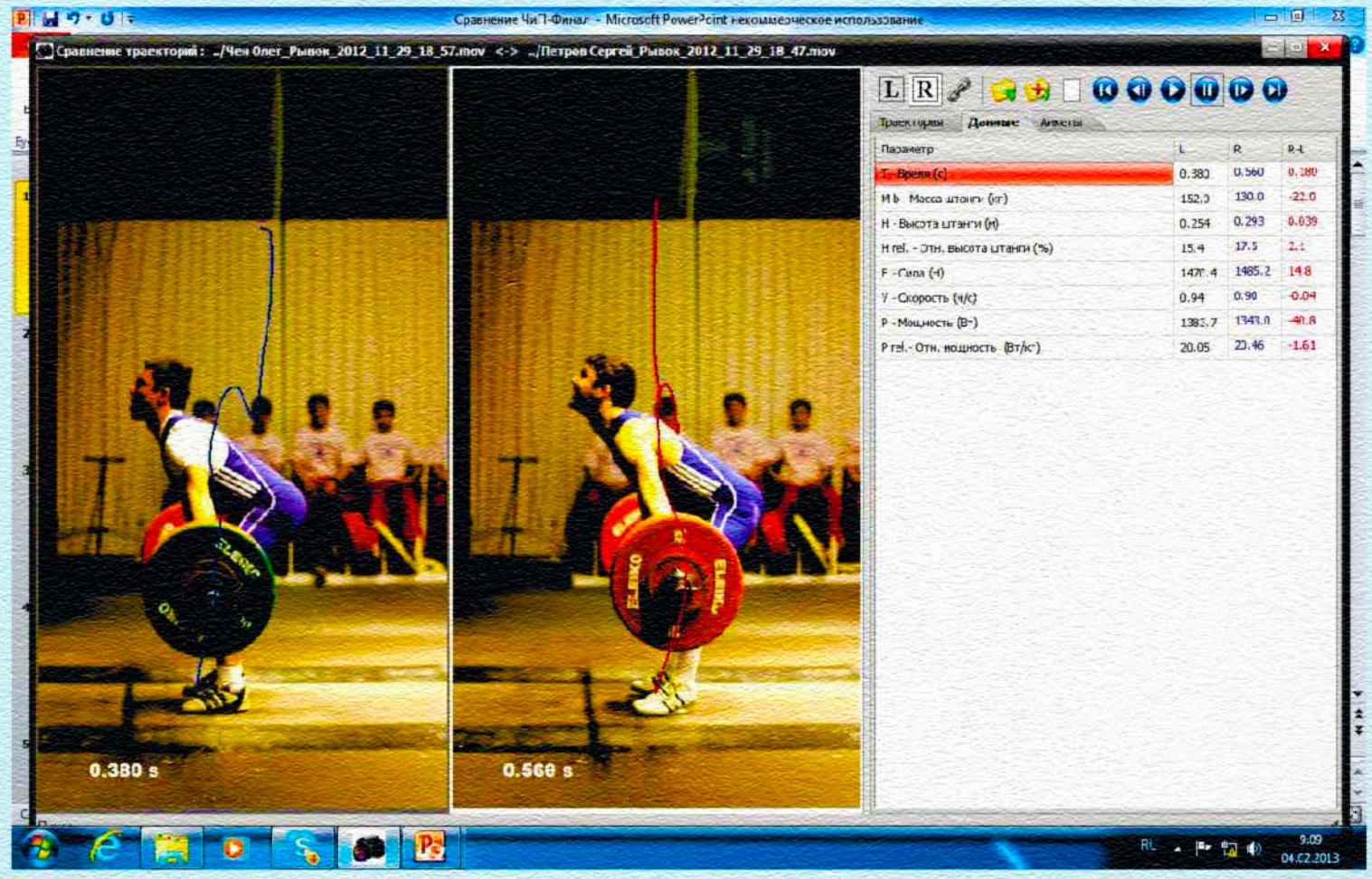
РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАБОТКИ ВИДЕОСЪЕМКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РЫВКА ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ



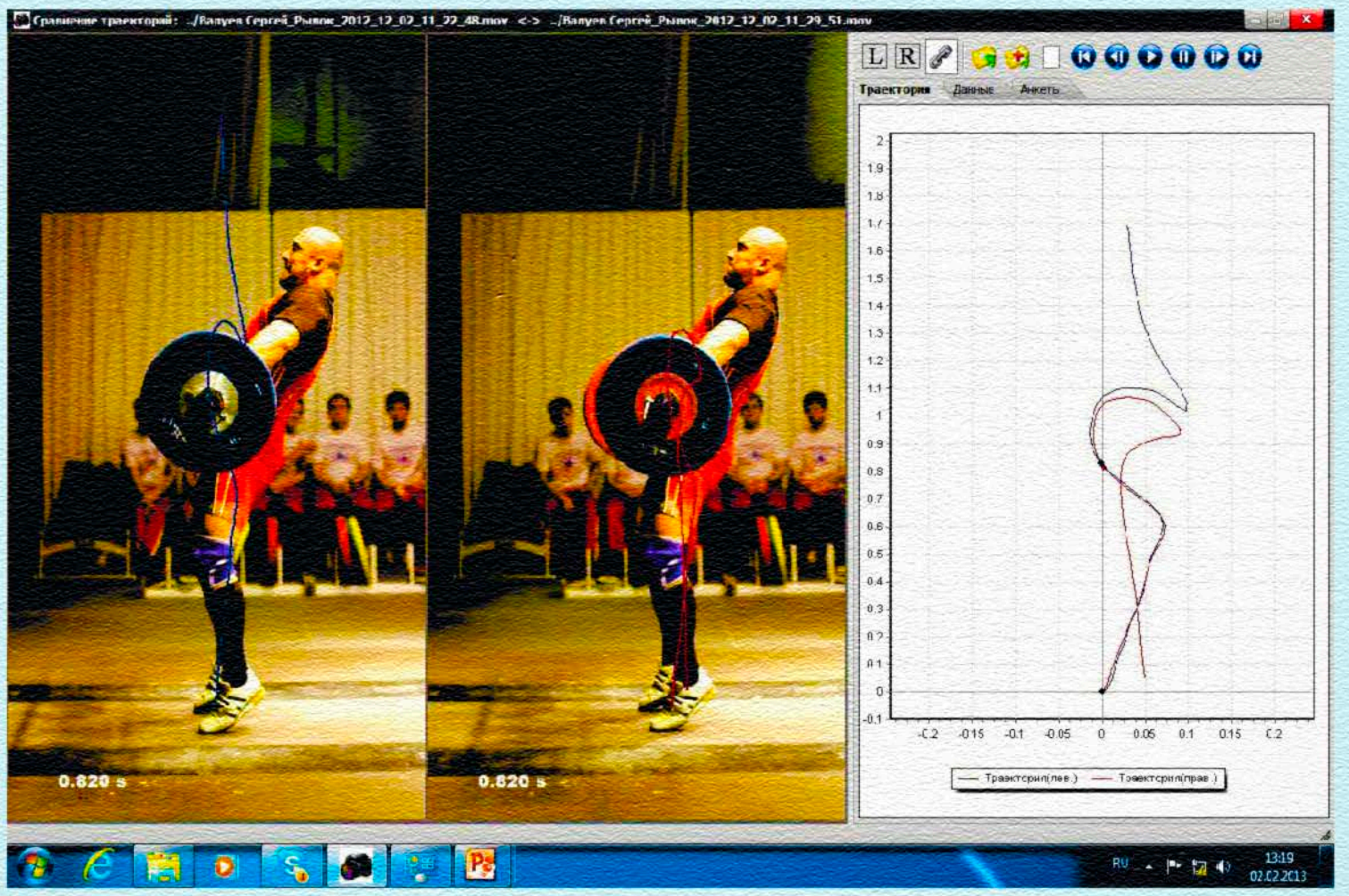
ВИДЕОГРАММА РЫВКА С ТРАЕКТОРИЕЙ ШТАНГИ

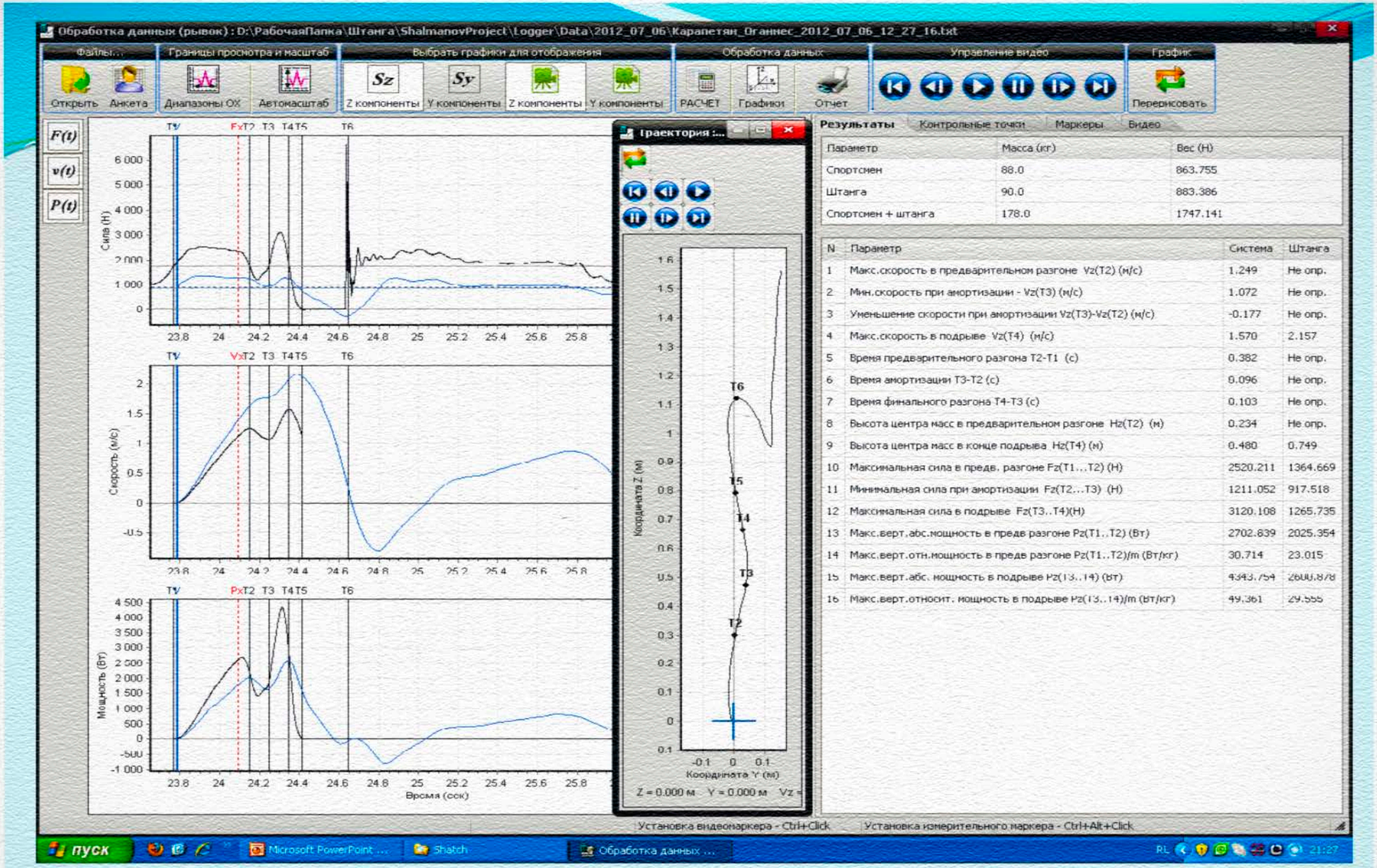


СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОПЫТОК В РЫВКЕ У ДВУХ СПОРТСМЕНОВ ОДНОЙ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ



СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УДАЧНОЙ И НЕУДАЧНОЙ ПОПЫТОК В РЫВКЕ





Кинематические и динамические характеристики движения, траектория штанги и рассчитываемые показатели.

Online Journal for

Weightlifters & Coaches

Genadi Hiskia

www.WL-LOG.com

May 5, 2018

swissôtel KRASNYE HOLMY
MOSCOW

Copyright © 1984-2018 all rights reserved

E-Mail: Genadi.Hiskia@gmail.com Phone: +972-54-7820776

Электронный Дневник для Тяжелоатлета и Тренера

Геннадий Хискиа

www.WL-LOG.com

5 Мая 2018

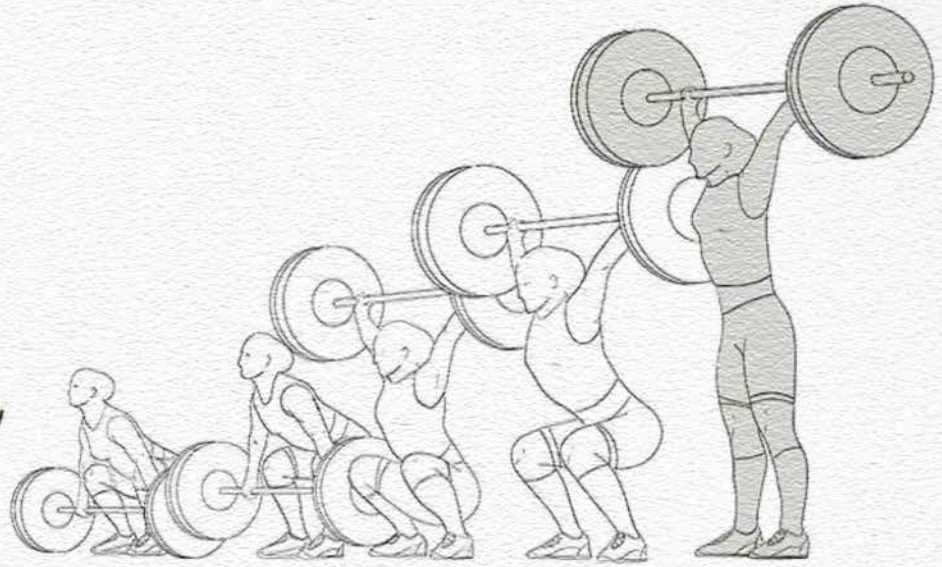
swissôtel KRASNYE HOLMY
MOSCOW

 Genadi Hiskia Copyright © 1984-2018 all rights reserved E-Mail: Genadi.Hiskia@gmail.com Phone: +972-54-7820776

WL-LOG

Электронный дневник
тяжелоатлета





WL-LOG приветствует вас!



Professional online service for

Weightlifters & Coaches

based on modern communication

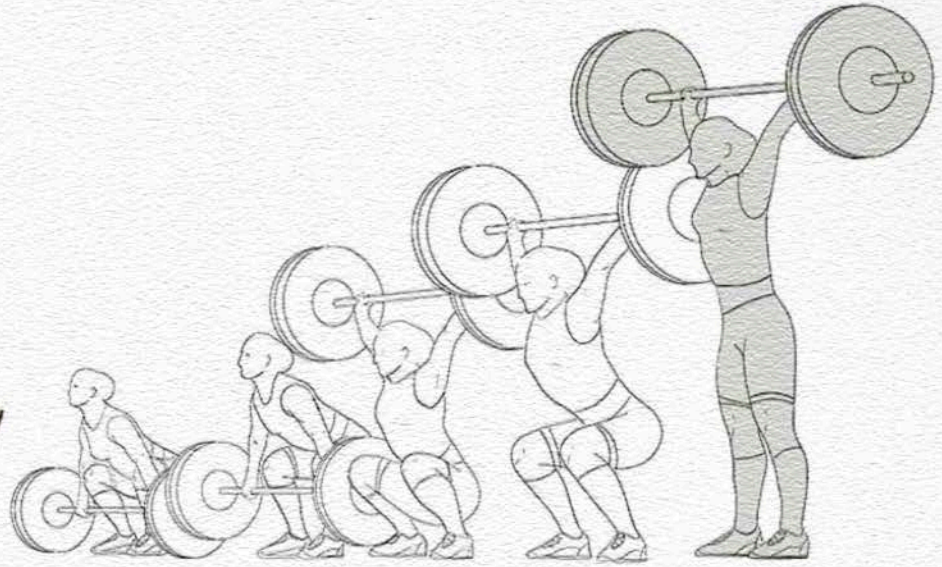
technologies

www.WL-LOG.com Genadi Hiskia Copyright © 1984-2018 all rights reserved E-Mail: Genadi.Hiskia@gmail.com Phone: +972-54-7820776

WL-LOG

Электронный дневник
тяжелоатлета





WL-LOG приветствует вас!



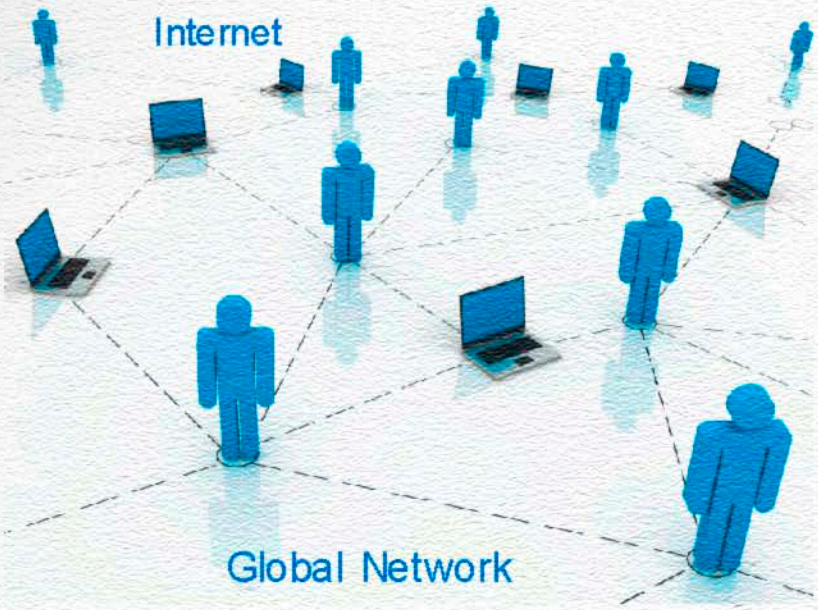
Профессиональный онлайн сервис

для спортсменов и тренеров

на основе современных

технологий

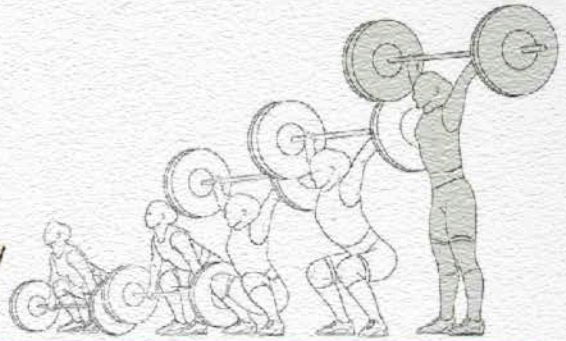
www.WL-LOG.com Genadi Hiskia Copyright © 1984-2018 all rights reserved E-Mail: Genadi.Hiskia@gmail.com Phone: +972-54-7820776



WL-LOG

Welcome to
Weightlifting
Diary





Welcome to WL-LOG!

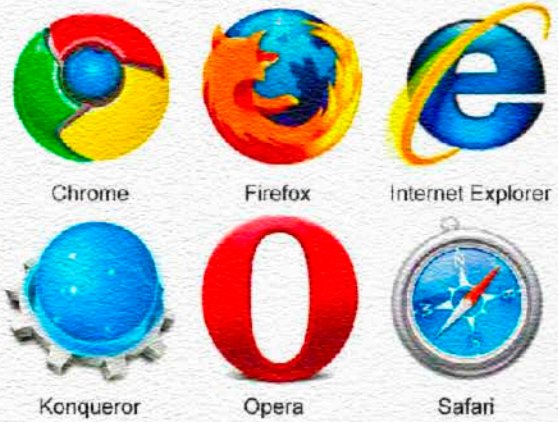
Профессиональный онлайн сервис
на основе современных технологий
для спортсменов и тренеров

Network >> Hardware >> Software

Глобальная сеть, программное обеспечение
для сетевого оборудования

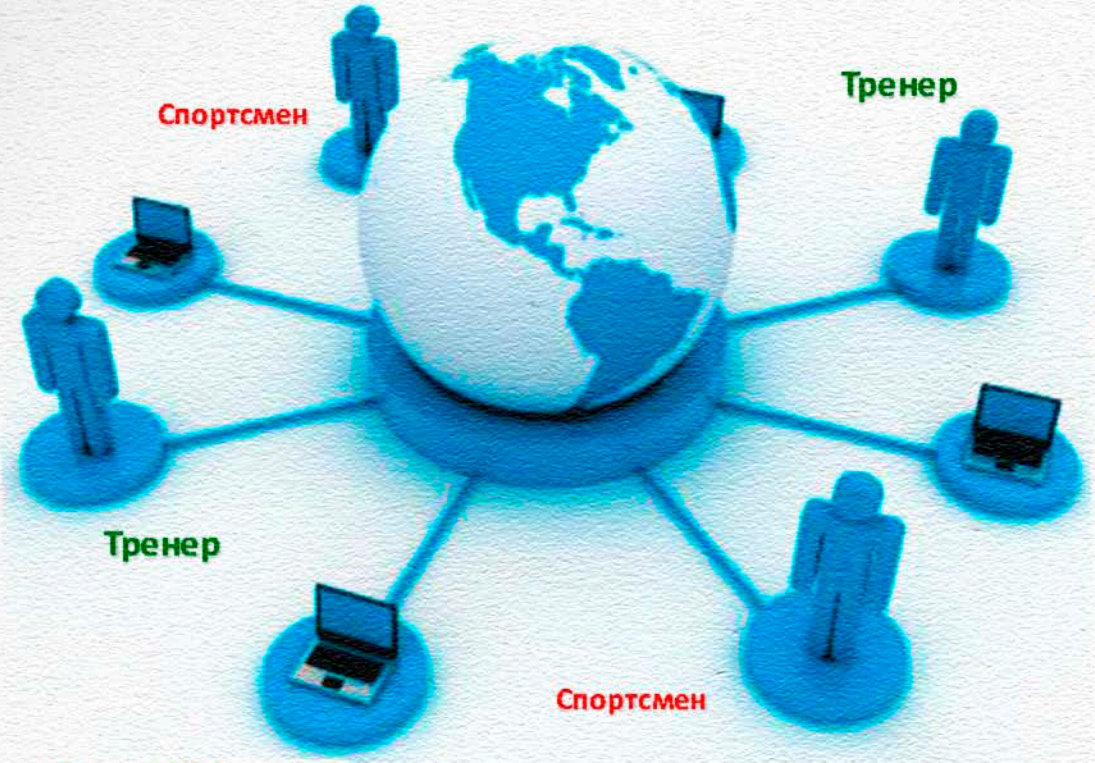
Hardware



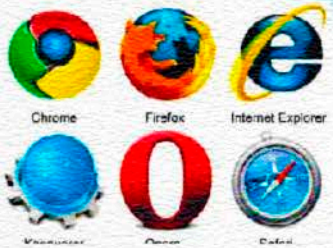


Software

www.WL-LOG.com Genadi Hiskia Copyright © 1984-2018 all rights reserved E-Mail: Genadi.Hiskia@gmail.com Phone: +972-54-7820776



Профессиональный онлайн-сервис на основе современных коммуникационных технологий



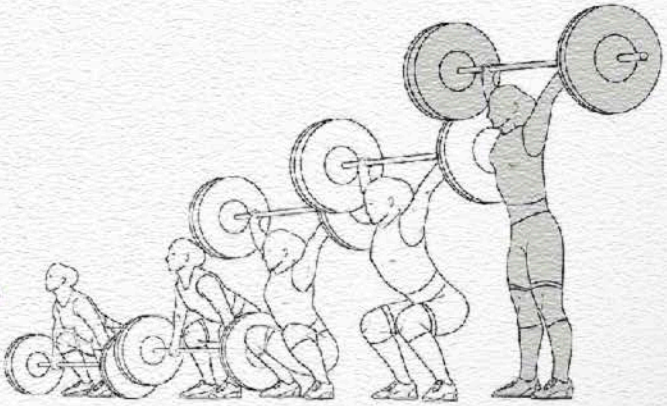
Дистанционная тренировка

WL-LOG

Электронный дневник
тяжелоатлета

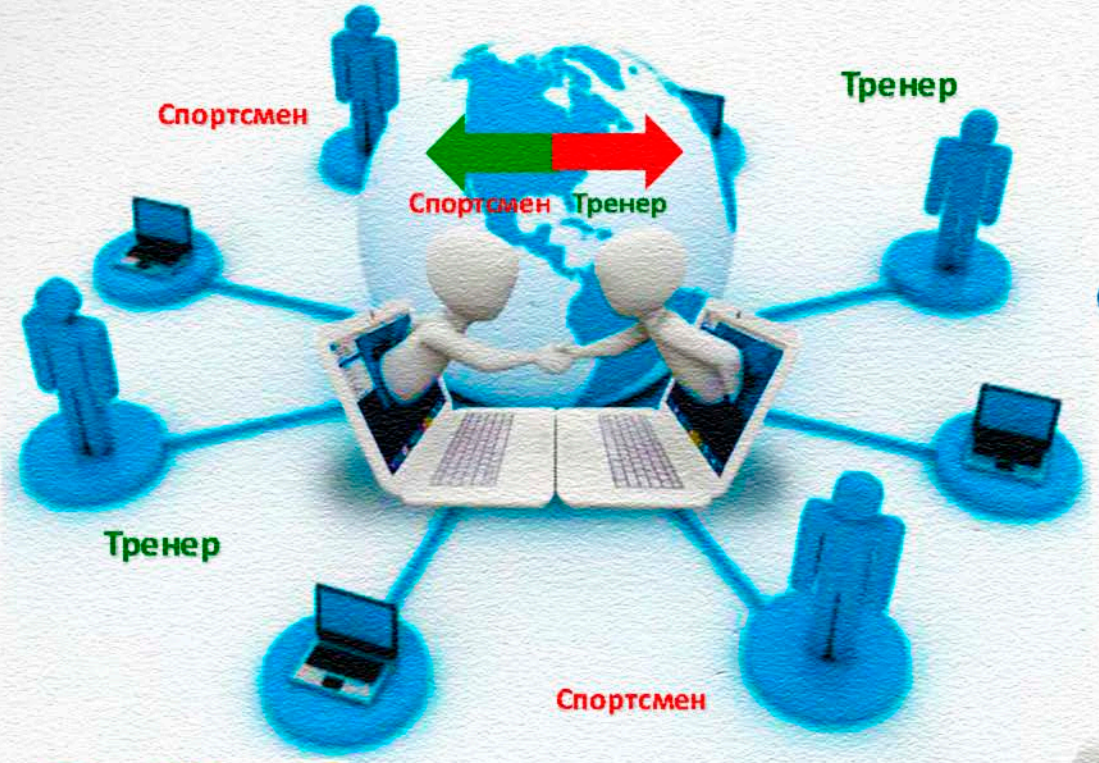




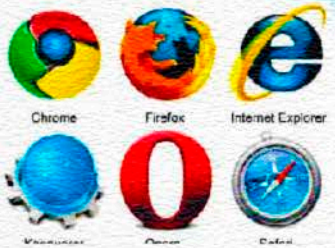


WL-LOG приветствует вас!

www.WL-LOG.com Genadi Hiskia Copyright © 1984-2018 all rights reserved E-Mail: Genadi.Hiskia@gmail.com Phone: +972-54-7820776



Профессиональный онлайн-сервис на основе современных коммуникационных технологий



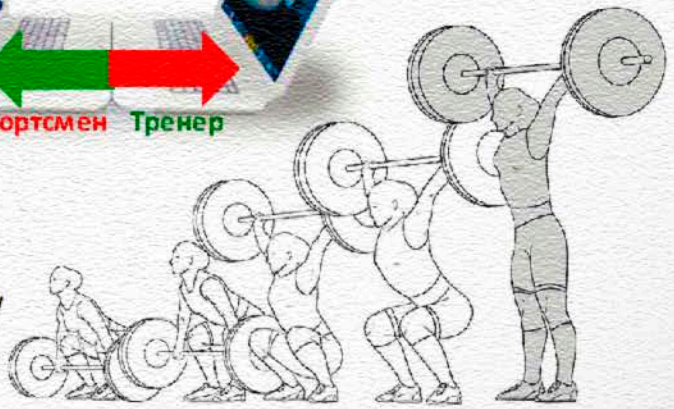


WL-LOG

Электронный дневник тяжелоатлета







WL-LOG приветствует вас!

yright © 1984-2018 all rights reserved
E-Mail: Genadi.Hiskia@gmail.com Phone: +972-54-7820776



1983
35 years ago





Jim Gullenhammer, SWE 105kg, Training Camp 2 in BELARUS (2-25/10/2001).

****

TRAINING NO_1

04.10.01 THU M

1	(110)	CLASSICAL SNATCH	80x2/2	100x2/3	
2	(315)	POWER SNATCH PULL	130x2/3		
3	(440)	BACK SQUAT	120x5/1	140x5/1	170x4/1

STATISTIC PARAMETER TABLE.

NO_	CODE	EXERCISE NAME	SET	REP	TON	ARW	ASW	MRI	CVI
1	(110)	CLASSICAL SNATCH	5	10	920.0	92.0	184.0	60.3%	603
2	(315)	POWER SNATCH PULL	3	6	780.0	130.0	260.0	85.2%	511
3	(440)	BACK SQUAT	3	14	1980.0	141.4	660.0	56.6%	792
**********		SUMMED PARAMETERS	11	30	3680.0	122.7	334.5	63.6%	1907

****

www.WL-LOG.com Genadi Hiskia Copyright © 1984-2018 all rights reserved E-Mail: Genadi.Hiskia@gmail.com Phone: +972-54-7820776



March 8, 1983;
35 years ago





April 2018;
after 35 years





iPhone 5s
4 inches

iPhone 6
4.7 inches

iPhone 6
5.5 inches

iPad mini
7.9 inches

www.WL-LOG.com Genadi Hiskia Copyright © 1984-2018 all rights reserved E-Mail: Genadi.Hiskia@gmail.com Phone: +972-54-7820776

Also known as	IBM XT, PC XT, XT
Type	Personal computer
Release date	March 8, 1983; 35 years ago
Discontinued	April 1987
Operating system	IBM BASIC / PC DOS 2.0-3.20 / PC/IX / SCO Xenix / Minix
CPU	Intel 8088 @ 4.77 MHz
Memory	128–640 KB RAM

IBM, PC-286, PC-386, PC-486, PC-586



8-inch, 5¼-inch, and 3½-inch floppy disks

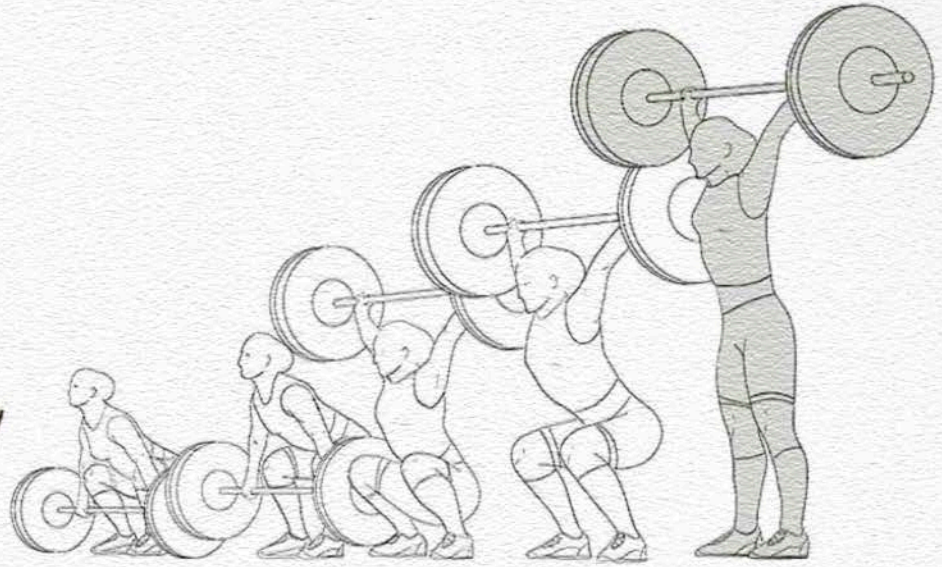


 Copyright © 1984-2018 all rights reserved E-Mail: Genadi.Hiskia@gmail.com Phone: +972-54-7820776

WL-LOG

Электронный дневник
тяжелоатлета





WL-LOG приветствует вас!

Средства связи – *Android*



Средства связи – *iPhone*



www.WL-LOG.com Genadi Hiskia Copyright © 1984-2018 all rights reserved E-Mail: Genadi.Hiskia@gmail.com Phone: +972-54-7820776

Training journal stolen from Olympic weightlifting hopeful

POSTED 6:16 PM, DECEMBER 31, 2015, BY JASON BLOSS, *UPDATED AT 07:56PM, DECEMBER 31, 2015*

FACEBOOK 619 TWITTER REDDIT PINTEREST

This is an archived article and the information in the article may be outdated. Please look at the time stamp on the story to see when it was last updated.

http://fox5sandiego.com/2015/12/31/olympic-hopeful-robbed-of-her-training-journal/



 Copyright © 1984-2018 all rights reserved E-Mail: Genadi.Hiskia@gmail.com Phone: +972-54-7820776

REPLAY: FOX 5 NEWS AT 10 P.M. | FOX 5 TV SCHEDULE

FOX 5 | NEWS | MORNING NEWS | SEEN ON FOX 5 | CONTESTS | BE OUR GUEST | NEIGHBORS

CLEARANCE COUNTDOWN
THE BIGGEST SAVINGS OF THE YEAR

Training journal stolen from Olympic weightlifting hopeful

POSTED 6:16 PM, DECEMBER 31, 2015, BY JASON SLOSS, UPDATED AT 07:56PM, DECEMBER 31, 2015

FACEBOOK 619 | TWITTER | REDDIT | PINTEREST

http://fox5sandiego.com/2015/12/31/olympic-hopeful-robbed-of-her-training-journal/

This is an archived article and the information in the article may be outdated. Please look at the time stamp on the story to see when it was last updated.



ENCINITAS, Calif. -- Hard work is paying off for Encinitas resident Jessica Lucero, a weightlifter who recently set a new record at a national meet and is now getting ready for U.S. Olympic Trials in February.

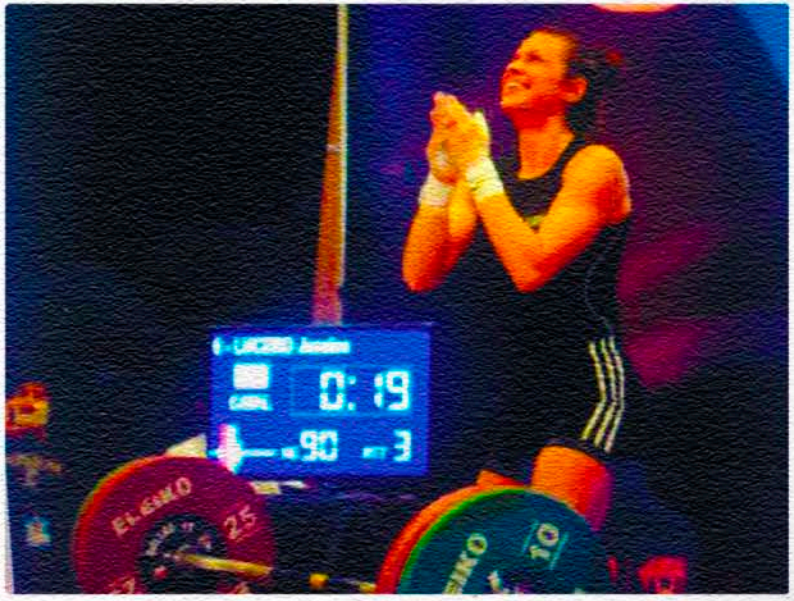
"I've worked really hard to get to this point in my career," said Lucero.

But something that has helped motivate the 26-year-old weightlifter along the way is now missing -- her training journal.



Jason Sloss
@JasonSlossFOX5
Follow

A thief stole something very personal from a local weightlifter and Olympic hopeful... @fox5sandiego 5, 6p



RETWEETS 9 LIKES 9

www.WI-LOG.com Genadi Hiskia Copyright © 1984-2018 all rights reserved E-Mail: Genadi.Hiskia@gmail.com Phone: +972-54-7820776

Jessica Lucero

http://fox5sandiego.com/2015/12/31/olympic-hopeful-robbed-of-her-training-journal/



ENCINITAS, Calif. -- Hard work is paying off for Encinitas resident **Jessica Lucero**, **a weightlifter** who recently set a new record at a national meet and is now getting ready for U.S. Olympic Trials in February.

"I've worked really hard to get to this point in my career," said Lucero.

But something that has helped motivate the 26-year-old weightlifter along the way is now missing -- **her training journal**. "It has my workout numbers, random quotes and probably some tear drops along the way. **It's a diary -- a personal piece of me**. And it's gone," said Lucero.

Lucero kept her training journal in a bag with the rest of her gear. Christmas morning, Lucero discovered someone stole the bag out of her car while it was parked in front of her house. "I had a bag they gave us to qualify for the World Championships. I had new shoes I had just broken in. I didn't think anyone would want that stuff," Lucero said.

The next day, a woman found some of Lucero's gear scattered on a nearby trail, saw Lucero's name on a piece of paper and contacted her through social media. **But the journal wasn't found**.

One of Lucero's sponsors, QALO in Orange County, is now **offering a $500 reward for Lucero's journal**. Lucero describes the journal as dark brown leather with a cross on the front and engraved with her name. "I want it -- to be able to look at it later in life. When I'm struggling -- to remember what I went through when I was trying to make the Olympic team," said Lucero.

REPLAY: FOX 5 NEWS AT 10 P.M. | FOX 5 TV SCHEDULE

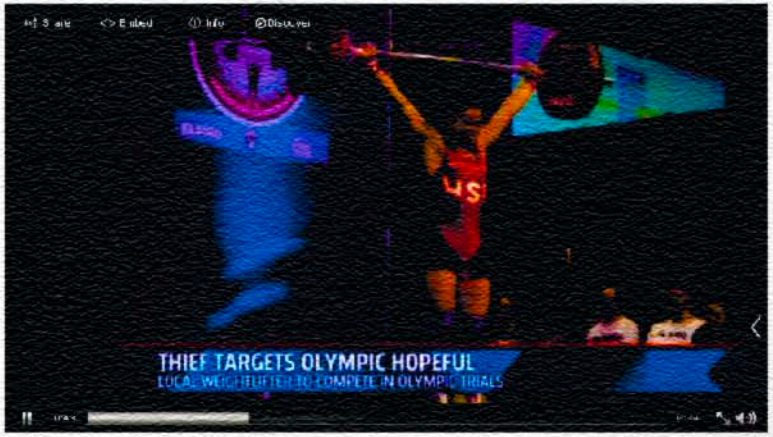
FOX 5 | NEWS | MORNING NEWS | SEEN ON FOX 5 | CONTESTS | BE OUR GUEST | NEIGHBORS

Training journal stolen from Olympic weightlifting hopeful

POSTED 6:18 PM, DECEMBER 31, 2015, BY JASON BLOSS, UPDATED AT 07:55PM, DECEMBER 31, 2015

FACEBOOK 619 | TWITTER | REDDIT | PINTEREST

This is an archived article and the information in the article may be outdated. Please look at the time stamp on the story to see when it was last updated.



 Genadi Hiskia Copyright © 1984-2018 all rights reserved E-Mail: Genadi.Hiskia@gmail.com Phone: +972-54-7820776

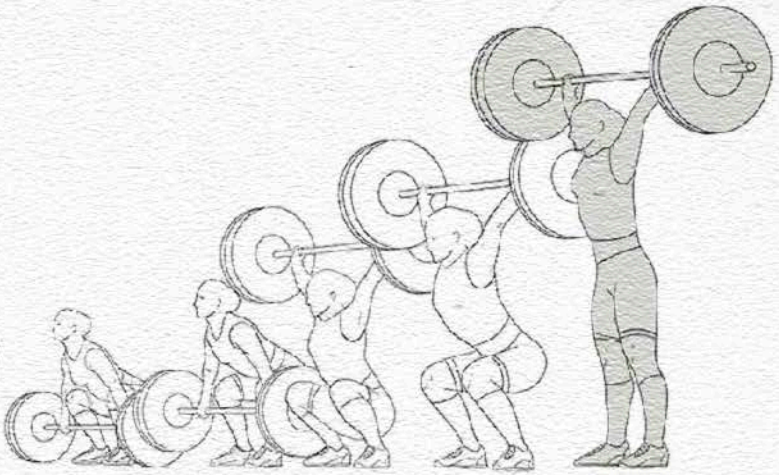
WL-LOG

Welcome to

Weightlifting

Diary





Welcome to WL-LOG!

ЧТО ТАКОЕ WL-LOG.com

WL-LOG это современный электронный дневник, позволяющий спортсменам и тренерам вести онлайн-календарь тренировок в интернет пространстве в защищенном режиме, а также легко обрабатывать и анализировать накопленные данные по разным параметрам тренировочных нагрузок. Вход в электронный дневник возможен только при помощи личного пароля и логина аналогично входу в электронную почту.

WL-LOG предлагает онлайн сервис на базе специально созданной интернет платформы, которая объединяет спортсменов и тренеров со всего мира в одно единое интернет пространство и позволяет всем пользователям сети в любое время создавать тренировочные планы и получать необходимые профессиональные рекомендации от специалистов в режиме онлайн. Дополнительно к удобному функционалу дневника, система **WL-LOG** содержит обширную профессиональную библиотеку упражнений проиллюстрированных с помощью видео и фотоматериалов.

Genadi Hiskia
Copyright © 1984-2018 all rights reserved
E-Mail: Genadi.Hiskia@gmail.com Phone: +972-54-7820776

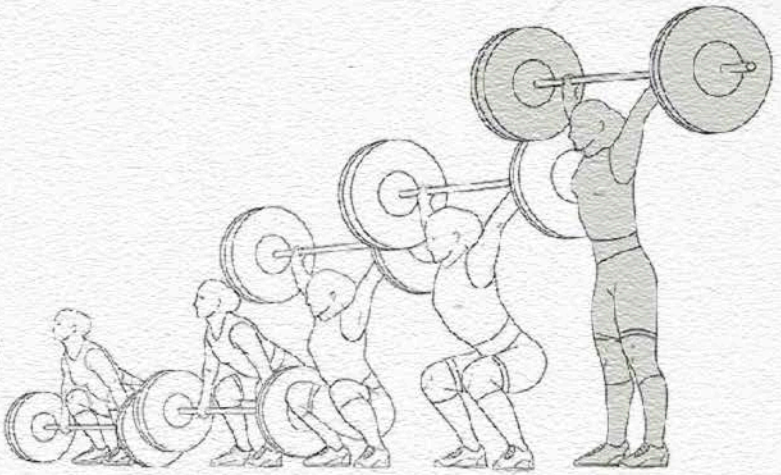
WL-LOG

Welcome to

Weightlifting

Diary





Welcome to WL-LOG!

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

WL-LOG очень прост в использовании, вы вводите данные тренировки по различным упражнениям, поднятым весам и сериям в соответствующие поля электронного дневника, практически так же, как это всегда делалось в традиционном бумажном дневнике. Система **WL-LOG** сохраняет все данные в режиме календаря, позволяя в любой момент обратиться снова к любой из тренировочных сессий. Пользователь можете дополнить внесенные данные тренировок ссылками на видео, фото, аудио, и другие файлы, таким образом, создается живой дневник где все записи тренировок на прямую связываются с видео, фото и другими материалами, относящимися к конкретным тренировкам в дневнике.

По обоюдному согласию спортсмен может дать зарегистрированному тренеру в системе **WL-LOG** доступ к своему дневнику и тогда тренер может предлагать спортсмену планы тренировок, ставить цели и отслеживать динамику тренировочного процесса спортсмена в реальном времени.

Специально созданная система отчетов в дневнике **WL-LOG** позволяет проводить детальный анализ показателей нагрузки по объему и интенсивности по каждой отдельной тренировке, а также и за целый цикл тренировок в выбранный вами период. Результаты анализа тренировочного процесса будут мгновенно вычислены и показаны по нужной выборке в форме таблиц или графиков.

Genadi Hiskia
Copyright © 1984-2018 all rights reserved
E-Mail: Genadi.Hiskia@gmail.com Phone: +972-54-7820776

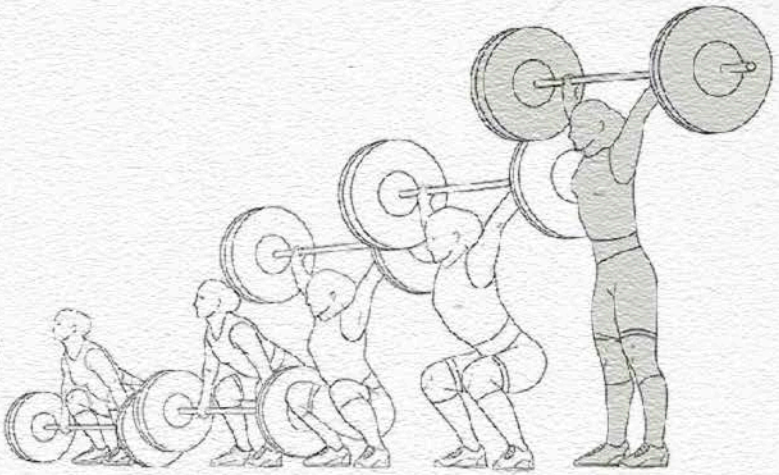
WL-LOG

Welcome to

Weightlifting

Diary





Welcome to WL-LOG!

БЕЗОПАСНОСТЬ и КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ

Система **WL-LOG** защищает ваши персональные данные, только под своим личным паролем и логином вы можете войти в свой аккаунт / **дневник** и только после этого вы сможете вносить информацию о ваших тренировках, а также изучать и анализировать их динамику.

Особые функции:

функции **WL-LOG** для спортсмена:

функции **WL-LOG** для тренера:

Genadi Hiskia
Copyright © 1984-2018 all rights reserved
E-Mail: Genadi.Hiskia@gmail.com Phone: +972-54-7820776

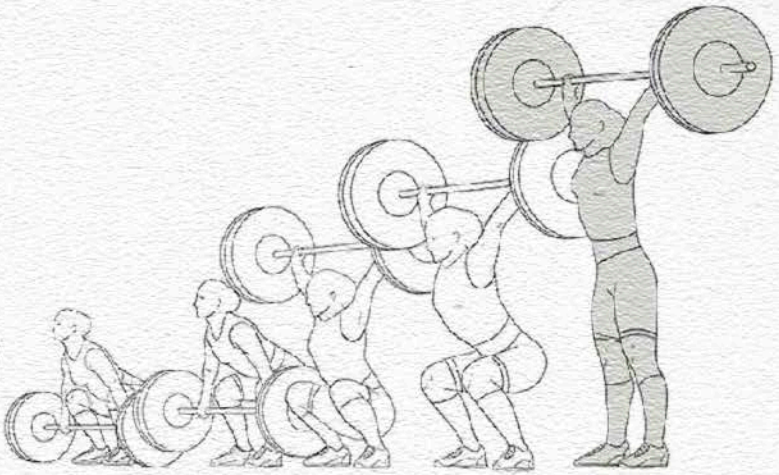
WL-LOG

Welcome to

Weightlifting

Diary





Welcome to WL-LOG!

Особые функции WL-LOG для спортсменов:

- *Возможность вносить и сохранять информацию в защищенном персональном дневнике в режиме онлайн.*
- *Возможность дополнять созданные тренировочные сессии ссылками на медиа-файлы (фото, видео, аудио), иллюстрируя проведенную тренировку или сделанное упражнение.*
- *Создавать план тренировочных сессий в Черновике и в финальном Календаре.*
- *Оставаться на связи со своим тренером вне зависимости от времени суток и вашего географического место нахождения.*
- *Следовать указаниям и рекомендациям тренера, используя данные внесенные в Черновик*
- *Сохранять всю историю тренировок и сопутствующие материалы в хорошо структурированной форме в Интернете.*
- *Отслеживать и анализировать все данные тренировок без сложных расчетов и математических формул по одному нажатию кнопки.*

 Copyright © 1984-2018 all rights reserved E-Mail: Genadi.Hiskia@gmail.com Phone: +972-54-7820776

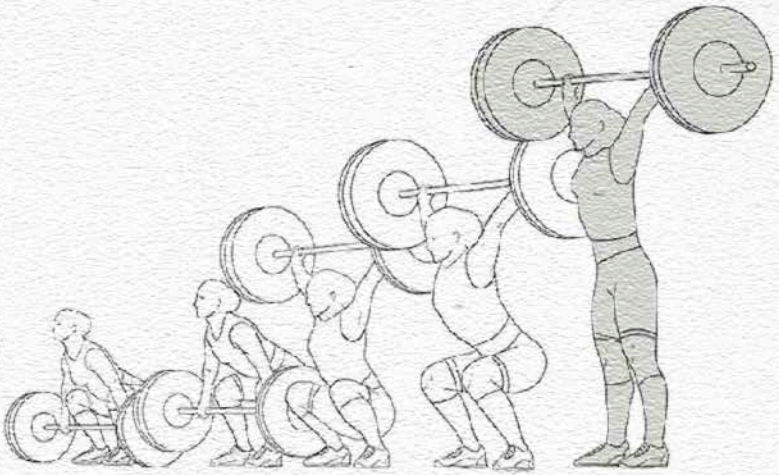
WL-LOG

Welcome to

Weightlifting

Diary





Welcome to WL-LOG!

Особые функции WL-LOG для тренеров:

- *Получить защищенный удаленный доступ к дневникам своих спортсменов*
- *Использовать специально разработанные профессиональные онлайн инструменты* **PRO-TOOLS** *в режиме* **PRO COACH**, *которые позволяют создавать и адаптировать шаблоны индивидуальных и групповых тренировок.*
- *Контролировать и направлять тренировочный процесс спортсмена в онлайн режиме с помощью Чернового Календаря / Дневника.*
- *Отправлять аудио или видео-сообщения спортсмену, например, с комментариями и инструкциями к конкретной тренировке или целому циклу тренировок.*
- *Отслеживать и анализировать динамику тренировочного процесса спортсмена без временных затрат на сложные математические расчеты, а также без сбоев и ошибок.*

 Copyright © 1984-2018 all rights reserved E-Mail: Genadi.Hiskia@gmail.com Phone: +972-54-7820776

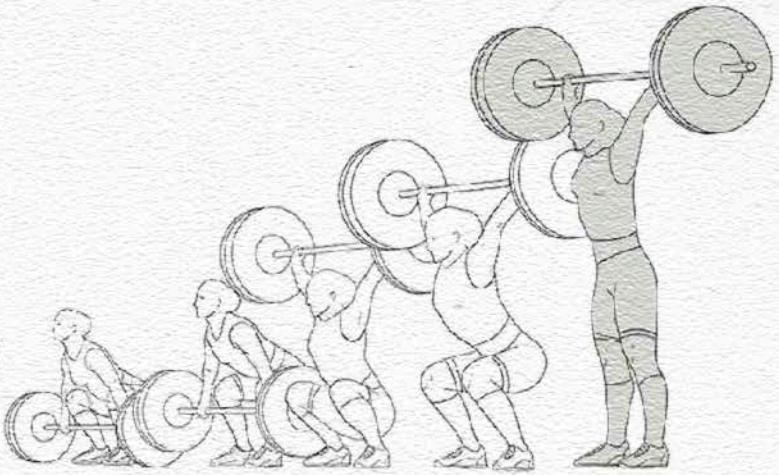
WL-LOG

Welcome to

Weightlifting

Diary





Welcome to WL-LOG!

Отзывы

Первое впечатление от WL-LOG: «Фантастика!
Кто-то угадал мои мысли и сделал наконец-то современный дневник тренировок!»

Обычно я немного консервативен, но в данном случае вижу только плюсы. И один из главных плюсов – удобные отчеты, все цифры считаются автоматически!

Еще хочется отметить, что электронный дневник еще больше мотивирует, чем бумажный – у тебя под рукой все данные и графики за недели, месяцы и годы тренировок, и ты видишь динамику по одному нажатию кнопки.

Для меня как для опытного специалиста и тренера-тяжелоатлета WL-LOG создает совершенно новую возможность – тренировать спортсменов со всего мира удаленно через интернет. И при этом видеть всю динамику нагрузок, по объему и интенсивности, а также смотреть видеоотчеты, чтобы контролировать технику исполнения. Полный эффект присутствия!

В режиме PRO-TOOLS оказалось очень удобно создавать шаблоны различных тренировок, которые отлично подходят для работы с разными по возрасту и уровню спортсменами.

Дневник WL-LOG устроен так просто, что у меня не возникло никаких проблем работая с ним в режиме онлайн.

Кахи Кахиашвили (СССР, Грузия, Греция),
Тяжелоатлет в весовой категории 90, 94, 99кг.
Трехкратный Олимпийский Чемпион (1992, 1996 and 2000),
Трехкратный Чемпион Мира (1995, 1998 и 1999),
Четырехкратный Чемпион Европы (1992, 1993, 1995 и 1996),

Александр Курлович (СССР, Республика Беларусь),
тяжелоатлет в супертяжелой весовой категории,
Двукратный Олимпийский Чемпион (1988 и 1992),
Четырехкратный Чемпион Мира (1987, 1989, 1991, 1994).
Двукратный Чемпион Европы (1989 и 1990).

Genadi Hiskia
Copyright © 1984-2018 all rights reserved
E-Mail: Genadi.Hiskia@gmail.com Phone: +972-54-7820776

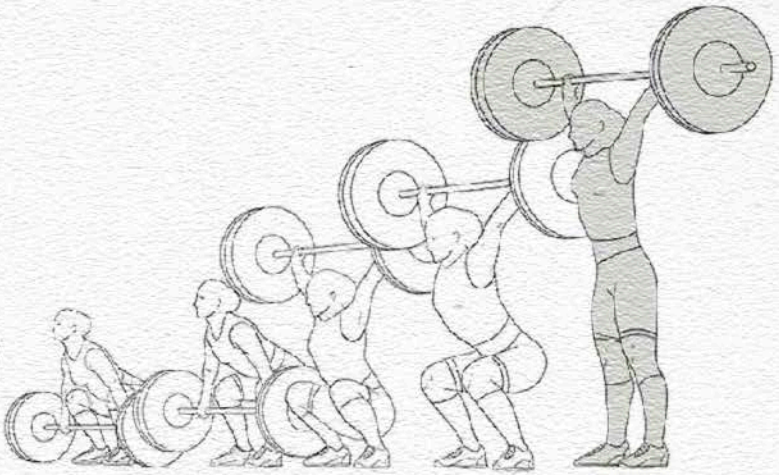
WL-LOG

Welcome to

Weightlifting

Diary





Welcome to WL-LOG!

СКОЛЬКО СТОИТ?

- Лицензионный сбор для спортсмена составляет **$1**/месяц с минимальной подпиской на один год.
- Лицензионный сбор для личного тренера (Personal Coach) составляет **$1**/месяц с минимальной подпиской на один год.
- Дополнительные возможности для профессионального тренера в режиме PRO COACH доступны за **$5** в месяц с минимальной подпиской на один год.

Для получения дополнительной информации пожалуйста свяжитесь с нами, мейл и телефон указаны ниже:

email: Genadi.Hiskia@gmail.com or Genadi.Wlog@gmail.com

Mobile phone: +972-54-7820776

 Copyright © 1984-2018 all rights reserved E-Mail: Genadi.Hiskia@gmail.com Phone: +972-54-7820776

Выберите свой план лицензий

СПОРТСМЕН	ПРО ТРЕНЕР	Персональный ТРЕНЕР
$1 в месяц	**$5 в месяц**	**$1 в месяц**
Минимальный период регистрации - 12 месяцев	Минимальный период регистрации - 12 месяцев	Минимальный период регистрации - 12 месяцев
1 Лицензия для 1 спортсмена на 1 год	1 Лицензия для 1 тренера на 1 год включая PRO-TOOLS	1 Лицензия для 1 тренера на 1 год без PRO-TOOLS
с возможностью быть связаным с 1 или более тренерами	и связь (линк) с неограниченным количеством	и связь (линк) только с одним спортсменом
Регистрационная плата - $8	спортсменов	Регистрационная плата - $8
Специальная цена мероприятия $ 1 в месяц	Регистрационная плата - $10	Специальная цена мероприятия $ 1 в месяц
Количество платежей - 1	Специальная цена мероприятия $ 5 в месяц	Количество платежей - 1
Общая сумма платежа - $20	Количество платежей - 1	**Общая сумма платежа - $20**
	Общая сумма платежа - $70	

For additional information about useful and convenient functions of **WL-LOG** please mail to **GENADI.HISKIA@GMAIL.COM** https://wl-log.com/index.php?r=site%2Flicense

 Copyright © 1984-2018 all rights reserved E-Mail: Genadi.Hiskia@gmail.com Phone: +972-54-7820776

Choose Your License Plan

ATHLETE	PRO COACH	Personal COACH
$1 monthly	$5 monthly	$1 monthly
Minimum Registration Period - 12 months	Minimum Registration Period - 12 months	Minimum Registration Period - 12 months
1 License for 1 Athlete for 1 Year	1 License for 1 Coach for 1 Year with PRO-TOOLS	1 License for 1 Coach for 1 Year without PRO-TOOLS
and possibility to be linked to 1 or more Coaches	and links to unlimited number of Athletes	and possibility to be linked to 1 Athlete only
Registration fee - $8	Registration fee - $10	Registration fee - $8
Special promotion price $1 monthly	Special promotion price $5 monthly	Special promotion price $1 monthly
Number of Payments - 1	Number of Payments - 1	Number of Payments - 1
Total payment - $20	**Total payment - $70**	**Total payment - $20**

For additional information about useful and convenient functions of **WL-LOG** please mail to **GENADI.HISKIA@GMAIL.COM** https://wl-log.com/index.php?r=site%2Flicense

 Copyright © 1984-2018 all rights reserved E-Mail: Genadi.Hiskia@gmail.com Phone: +972-54-7820776

Jim Gullenhammer, SWE 105kg, Training Camp 2 in BELARUS (2-25/10/2001).

****

TRAINING NO_1

04.10.01 THU M

1	(110)	CLASSICAL SNATCH	80x2/2	100x2/3	
2	(315)	POWER SNATCH PULL	130x2/3		
3	(440)	BACK SQUAT	120x5/1	140x5/1	170x4/1

STATISTIC PARAMETER TABLE.

NO_	CODE	EXERCISE NAME	SET	REP	TON	ARW	ASW	MRI	CVI
1	(110)	CLASSICAL SNATCH	5	10	920.0	92.0	184.0	60.3%	603
2	(315)	POWER SNATCH PULL	3	6	780.0	130.0	260.0	85.2%	511
3	(440)	BACK SQUAT	3	14	1980.0	141.4	660.0	56.6%	792
**********		SUMMED PARAMETERS	11	30	3680.0	122.7	334.5	63.6%	1907

****

TRAINING NO_2

05.10.01 FRI M

1	(220)	CLEAN & JERK	100x3/1	120x3/1	140x3/3
2	(320)	CLEAN PULL	160x3/1	180x3/2	
3	(440)	BACK SQUAT	140x4/1	160x4/1	180x4/1

STATISTIC PARAMETER TABLE.

NO_	CODE	EXERCISE NAME	SET	REP	TON	ARW	ASW	MRI	CVI
1	(220)	CLEAN & JERK	5	15	1920.0	128.0	384.0	65.6%	985
2	(320)	CLEAN PULL	3	9	1560.0	173.3	520.0	88.9%	800
3	(440)	BACK SQUAT	3	12	1920.0	160.0	640.0	64.0%	768
**********		SUMMED PARAMETERS	11	36	5400.0	150.0	490.9	70.9%	2553

****

02-MAY-2018 9:00:37 AM

+243 DAYS LEFT UNTIL THE LICENSE EXPIRATION

ГЛАВНАЯ ДНЕВНИК ПЛАНЫ УПРАЖНЕНИЯ ОТЧЕТЫ НАСТРОЙКИ ВЫХОД (NICOLE) КОНТАКТЫ EN RU

Your license is sponsored by GENADI HISKIA

Genadi.Hiskia@gmail.com * Genadi.WLOG@gmail.com

ГЛАВНАЯ Дневник

Дневник СПИСОК ПЛАНЫ СПИСОК ПЛАНОВ ПОИСК ТРЕНЕРА

Mar-2018

<< < Сегодня > >> СОЗДАТЬ НОВОЕ ЗАНЯТИЕ

ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ
18 T#335 - 10:00 - 12:00	19 T#336 - 10:00 - 12:00	20 T#337 - 10:00 - 12:00	21	22 T#338 - 10:00 - 11:00	23 C#339 - 16:30 - 18:00	24
25 T#340 - 17:00 - 19:00	26 T#341 - 17:00 - 18:45	27	28 T#342 - 10:00 - 12:45 T#343 - 17:00 - 18:30	01	02 T#344 - 10:00 - 12:30 T#345 - 17:00 - 18:30	03 T#346 - 10:00 - 12:30
04	05 T#347 - 10:00 - 12:00 T#348 - 17:00 - 19:00	06 T#349 - 17:00 - 19:00	07 T#350 - 17:00 - 19:00	08	09 T#351 - 10:00 - 12:00 T#352 - 16:30 - 18:30	10 T#353 - 10:00 - 11:30
11	12 T#354 - 16:30 - 18:30	13 T#355 - 16:30 - 18:30	14 T#356 - 16:30 - 18:30	15	16 T#357 - 16:30 - 18:30	17 T#358 - 16:30 - 18:30

02-MAY-2018 9:01:56 AM

+243 DAYS LEFT UNTIL THE LICENSE EXPIRATION

ГЛАВНАЯ | ДНЕВНИК | ПЛАНЫ | УПРАЖНЕНИЯ | ОТЧЕТЫ | НАСТРОЙКИ | ВЫХОД (NICOLE) | КОНТАКТЫ | EN | RU

Your license is sponsored by GENADI HISKIA

Genadi.Hiskia@gmail.com * Genadi.WLOG@gmail.com

ГЛАВНАЯ / Планы

Планы | СПИСОК ПЛАНОВ | ДНЕВНИК | СПИСОК | ПОИСК ТРЕНЕРА

May-2018

<< | < | Сегодня | > | >> | NEW PLAN

ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ
22 P#117 - 16:25 - 18:30 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)	23 P#118 - 16:30 - 18:30 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)	24 P#119 - 16:25 - 18:30 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)	25	26 P#120 - 16:30 - 16:30 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)	27 P#121 - 10:30 - 12:30 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)	28
29 P#122 - 10:00 - 10:00 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL) P#123 - 16:30 - 16:30 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)	30 P#124 - 10:00 - 10:00 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL) P#125 - 16:30 - 16:30 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)	01 P#126 - 16:30 - 18:30 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)	02 P#127 - 10:00 - 10:00 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL) P#128 - 16:30 - 16:30 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)	03 P#129 - 10:00 - 10:00 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL) P#130 - 16:30 - 16:30 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)	04 P#131 - 10:00 - 10:00 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)	05
06 P#132 - 16:30 - 16:30 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)	07 P#133 - 16:00 - 16:00 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)	08 P#134 - 16:59 - 16:30 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)	09 P#135 - 16:00 - 16:00 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)	10	11 P#136 - 16:00 - 16:00 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)	12 P#137 - 10:30 - 10:30 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)

<< Тренировка №332 >>

Неделя №7 Thursday, 15-Feb-2018 AM, 10:00-12:30; Wingate. Body weight: 72.0kg. Height: 170.0cm

ДОБАВИТЬ УПРАЖНЕНИЕ ГАЛЕРЕЯ УПРАЖНЕНИЙ

	Упражнения:	kg x Подъемы / Подходы
1	Жим в низком седе (широким хватом из-за головы)	35x4/1; 45x4/1; 55x4/3;
2	Рывок (классический)	60x3/1; 70x2/1; 80x2/1; 85x1/2; 90x1/3;
3	Тяга Рывковая	95x3/3; 100x3/3;

Сумарная нагрузка за Тренировку № 332

#	Упражнение	ПДХ	КПШ	ТОН kg	ВСР kg	УОИ %	КОИ КПШ x УОИ	ВСП kg
1	Жим в низком седе (широким хватом из-за головы)	5	20	980	49	51.6	1032	196
2	Рывок (классический)	8	12	920	76.7	80.7	968	115
3	Тяга Рывковая	6	18	1755	97.5	102.6	1847	292.5
	Итого	**14**	**30**	**2675**	**89.2**	**93.8**	**2815**	**191.1**

Рапределение (КПШ) подъемов по зонам интенсивности за Тренировку №332

#	Упражнение	-60%	-70%	-80%	-90%	-100%	-110%	+110%	КПШ
1	Жим в низком седе (широким хватом из-за головы)	20	0	0	0	0	0	0	20
2	Рывок (классический)	0	3	2	4	3	0	0	12
3	Тяга Рывковая	0	0	0	0	9	9	0	18
	Итого	**0**	**3**	**2**	**4**	**12**	**9**	**0**	**30**

Copyright © 1984-2018 Genadi Hiskia. All rights reserved.

02-MAY-2018 8:37:58 AM

+243 DAYS LEFT UNTIL THE LICENSE EXPIRATION

ГЛАВНАЯ ДНЕВНИК ПЛАНЫ УПРАЖНЕНИЯ ОТЧЕТЫ НАСТРОЙКИ ВЫХОД [NICOLE] КОНТАКТЫ EN RU

Your license is sponsored by GENADI HISKIA

Genadi.Hiskia@gmail.com * Genadi.WLOG@gmail.com

Редактировать Тренировку

Выбрать группу упражнений

РЫВОК

- Рывок
- Толчок
- Подъем на грудь
- Толчок (с груди)
- Тяги
- Приседания
- Жим
- Дополнительные
- Комбинированные упражнения

Выбор упражнения

РЫВОК (КЛАССИЧЕСКИЙ)

in lbs

Количество подходов

1

Вес не поднят

Разминочный подход

Соревновательный подъем

Видео

Next Set Submit







02-MAY-2018 8:36:41 AM

+243 DAYS LEFT UNTIL THE LICENSE EXPIRATION

ГЛАВНАЯ ДНЕВНИК ПЛАНЫ УПРАЖНЕНИЯ ОТЧЕТЫ НАСТРОЙКИ ВЫХОД (MICOLE) КОНТАКТЫ EN HU

Your license is sponsored by GENADI HISKIA

Genadi.Hiskia@gmail.com * Genadi.WLOG@gmail.com

Редактировать Тренировку

Выбрать группу упражнений

РЫВОК

Выбор упражнения

РЫВОК (КЛАССИЧЕСКИЙ)

- Рывок (классический)
- Рывок (в низкий сед с лямками)
- Рывок в стойку
- Рывок в полу присед
- Рывок с плинтов
- Рывок с плинтов в стойку
- Рывок с плинтов в полу присед
- Рывок с виса
- Рывок с виса в стойку
- Рывок с виса в полу присед
- Рывок с остановкой (с виса)
- Рывок (с паха) с виса

Add comments

Weight

in kg in %

Количество повторений

1

Количество подходов

1

Вес не подня ательный

Видео

Next Set Submit







Your license is sponsored by GENADI HISKIA

Genadi.Hiskia@gmail.com * Genadi.WLOG@gmail.com

Редактировать Тренировку

Выбрать группу упражнений: КОМБИНИРОВАННЫЕ У...

Выбор упражнения: РЫВОК В СТОЙКУ + РЫВОК В НИЗКИЙ ...

Add comments

Weight

in kg | in % | in lbs

Рывок в стойку Reps: 1

Рывок (классический) Reps: 1

Количество подходов: 1

Вес не поднят

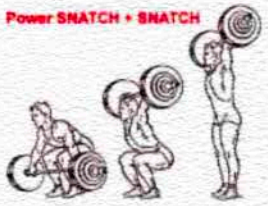
Разминочный подход

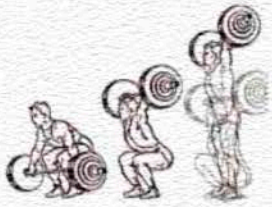
Соревновательный подъем

Видео

Next Set | Submit







Лучшие Результаты

My Athletes

- Select Athlete to Work With
- Accept/Reject the Athletes Requests

Approved Athletes

BAR LEWI



HARRISON JAMES MAURUS



ILYA ILYIN



JESSICA MARIE LUCERO



LASHA TALAKHADZE



MARINA OHMAN



NETTA BRONSTEIN



NICOLE RUBANOVICH



NIKOLE ATHLETE



RACHEL HAYES



SARIT KALO

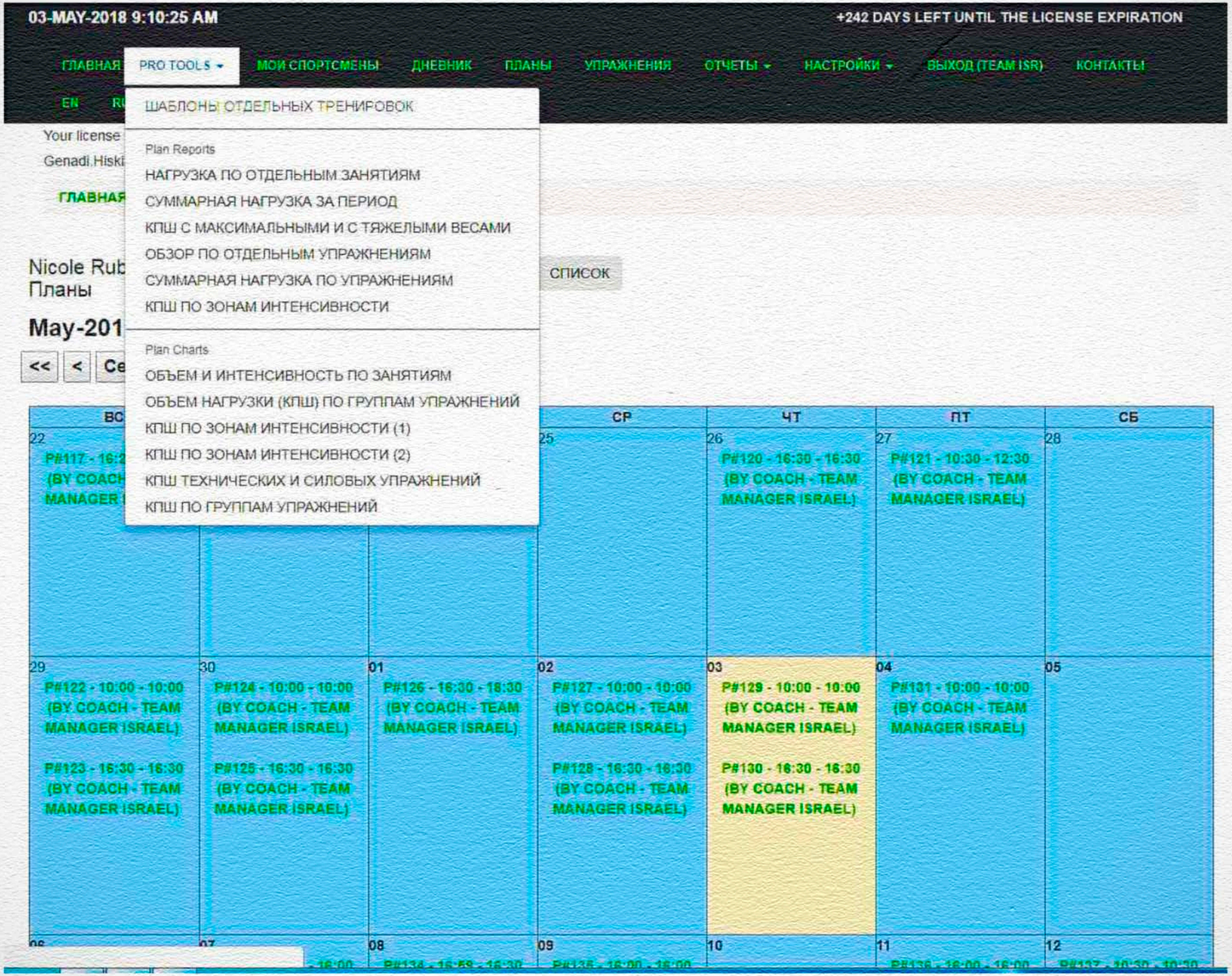


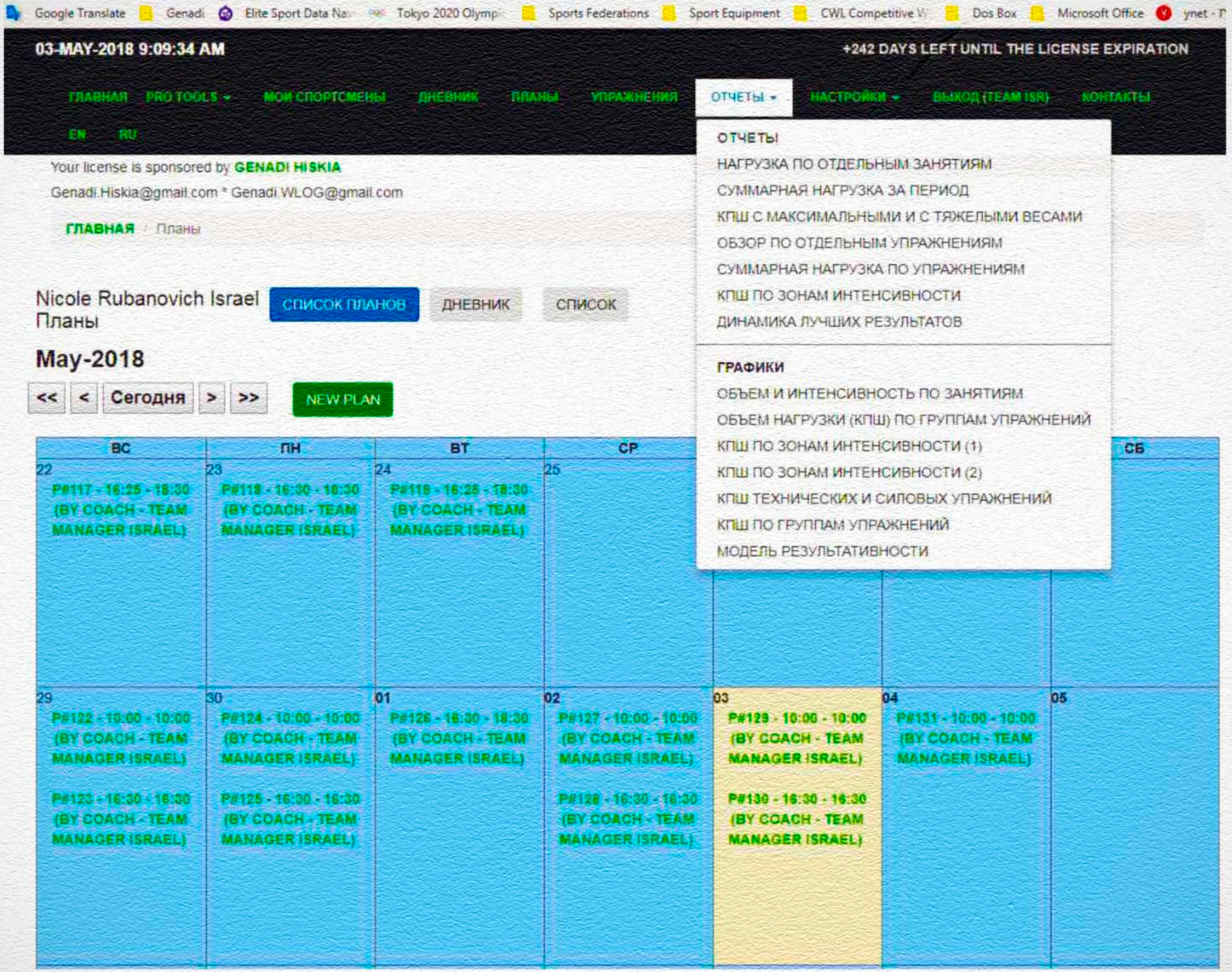
USER 04



YULIA BUTKOVA




03-MAY-2018 9:10:25 AM
+242 DAYS LEFT UNTIL THE LICENSE EXPIRATION
ГЛАВНАЯ
PRO TOOLS
МОИ СПОРТСМЕНЫ
ДНЕВНИК
ПЛАНЫ
УПРАЖНЕНИЯ
ОТЧЕТЫ
НАСТРОЙКИ
ВЫХОД (TEAM ISR)
КОНТАКТЫ
EN
ШАБЛОНЫ ОТДЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК
Plan Reports
НАГРУЗКА ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ
СУММАРНАЯ НАГРУЗКА ЗА ПЕРИОД
КПШ С МАКСИМАЛЬНЫМИ И С ТЯЖЕЛЫМИ ВЕСАМИ
ОБЗОР ПО ОТДЕЛЬНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ
СУММАРНАЯ НАГРУЗКА ПО УПРАЖНЕНИЯМ
КПШ ПО ЗОНАМ ИНТЕНСИВНОСТИ
Plan Charts
ОБЪЕМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ ПО ЗАНЯТИЯМ
ОБЪЕМ НАГРУЗКИ (КПШ) ПО ГРУППАМ УПРАЖНЕНИЙ
КПШ ПО ЗОНАМ ИНТЕНСИВНОСТИ (1)
КПШ ПО ЗОНАМ ИНТЕНСИВНОСТИ (2)
КПШ ТЕХНИЧЕСКИХ И СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ
КПШ ПО ГРУППАМ УПРАЖНЕНИЙ
Your license
Genadi.Hiski
ГЛАВНАЯ
Nicole Rub
Планы
СПИСОК
May-201
<<
<
Ce
ВС
СР
ЧТ
ПТ
СБ
22
25
26
P#120 - 16:30 - 16:30 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)
27
P#121 - 10:30 - 12:30 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)
28
29
P#122 - 10:00 - 10:00 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)
P#123 - 16:30 - 16:30 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)
30
P#124 - 10:00 - 10:00 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)
P#125 - 16:30 - 16:30 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)
01
P#126 - 16:30 - 16:30 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)
02
P#127 - 10:00 - 10:00 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)
P#128 - 16:30 - 16:30 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)
03
P#129 - 10:00 - 10:00 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)
P#130 - 16:30 - 16:30 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)
04
P#131 - 10:00 - 10:00 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)
05
08
09
10
11
12


Google Translate
Genadi
Elite Sport Data Na
Tokyo 2020 Olymp
Sports Federations
Sport Equipment
CWL Competitive W
Dos Box
Microsoft Office
ynet - T
03-MAY-2018 9:09:34 AM
+242 DAYS LEFT UNTIL THE LICENSE EXPIRATION
ГЛАВНАЯ
PRO TOOLS
МОИ СПОРТСМЕНЫ
ДНЕВНИК
ПЛАНЫ
УПРАЖНЕНИЯ
ОТЧЕТЫ
НАСТРОЙКИ
ВЫХОД (TEAM ISR)
КОНТАКТЫ
EN
RU
Your license is sponsored by GENADI HISKIA
Genadi.Hiskia@gmail.com * Genadi.WLOG@gmail.com
ГЛАВНАЯ / Планы
ОТЧЕТЫ
НАГРУЗКА ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ
СУММАРНАЯ НАГРУЗКА ЗА ПЕРИОД
КПШ С МАКСИМАЛЬНЫМИ И С ТЯЖЕЛЫМИ ВЕСАМИ
ОБЗОР ПО ОТДЕЛЬНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ
СУММАРНАЯ НАГРУЗКА ПО УПРАЖНЕНИЯМ
КПШ ПО ЗОНАМ ИНТЕНСИВНОСТИ
ДИНАМИКА ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ
ГРАФИКИ
ОБЪЕМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ ПО ЗАНЯТИЯМ
ОБЪЕМ НАГРУЗКИ (КПШ) ПО ГРУППАМ УПРАЖНЕНИЙ
КПШ ПО ЗОНАМ ИНТЕНСИВНОСТИ (1)
КПШ ПО ЗОНАМ ИНТЕНСИВНОСТИ (2)
КПШ ТЕХНИЧЕСКИХ И СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ
КПШ ПО ГРУППАМ УПРАЖНЕНИЙ
МОДЕЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ
Nicole Rubanovich Israel
Планы
СПИСОК ПЛАНОВ
ДНЕВНИК
СПИСОК
May-2018
<<
<
Сегодня
>
>>
NEW PLAN
ВС
ПН
ВТ
СР
СБ
22
P#117 - 16:25 - 18:30 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)
23
P#118 - 16:30 - 18:30 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)
24
P#119 - 16:25 - 18:30 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)
25
29
P#122 - 10:00 - 10:00 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)
P#123 - 16:30 - 16:30 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)
30
P#124 - 10:00 - 10:00 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)
P#125 - 16:30 - 16:30 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)
01
P#126 - 16:30 - 18:30 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)
02
P#127 - 10:00 - 10:00 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)
P#128 - 16:30 - 16:30 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)
03
P#129 - 10:00 - 10:00 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)
P#130 - 16:30 - 16:30 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)
04
P#131 - 10:00 - 10:00 (BY COACH - TEAM MANAGER ISRAEL)
05

Суммарная нагрузка за период

29-04-2018 to 05-05-2018

Отправить

Nicole Rubanovich

Суммарная нагрузка по планируемым тренировам за период - по тренировкам 122 - 131 (29-Apr-2018 - 05-May-2018)

Количество запланированных тренировок	(КТР)	10
Количество упражнений	(КУП)	28
Количество подъемов штанги	(КПШ)	500
Количество подходов	(ПДХ)	213
Общий тоннаж	(ТОН)	42270
Вес средний	(ВСР)	84.5
Усредненная относительная интенсивность	(УОИ)	78.1%
Коэффициент объема интенсивности	(КОИ)	39042
Средний вес за подход	(ВСП)	198.5

КПШ технических упражнений (рывок + толчок)	(КПШ)	**253**	(КПШ)%	**50.6%**
КПШ силовых упражнений (тяги + приседания)	(КПШ)	**247**	(КПШ)%	**49.4%**

Классические упражнения	(КПШ)	**8**	(КПШ)%	**1.6%**
Комбинированные упражнения	(КПШ)	**158**	(КПШ)%	**31.6%**
Дополнительные упражнения	(КПШ)	**495**	(КПШ)%	**99%**

Summed Parameters and Average Values for Training Plans 122 - 131 (29-Apr-2018 - 05-May-2018)

Анализ нагрузки по группам упражнений

Группа упражнений	КПШ	КПШ%	ПДХ	ПДХ%	ТОН	ТОН%	ВСР	УОИ	КОИ	ВСП
Рывок	107	21.4%	79	26.2%	8155	19.3%	76.2	79.4%	8495	103.2
Толчок	146	29.2%	96	31.8%	12440	29.4%	85.2	74.8%	10920	129.6
Тяги	127	25.4%	74	24.5%	11015	26.1%	86.7	84.7%	10762	148.9
Приседания	120	24%	53	17.5%	10660	25.2%	88.8	71.5%	8575	201.1
Итого	**500**	**100%**	**302**	**100%**	**42270**	**100%**	**84.5**	**77.5%**	**38752**	**140**

Толчковая группа упражнений	КПШ	КПШ%	ПДХ	ПДХ%	ТОН	ТОН%	ВСР	УОИ	КОИ	ВСП
Подъем на грудь в стойку и Толчок	12	2.4%	6	2%	1020	2.4%	85	73.7%	884	170
Подъем на грудь в стойку и швунг толчковый	20	4%	10	3.3%	1510	3.6%	75.5	65.5%	1309	151
Подъем на грудь в стойку и швунг жимовой	20	4%	5	1.7%	1580	3.7%	79	68.5%	1370	316

Технические / Силовые упражнения	КПШ	КПШ%	ПДХ	ПДХ%	ТОН	ТОН%	ВСР	УОИ	КОИ	ВСП
Технические (Рывковые и Толчковые упражнения)	253	50.6%	175	57.9%	20595	48.7%	81.4	76.7%	19415	117.7
Силовые упражнения (Тяги и Приседания)	247	49.4%	127	42.1%	21675	51.3%	87.8	78.7%	19428	170.7

Классические упражнения	КПШ	КПШ%	ПДХ	ПДХ%	ТОН	ТОН%	ВСР	УОИ	КОИ	ВСП
Классические	22	4.4%	15	5%	1590	3.8%	72.3	75.3%	1656	106

Комбинированные упражнения	КПШ	КПШ%	ПДХ	ПДХ%	ТОН	ТОН%	ВСР	УОИ	КОИ	ВСП
Комбинированные	158	31.6%	44	14.6%	12020	28.4%	76.1	46.1%	7286	273.2

Дополнительные упражнения	КПШ	КПШ%	ПДХ	ПДХ%	ТОН	ТОН%	ВСР	УОИ	КОИ	ВСП
Дополнительные	495	99%	52	17.2%	17910	42.4%	36.2	40.2%	19901	344.4

Copyright © 1984-2018 Genadi Hiskia. All rights reserved.

КПШ по зонам интенсивности

29-Apr-2018 to 05-May-2018

Отправить

Nicole Rubanovich

Repetitions by Intensity for Training Plans 122 - 131 (29-04-2018 - 05-05-2018)

Количество подъемов штанги (КПШ) по зонам интенсивности в отдельных упражнениях

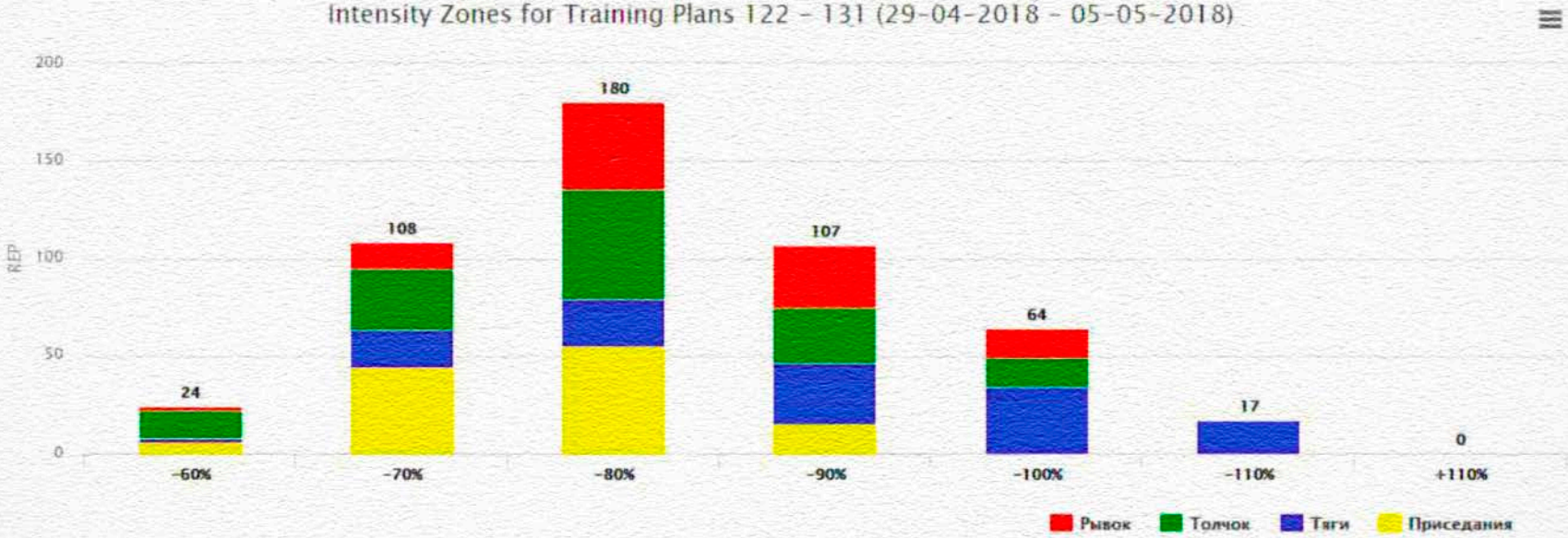
N	Упражнение	-60%	-70%	-80%	-90%	-100%	-110%	+110%	Итого
1	Рывок (классический)	0	6	10	6	0	0	0	22
2	Рывок в полу присед	2	5	10	13	0	0	0	30
3	Рывок с плинтов	0	0	21	11	15	0	0	47
4	Рывок с виса	0	2	4	2	0	0	0	8
5	Подъем на грудь	0	4	4	4	0	0	0	12
6	Подъем на грудь в стойку	2	12	18	8	0	0	0	40
7	Подъём на грудь с плинтов	0	0	2	4	8	0	0	14
8	Толчок (со стоек)	0	4	24	9	3	0	0	40
9	Швунг толчковый со стоек	4	4	2	0	0	0	0	10
10	Швунг из за головы рывковым хватом	0	0	2	4	4	0	0	10
11	Швунг жимовой со стоек	8	8	4	0	0	0	0	20
12	Тяга Рывковая	2	11	16	23	10	12	0	74
13	Тяга Толчковая	0	8	8	8	24	5	0	53
14	Приседания на плечах	0	22	25	2	0	0	0	49
15	Приседания со штангой над головой	2	4	7	13	0	0	0	26
16	Приседания на груди	4	18	23	0	0	0	0	45

Распределение (КПШ) по зонам интенсивности

Nicole Rubanovich

29-Apr-2018 to 05-May-2018

Отправить



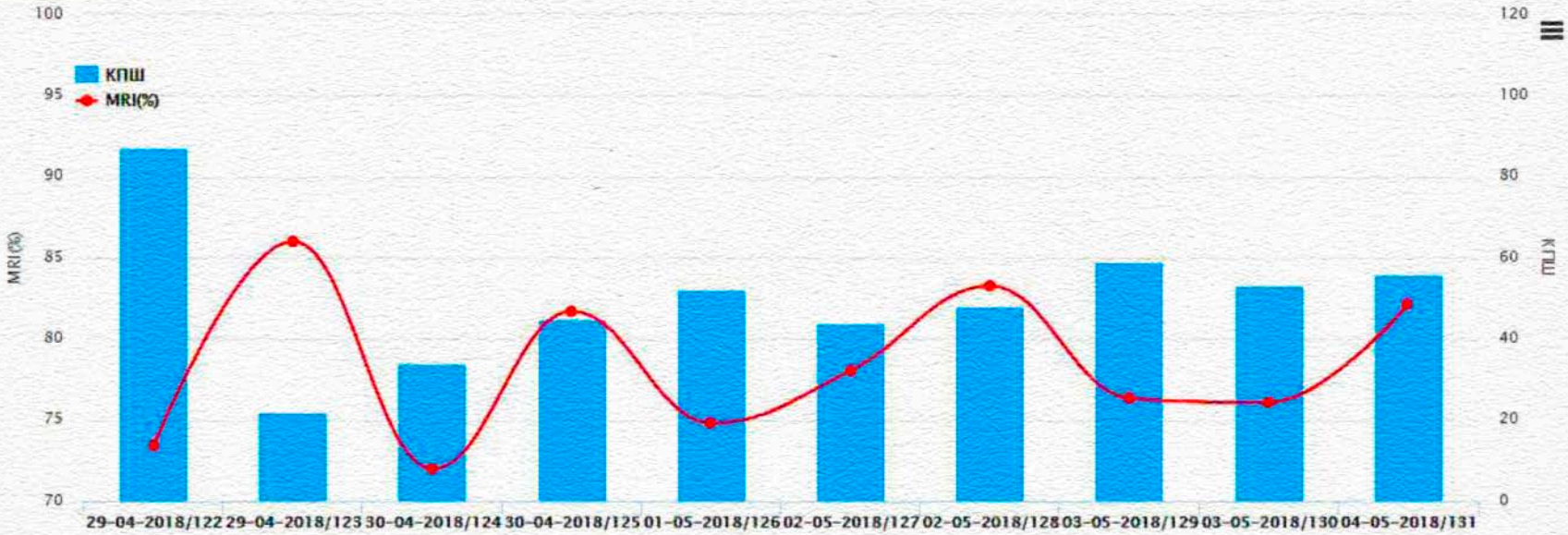
Группы упражнений	-60%	-70%	-80%	-90%	-100%	-110%	+110%
Рывок	2	13	45	32	15	0	0
Толчок	14	32	56	29	15	0	0
Тяги	2	19	24	31	34	17	0
Приседания	6	44	55	15	0	0	0

Nicole Rubanovich

29-Apr-2018 to 05-May-2018

КПШ УОИ

Отправить



	29-04-2018/122 Sun	29-04-2018/123 Sun	30-04-2018/124 Mon	30-04-2018/125 Mon	01-05-2018/126 Tue	02-05-2018/127 Wed	02-05-2018/128 Wed	03-05-2018/129 Thu	03-05-2018/130 Thu	04-05-2018/131 Fri
КПШ	87	22	34	45	52	44	48	59	53	56
MRI(%)	73.43	86	72	81.7	74.82	78.05	83.27	76.35	76.09	82.15

Copyright © 1984-2018 Genadi Hiskia. All rights reserved.

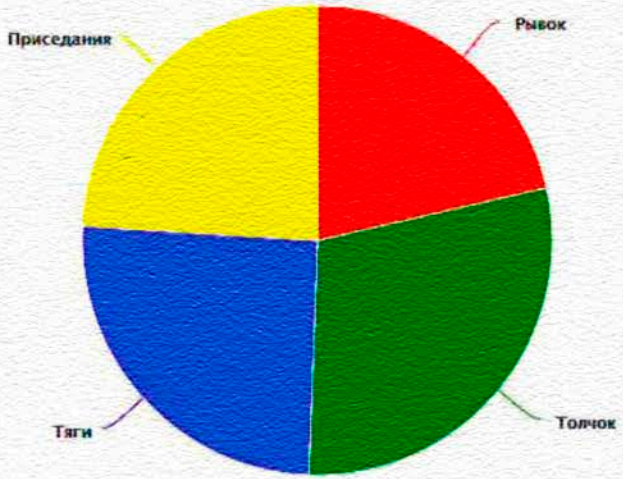
КПШ по группам упражнений

Nicole Rubanovich

29-04-2018 to 05-05-2018

Отправить

Repetitions by Exercise Group for Training Plans 122 - 131 (29-04-2018 - 05-05-2018)



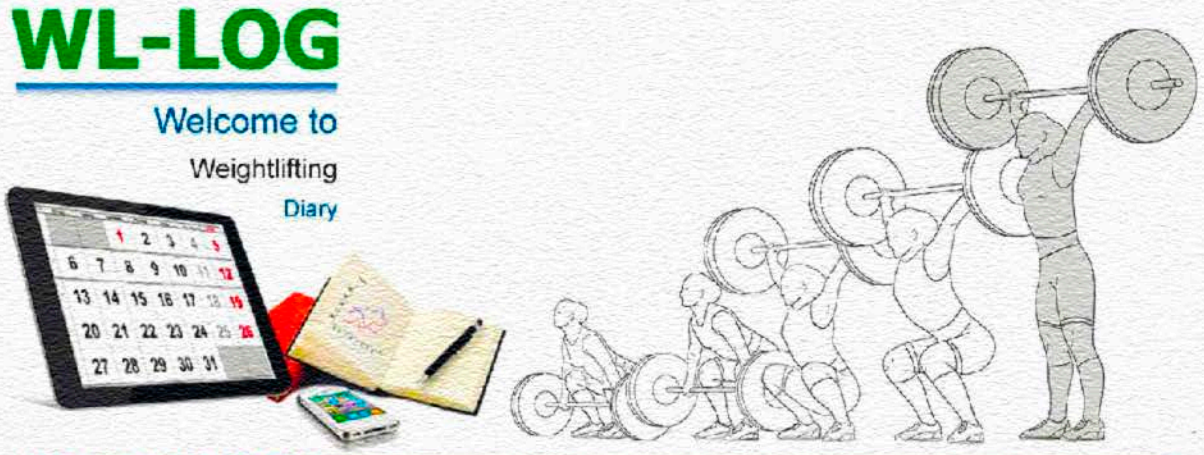
Группы упражнений	-60%	-70%	-80%	-90%	-100%	-110%	+110%	Итого
Рывок	2	13	45	32	15	0	0	107
Толчок	14	32	56	29	15	0	0	146
Тяги	2	19	24	31	34	17	0	127
Приседания	6	44	55	15	0	0	0	120

Copyright © 1984-2018 Genadi Hiskia. All rights reserved.

Training #3

Week #36 Thursday, 08-Sep-2016

	Exercises:	kg x repetitions / sets					
1	Good Morning	65x5/1;	70x5/1;	75x5/2;			
2	SNATCH (Classic)	85x3/1;	95x3/1;	100x2/2;	105x2/2;	95x3/2;	
3	CLEAN from Blocks	105x3/1;	115x3/1;	130x3/1;	140x1/3;	135x3/1;	
4	JERK	110x2/1;	120x2/1;	130x1/2;	135x1/2;	130x2/1;	
5	Front SQUAT	105x3/1;	125x3/1;	140x3/1;	155x1/1;	165x1/1;	135x3/3;

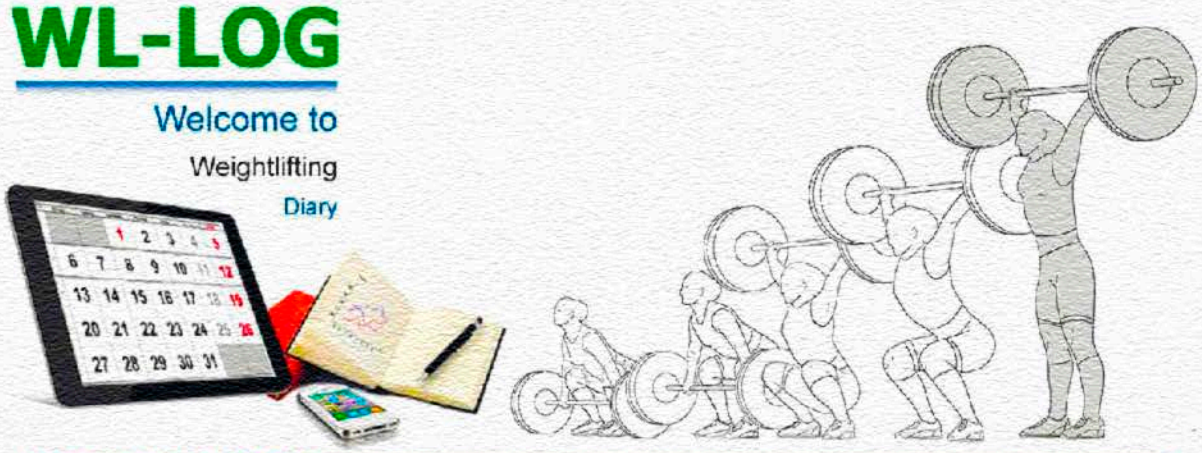


Training #3

Week #36 Thursday, 08-Sep-2016

ADD EXERCISE EXERCISE GALLERY

	Exercises:	kg x repetitions / sets					
1	Good Morning	65x5/1;	70x5/1;	75x5/2;			
2	SNATCH (Classic)	85x3/1;	95x3/1;	100x2/2;	105x2/2;	95x3/2;	
3	CLEAN from Blocks	105x3/1;	115x3/1;	130x3/1;	140x1/3;	135x3/1;	
4	JERK	110x2/1;	120x2/1;	130x1/2;	135x1/2;	130x2/1;	
5	Front SQUAT	105x3/1;	125x3/1;	140x3/1;	155x1/1;	165x1/1;	135x3/3;



<< Training #3 >>

Week #36 Thursday, 08-Sep-2016

	Exercises:	kg x repetitions / sets					
1	Good Morning	65x5/1;	70x5/1;	75x5/2;			
2	SNATCH (Classic)	85x3/1;	95x3/1;	100x2/2;	105x2/2;	95x3/2;	
3	CLEAN from Blocks	105x3/1;	115x3/1;	130x3/1;	140x1/3;	135x3/1;	
4	JERK	110x2/1;	120x2/1;	130x1/2;	135x1/2;	130x2/1;	
5	Front SQUAT	105x3/1;	125x3/1;	140x3/1;	155x1/1;	165x1/1;	135x3/3;

Training Load Summary for Session # 3

#	Exercise	SET	REP	TON kg	ARW kg	MRI %	CVI REP x MRI	ASW kg
1	Good Morning	4	20	1425	71.3	57	1140	356.3
2	SNATCH (Classic)	8	20	1930	96.5	77.2	1544	241.3
3	CLEAN from Blocks	7	15	1875	125	78.1	1172	267.9
4	JERK	7	10	1250	125	78.1	781	178.6
5	Front SQUAT	8	20	2645	132.3	75.6	1512	330.6
	Summed Parameters	**30**	**65**	**7700**	**118.5**	**77.1**	**5009**	**256.7**

Repetitions by Intensity Zone for Session #3

#	Exercise	-60%	-70%	-80%	-90%	-100%	-110%	+110%	REP's
1	Good Morning	20	0	0	0	0	0	0	20
2	SNATCH (Classic)	0	3	13	4	0	0	0	20
3	CLEAN from Blocks	0	3	3	9	0	0	0	15
4	JERK	0	2	2	6	0	0	0	10
5	Front SQUAT	3	0	15	1	1	0	0	20
	Summed Parameters	**3**	**8**	**33**	**20**	**1**	**0**	**0**	**65**

<< Training #3 >>

Week #36 Thursday, 08-Sep-2016

ADD EXERCISE

Documentation: Text Video Audio Photo

		Exercises:	kg x repetitions / sets					
1	Good Morning	65x5/1;	70x5/1;	75x5/2;				
2	SNATCH (Classic)	85x3/1;	95x3/1;	100x2/2;	105x2/2;	95x3/2;		
3	CLEAN from Blocks	105x3/1;	115x3/1;	130x3/1;	140x1/3;	135x3/1;		
4	JERK	110x2/1;	120x2/1;	130x1/2;	135x1/2;	130x2/1;		
5	Front SQUAT	105x3/1;	125x3/1;	140x3/1;	155x1/1;	165x1/1;	135x3/3;	

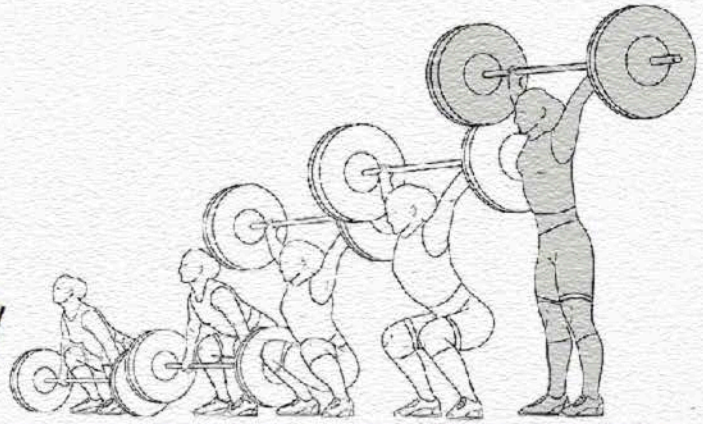
WL-LOG

Welcome to

Weightlifting

Diary





Welcome to WL-LOG!

<< Training #3 >>

Week #36 Thursday, 08-Sep-2016

ADD EXERCISE

Documentation: Text Video Audio Photo

		Exercises:	kg x repetitions / sets					
1	Good Morning	65x5/1;	70x5/1;	75x5/2;				
2	SNATCH (Classic)	85x3/1;	95x3/1;	100x2/2;	105x2/2;	95x3/2;		
3	CLEAN from Blocks	105x3/1;	115x3/1;	130x3/1;	140x1/3;	135x3/1;		
4	JERK	110x2/1;	120x2/1;	130x1/2;	135x1/2;	130x2/1;		
5	Front SQUAT	105x3/1;	125x3/1;	140x3/1;	155x1/1;	165x1/1;	135x3/3;	

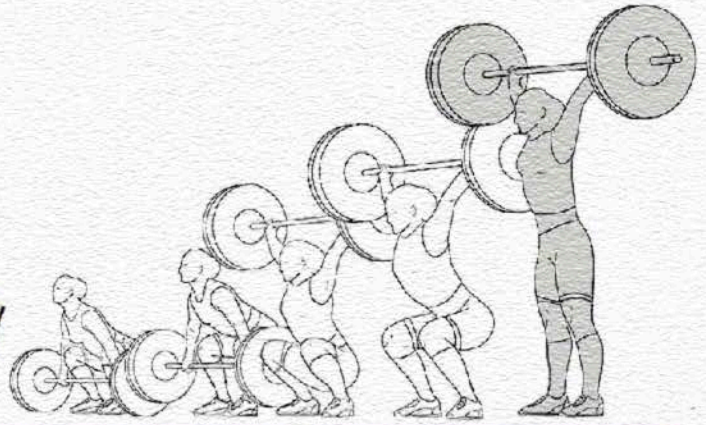
WL-LOG

Welcome to

Weightlifting

Diary





Welcome to WL-LOG!



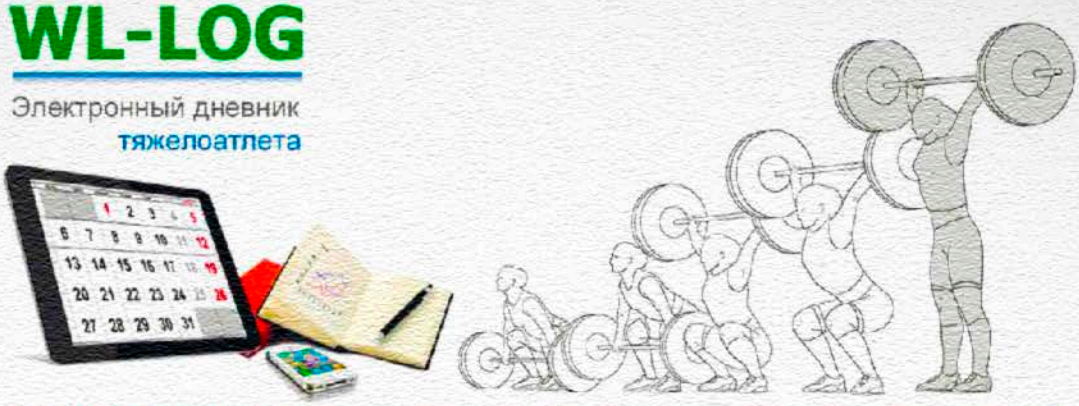
WHAT IS WL-LOG?

WL-LOG is an internet based **online service** for Olympic weightlifters and coaches, which makes paper diaries and calendars obsolete and makes it easy and intuitive to keep all training and competitive data on record in the Internet cloud.

The system is implemented as a web-based **electronic journal** with easy means to input, analyze and securely share the training data if needed. This is a convenient modern tool for keeping on record the cycles of your **training sessions and of competition events**, where data is stored in an electronic format in the network.

WL-LOG

Электронный дневник
тяжелоатлета



WL-LOG приветствует вас!

ЧТО ТАКОЕ WL-LOG.com

WL-LOG это современный электронный дневник, позволяющий спортсменам и тренерам вести онлайн-календарь тренировок в интернет пространстве в защищенном режиме, а также легко обрабатывать и анализировать накопленные данные по разным параметрам тренировочных нагрузок. Вход в электронный дневник возможен только при помощи личного пароля и логина аналогично входу в электронную почту.

WL-LOG предлагает онлайн сервис на базе специально созданной интернет платформы, которая объединяет спортсменов и тренеров со всего мира в одно единое интернет пространство и позволяет всем пользователям сети в любое время создавать тренировочные планы и получать необходимые профессиональные рекомендации от специалистов в режиме онлайн. Дополнительно к удобному функционалу дневника, система **WL-LOG** содержит обширную профессиональную библиотеку упражнений проиллюстрированных с помощью видео и фотоматериалов.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

WL-LOG очень прост в использовании, вы вводите данные тренировки по различным упражнениям, поднятым весам и сериям в соответствующие поля электронного дневника, практически так же, как это всегда делалось в традиционном бумажном дневнике. Система WL-LOG сохраняет все данные в режиме календаря, позволяя в любой момент обратиться снова к любой из тренировочных сессий. Пользователь можете дополнить внесенные данные тренировок ссылками на видео, фото, аудио, и другие файлы, таким образом, создается живой дневник где все записи тренировок на прямую связываются с видео, фото и другими материалами, относящимися к конкретным тренировкам в дневнике.

По обоюдному согласию спортсмен может дать зарегистрированному тренеру в системе WL-LOG доступ к своему дневнику и тогда тренер может предлагать спортсмену планы тренировок, ставить цели и отслеживать динамику тренировочного процесса спортсмена в реальном времени.

Специально созданная система отчетов в дневнике WL-LOG позволяет проводить детальный анализ показателей нагрузки по объему и интенсивности по каждой отдельной тренировке, а также и за целый цикл тренировок в выбранный вами период. Результаты анализа тренировочного процесса будут мгновенно вычислены и показаны по нужной выборке в форме таблиц или графиков.

БЕЗОПАСНОСТЬ и КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ

Система WL-LOG защищает ваши персональные данные, только под своим личным паролем и логином вы можете войти в свой аккаунт/дневник и только после этого вы сможете вносить информацию о ваших тренировках, а также изучать и анализировать их динамику.

 Genadi Hiskia Copyright © 1984-2018 all rights reserved E-Mail: Genadi.Hiskia@gmail.com Phone: +972-54-7820776

Особые функции WL-LOG для спортсменов:

- *Возможность вносить и сохранять информацию в защищенном персональном дневнике в режиме онлайн.*
- *Возможность дополнять созданные тренировочные сессии ссылками на медиа-файлы (фото, видео, аудио), иллюстрируя проведенную тренировку или сделанное упражнение.*
- *Создавать план тренировочных сессий в Черновике и в финальном Календаре.*
- *Оставаться на связи со своим тренером вне зависимости от времени суток и вашего географического место нахождения.*
- *Следовать указаниям и рекомендациям тренера, используя данные внесенные в Черновик*
- *Сохранять всю историю тренировок и сопутствующие материалы в хорошо структурированной форме в Интернете.*
- *Отслеживать и анализировать все данные тренировок без сложных расчетов и математических формул по одному нажатию кнопки.*

Особые функции WL-LOG для тренеров:

- *Получить защищенный удаленный доступ к дневникам своих спортсменов*
- *Использовать специально разработанные профессиональные онлайн инструменты PRO-TOOLS в режиме PRO COACH, которые позволяют создавать и адаптировать шаблоны индивидуальных и групповых тренировок.*
- *Контролировать и направлять тренировочный процесс спортсмена в онлайн режиме с помощью Чернового Календаря / Дневника.*
- *Отправлять аудио или видео-сообщения спортсмену, например, с комментариями и инструкциями к конкретной тренировке или целому циклу тренировок.*
- *Отслеживать и анализировать динамику тренировочного процесса спортсмена без временных затрат на сложные математические расчеты, а также без сбоев и ошибок.*

СКОЛЬКО СТОИТ?

Лицензионный сбор для спортсмена составляет **$1/месяц** с минимальной подпиской на один год.

Лицензионный сбор для личного тренера (Personal Coach) составляет **$1/месяц** с минимальной подпиской на один год.

Дополнительные возможности для профессионального тренера в режиме PRO COACH доступны за **$5 в месяц** с минимальной подпиской на один год.

Для получения дополнительной информации пожалуйста свяжитесь с нами, мейл и телефон указаны ниже:

Genadi.Hiskia@gmail.com

Mobile phone: +972-54-7820776

ОТЗЫВЫ

Первое впечатление от WL-LOG: «Фантастика! Кто-то угадал мои мысли и сделал наконец-то современный дневник тренировок!» *Обычно я немного консервативен, но в данном случае вижу только плюсы. И один из главных плюсов – удобные отчеты, все цифры считаются автоматически!* *Еще хочется отметить, что электронный дневник еще больше мотивирует, чем бумажный – у тебя под рукой все данные и графики за недели, месяцы и годы тренировок, и ты видишь динамику по одному нажатию кнопки.* **Кахи Кахиашвили** *(СССР, Грузия, Греция),* Тяжелоатлет в весовой категории 90, 94, 99кг. Трехкратный Олимпийский Чемпион (1992, 1996 and 2000), Трехкратный Чемпион Мира (1995, 1998 и 1999), Четырехкратный Чемпион Европы (1992, 1993, 1995 и 1996),	*Для меня как для опытного специалиста и тренера-тяжелоатлета WL-LOG создает совершенно новую возможность – тренировать спортсменов со всего мира удаленно через интернет. И при этом видеть всю динамику нагрузок, по объему и интенсивности, а также смотреть видеоотчеты, чтобы контролировать технику исполнения. Полный эффект присутствия!* *В режиме PRO-TOOLS оказалось очень удобно создавать шаблоны различных тренировок, которые отлично подходят для работы с разными по возрасту и уровню спортсменами.* *Дневник WL-LOG устроен так просто, что у меня не возникло никаких проблем работая с ним в режиме онлайн.* **Александр Курлович** *(СССР, Республика Беларусь),* тяжелоатлет в супертяжелой весовой категории, Двукратный Олимпийский Чемпион (1988 и 1992), Четырехкратный Чемпион Мира (1987, 1989, 1991, 1994). Двукратный Чемпион Европы (1989 и 1990).

 Genadi Hiskia Copyright © 1984-2018 all rights reserved E-Mail: Genadi.Hiskia@gmail.com Phone: +972-54-7820776