

**WORLD POWER SPORTS FEDERATION &  
ФЕДЕРАЦИЯ МНОГОПОВТОРНОГО ЖИМА**



**Федерация  
многopовторного  
жима**

**ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА  
ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ  
ПО МНОГОПОВТОРНОМУ  
ЖИМУ ЛЁЖА**

Редакция от 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

### Общие положения

1. Программа, ранг и характер соревнований	3
2. Организационные вопросы	3
3. Участники соревнований, представители и тренеры команд	4
4. Оборудование	5
5. Требования к экипировке	6
6. Многоповторный жим лёжа, правила его выполнения	7
7. Ошибки спортсмена при выполнении упражнения и команды судей на помосте	9
8. Причины, по которым старший судья останавливает выполнение упражнения	9
9. Взвешивания	12
10. Судейская коллегия	12
11. Судейство	17
12. Требования к проведению соревнования	18
13. Определение победителей	19
14. Установление рекордов	19
15. Права и обязанности спортсменов	20

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

**Многоповторный жим** – жим штанги, лежа на максимальное количество повторений.

Соревновательное задание спортсменов при выполнении многоповторного жима – выжать штангу с определенным фиксированным весом в соответствии с действующими правилами на максимальное количество повторений без использования дополнительных вспомогательных средств. Все участники выполняют по одному зачетному подходу жима штанги фиксированного веса на максимальное количество повторений в той номинации, которую выбирают самостоятельно. В зачет засчитывается результат не менее восьми повторений. Спортсмен, который в своей номинации получит наибольший коэффициент атлетизма, становится победителем. Коэффициент атлетизма определяется по формуле: поднятый тоннаж (вес штанги умножается на количество выполненных повторений) делится на собственный вес спортсмена.

### 1. ПРОГРАММА И ХАРАКТЕР СОРЕВНОВАНИЙ

- 1.1. Соревнования по многоповторному жиму проводятся в упражнениях «жим штанги лежа» на максимальное количество повторений.
- 1.2. Соревнования проводятся между спортсменами в номинациях, определенных в соответствии с полом, весом штанги и возрастом.
- 1.3. Соревнования проводятся в порядке возрастания веса штанги от самой легкой до самой тяжелой или может отдельно регламентироваться положением о соревнованиях.
- 1.4. В одном потоке соревнуются спортсмены одного веса штанги.
- 1.5. Каждому участнику соревнований предоставляется одна попытка в одной номинации для выполнения упражнения.

### 2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

#### 2.1. Положение о соревнованиях

2.1.1. Соревнования по многоповторному жиму проводятся на основании положения, которое разрабатывается организацией, которая их проводит. Только она имеет исключительное право вносить изменения или дополнения, но не позднее, чем за 30 дней до начала соревнований. Информация о спортсменах (фамилия, имя, дата рождения, представительство, спортивный разряд, фамилия тренера), что указана в предварительной заявке, не подлежит изменениям в процессе соревнований.

2.1.2. Положение о соревнованиях не должно противоречить действующим правилам.

2.1.3. Положение направляется соответствующим спортивным организациям (представительствам) не позднее, чем за месяц до начала соревнований.

2.1.4. Положение о соревнованиях состоит из следующих разделов: цель и задачи, управление проведением, место и срок и проведения, программа и характер соревнований, условия зачета, награждения, участники и судьи, заявки.

#### 2.2. Именные заявки

2.2.1. Именные заявки для участия в соревнованиях подаются в мандатную комиссию в сроки, определенные положением о соревнованиях.

Предварительные именные заявки на соревнования, которые проводит Федерация, направляются по указанным адресам (в положении) не позднее, чем за 7 дней до начала соревнований. Изменять заявленный вес штанги после публикации окончательной номинации не разрешается.

2.2.2. Все разделы именной заявки заполняются обязательно. В них проставляются подпись врача и печать врачебного учреждения с датой прохождения медицинского осмотра каждого участника. Документом, который может подтвердить решение врача, является справка медицинского учреждения (если иное не предусмотрено положением о соревнованиях).

2.2.3. Все спортсмены, участвующие в соревнованиях, должны быть по возможности застрахованы. Обязательное страхование касается только несовершеннолетних спортсменов (соответствующие страховые полисы предоставляются при прохождении Мандатной комиссии).

2.2.4. Спортсмен допускается к соревнованиям Мандатной комиссией, о чем делается соответствующая отметка в заявке.

#### 2.3. Мандатная комиссия (МК)

2.3.1. Вопрос об участии спортсменов или команд в соревнованиях решает МК, которая создается на месте их проведения.

232. В состав МК входят: представитель организации, которая проводит соревнования (председатель), главный судья, главный секретарь и врач.

233. После рассмотрения заявок МК решает вопросы допуска команд и спортсменов к соревнованиям. Сведения о количественном составе участников соревнований заносятся в протокол МК.

### **3. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ, ПРЕДСТАВИТЕЛИ И ТРЕНЕРЫ КОМАНД**

3.1. Соревнования по многоповторному жиму проводятся среди мужчин и женщин отдельно.

3.2. Участники делятся на возрастные категории и номинации весов штанги.

3.3. В соревнованиях принимают участие спортсмены, которым на момент соревнования исполнилось 13 лет.

3.4. Как исключение, к участию в областных и местных соревнованиях могут быть допущены спортсмены, которым еще не исполнилось 13 лет, но не моложе 11 лет и имеющих достаточный уровень физической и технической подготовки, отдельное разрешение врача и письменное заявление родителей о том, что они не возражают против участия их ребенка в соревнованиях.

3.5. Возраст спортсменов определяется годом, месяцем и днем рождения.

3.6. Участие спортсменов той или иной возрастной группы и номинации в соревнованиях регламентируется положением о соревнованиях.

3.7. Возрастные категории:

- «младшие юноши», «младшие девушки» - до 14 лет включительно (в день соревнования);
- «юноши», «девушки» - до 18 лет включительно (в день соревнования);
- «юниоры», «юниорки» - до 21 лет включительно (в день соревнования);
- «мужчины», «женщины» - открытая возрастная группа;
- М1 «мужчины ветераны», «женщины ветераны» - от 40 до 49 лет включительно (в день соревнования);
- М2 «мужчины ветераны», «женщины ветераны» - от 50 до 59 лет включительно (в день соревнования);
- М3 «мужчины ветераны», «женщины ветераны» - от 60 лет и старше (в день соревнования).

3.8. Допустимые номинации для участия (вес штанги) в жиме лёжа:

3.8.1. Для мужчин:

Штанга 35 кг – для младших юношей;

Штанга 55 кг – для юношей, юниоров, мужчин, мужчин-ветеранов;

Штанга 75 кг – для юношей, юниоров, мужчин, мужчин-ветеранов;

Штанга 100 кг – для юношей, юниоров, мужчин, мужчин-ветеранов;

Штанга 125 кг – для юниоров, мужчин, мужчин-ветеранов;

Штанга 150 кг – для мужчин, мужчин-ветеранов;

3.8.2. Для женщин:

Штанга 25 кг – для девушек, юниорок, женщин, женщин-ветеранов;

Штанга 35 кг – для девушек, юниорок, женщин, женщин-ветеранов;

Штанга 45 кг – для юниорок, женщин; женщин-ветеранов;

Штанга 55 кг – для женщин, женщин-ветеранов.

3.9. Общие правила

3.9.1. Для участия в церемонии награждения спортсмены и тренеры допускаются в соответствующей спортивной форме. Ответственность за это возлагается на главного судью. В случае неявки на церемонию награждения, спортсмен дисквалифицируется, его результат аннулируется и не входит в командный зачет. Исключение – получение спортсменом тяжелой травмы.

3.9.2. Если соревнования проводятся в нескольких возрастных группах в пределах одного веса штанги, то спортсмен имеет право заявляться и участвовать в соревнованиях в нескольких возрастных группах, о чем он должен указать во время прохождения мандатной комиссии. Спортсмен должен дважды выполнять соревновательный подход, результат переносится только в случае, если возрастные категории его участия объединены в один поток.

## 4. ОБОРУДОВАНИЕ

4.1. Помост. Упражнение выполняется на помосте размером минимум 2,5 x 2,5 м и максимум 4,0 x 4,0 м. Поверхность помоста должна быть ровной, твердой, нескользкой, горизонтальной. Помост должен быть приподнятым не более чем на 10 см от уровня сцены или пола. Не разрешаются незакрепленные резиновые или подобные листовые материалы.

4.2. Гриф и диски. На всех соревнованиях по многоповторному жиму, проводимые по правилам Федерации, разрешается использовать грифы и диски, одобренные ГСК. При использовании дисков, не отвечающих нижеприведенным требованиям, соревнования и рекорды, установленные на них, считаются недействительными. В ходе соревнований нельзя менять гриф, кроме тех случаев, когда он был поврежден (это решают члены жюри и судьи). Поверхность между втулками грифа не может быть хромированной.

4.2.1 Гриф должен быть прямым, иметь качественную насечку и соответствовать следующим требованиям:

- 1) длина не должна превышать 2,2 м;
- 2) расстояние между втулками не должно превышать 1,32 м и меньше 1,31 м;
- 3) диаметр грифа не должен превышать 29 мм и меньше 28 мм;
- 4) вес грифа с замками должен равняться 25 кг;
- 5) диаметр втулки грифа должен быть не более 52 мм и не менее 50 мм;
- 6) на расстоянии 81 см или 91 см. по всему диаметру грифа симметрично от середины машинным способом или клейкой лентой должны быть сделаны две отметки.

4.2.2 Диски должны соответствовать требованиям:

- 1) Все диски, применяемые на соревнованиях, должны весить в пределах 0,25% или 0,01 кг от веса, указанного на них.
- 2) Диаметр отверстия дисков не должен быть больше 53 мм и меньше 52 мм.
- 3) Диски должны состоять из набора: 2,5; 5; 10; 15; 20; 25 кг.
- 4) Диски весом 20 кг и более не должны быть толще 6 см. Диски весом 15 кг и меньше не должны быть толще, чем 3 см.
- 5) Диски должны соответствовать следующему цветовому коду: 10 кг и меньше — любого цвета, 15 кг — желтого; 20 кг — синего; 25 кг — красного.
- 6) Все диски должны иметь четкую маркировку своего веса и устанавливаться в определенной последовательности: более тяжелые — внутри, легкие — в нисходящем весовом порядке, чтобы судьи могли видеть маркировку каждого диска.

4.3. Замки.

- a) обязательно должны использоваться на соревнованиях по соображениям техники безопасности.
- б) Должны весить 2,5 кг ( $\pm 0,06$  кг) каждый.

4.3.1 Скамья для жима.

4.3.2 Скамья, для жима лежа, используемая на ФМЖ соревнованиях, должна представлять собой единую, прочную, безопасную для выполнения упражнения спортсменом и работы ассистентов конструкцию.

4.3.3 Скамья для жима штанги, лежа, должна соответствовать следующим габаритным размерам:

- длина лежака - не менее 1,22 м;
- ширина лежака – не менее 29 см, и не более 32 см;
- высота от помоста до верхней части лежака – не менее 42 см, и не более 45 см;
- высота вертикальных стоек, на которых лежит штанга, должна быть регулируемой в диапазоне: 75 - 110 см, при замерах от помоста до грифа на стойках;
- минимальное расстояние между вертикальными стойками, измеряемое по внутренней части стоек - 1,1 м;
- головная часть скамьи, передний торец лежака, должна выступать вперед на 22 см, за вертикальные стойки. Допускается отклонение этого размера на 5 см в любую сторону;

4.3.4 Скамья должна быть оборудована специальными страховочными ограничителями с возможностью регулировки их высоты.

4.3.5 Скамья с головной стороны должна быть оборудована площадками для ног ассистента, которые не должны мешать атлету выполнять упражнение.

4.3.6 Скамья должна иметь регулировку высоты с помощью рычажного механизма или домкратов.

4.4.6. Для фиксации высоты вертикальных стоек, а также страховочных стоек, должны использоваться штифты.

4.5. Информационное табло.

На всех соревнованиях должно использоваться информационное табло, которое размещается так, чтобы его было видно всем зрителям и официальным лицам. Фамилии спортсменов на табло располагаются в соответствии с порядком жеребьевки для каждой группы.

## 5. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ

5.1. Трико.

Это костюмы из эластичных материалов типа комбинезона, используемые в тяжелой атлетике, борьбе и гимнастике. Трико может быть любого цвета или цветов.

5.2. Футболка.

Футболка любого цвета или расцветки (по выбору спортсмена) обязательно одевается под трико.

Футболка должен отвечать следующим требованиям:

- а) Не должна быть сделана из любого резинового или подобного материала, который растягивается.
- б) Не должна иметь карманов, пуговиц, других застежек или воротничков, вырез для головы должен быть круглой формы.
- в) Не должна иметь укрепляющих швов.
- г) Изготавливается из хлопка или полиэстера, или их комбинаций, джинсовые ткани запрещены.
- г) Не должна иметь рукавов, которые заканчиваются ниже локтя.
- д) На футболку может быть нанесен логотип федерации, организации, клуба, спонсора. Не допускаются оскорбительные надписи для спорта и нецензурные слова.

5.3. Пояс (ремень).

Участник может использовать пояс. Его нужно надевать поверх трико. Требования к размеру:

1. Ширина — максимум 10 см.
2. Толщина в основной части — максимум 13 мм.
3. Внутренняя ширина пряжки — максимум 11 см.
4. Наружная ширина пряжки максимум 13 см.
5. Ширина петли на поясе максимум 5 см.

5.4. Обувь.

- а) Допускается только спортивная обувь в виде кед, кроссовок, специальной обуви для тяжелой атлетики и бокса.
- б) Не разрешается использовать обувь с металлическими булавками или планками.
- в) Подошва должна быть не толще 5 см.
- г) Подошва обуви должна быть плоской и одинаковой высоты с обеих боковых сторон, плоской, то есть никаких выступов, неровностей или изменений стандартного дизайна.
- д) Толщина внутренних стелек, если они не являются частью фабрично изготовленной обуви, не может превышать 1 см.

5.5. Бинты на запястья.

- 1) Разрешается использовать бинты, длина которых вместе с липкими фиксаторами не должно превышать 80 см, а ширина — 8 см. Бинты с петлей (в виде рукава), в которую просовывается рука, должны быть не длиннее 50 см.
- 2) Бинты могут иметь петлю для большого пальца. Во время выполнения упражнения петля не должна быть накинута на пальцы.
- 3) Ширина обмотки от середины запястья вверх — не больше 10 см, вниз (на кисть) — не более 2 см. Общая ширина — не больше 12 см.
- 4) Бинты не могут использоваться на других частях тела.

5.6. Общие положения.

561. Запрещаются подошвы обуви, изготовленные из любых видов липких материалов, это же касается любых других приспособлений, то есть накладок из наждачной бумаги, шкурки и проч. Запрещены также канифоль, и магнезия на подошве обуви. Разрешается только смачивание подошвы водой.

562. Запрещается раздеваться, обтягивать или менять экипировку в поле зрения зрителей.

563. Запрещается соревноваться в грязной, потрепанной одежде, или иметь неопрятный вид.

564. Запрещается использование специальных зимовых рубашек или слингов.

## **6. МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ ЛЁЖА. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ**

6.1 По итогам жеребьевки спортсмены последовательно вызываются на помост секретарем соревнований.

6.2 Спортсмену предоставляется 1 (одна) минута для начала выполнения попытки после вызова его на помост. Если он не начал выполнение попытки в течение этого времени судья-хронометрист объявляет команду "ВРЕМЯ!" ("Время истекло!") и объявляется "НЕУДАЧНАЯ ПОПЫТКА!" и попытка не засчитывается. Когда атлет снял штангу со стоек в пределах отведенного времени, секундомер отсчета одна минута останавливается.

6.3 Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Его обувь должна касаться поверхности помоста или блоков/подставок. Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы обязательно обхватывают гриф. Такое положение тела должно сохраняться и во время выполнения упражнения.

6.4. После снятия штанги со стоек с помощью ассистентов, или самостоятельно, атлет должен ожидать сигнал разрешения начала выполнения упражнения от старшего судьи. При этом руки атлета должны быть полностью выпрямлены в локтевых суставах. В случае, когда атлет имеет старую травму, или его анатомические особенности не позволяют полностью выпрямить руки в локтевых суставах, он должен заранее уведомить об этом судей перед попыткой. Сигнал для начала выполнения упражнения подается сразу, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции.

6.5 Время начала попытки совпадает с сигналом старшего судьи на помосте «СТАРТ», после чего включается основной отсчет времени для выполнения упражнения – 5 (пять) минут.

6.6. После получения сигнала атлет должен опустить штангу до груди, при этом гриф штанги должен обязательно коснуться груди, после чего атлет должен выжать штангу вверх на высоту полностью выпрямленных рук в локтевых суставах (в то положение, с которого старший судья дал команду «СТАРТ!»).

6.7 Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами не должно превышать 81 см (оба указательные пальцы должны закрывать отметки с внутренней стороны). В случае, когда атлет имеет старую травму, или его анатомические особенности не позволяют обхватить гриф на одинаковом расстоянии обеими руками, он должен заранее уведомить об этом судей перед попыткой. Брать штангу обратным хватом запрещено. Хват должен быть закрытым.

6.8. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать блоки/подставки не выше 30 см от поверхности помоста.

6.9 Счет после выполнения повторения спортсменом означает засчитанное повторение, если вместо следующего повторения звучит повторение счета и команда судьи, это означает, что спортсменом допущена ошибка.

6.10. Не расцениваются как ошибки перекося штанги, двойное движение или отбив штанги, но в любом случае засчитанное повторение будет считаться после осуществления спортсменом фиксации штанги в положении «выпрямленные руки» без допущения других ошибок.

6.11 Атлету разрешается выдерживать паузу со штангой в положении на выпрямленных руках» и в положении «на груди».

6.11.1 Количество пауз-отдыха в положении «на выпрямленных руках» неограниченное.

6.11.2 Количество пауз-отдыха в положении «на груди» ограничено двумя разрешенными попытками.

6.11.2.1. Каждая попытка «отдых на груди» озвучивается секретарем соревнования после осуществления спортсменом незначительной паузы после опускания штанги на грудь.

6.11.2.2. При отдыхе в положении «на груди» гриф штанги должен располагаться не ниже мечевидного отростка грудины.

6.11.2.3. При отдыхе в положении «на груди» гриф штанги должен располагаться не выше ключиц.

6.11.3. Во время отдыха спортсмену разрешается:

- изменять ширину хвата рук на произвольную, сохраняя закрытый и неразрывный хват со штангой;
- отрывать и менять положение ступней ног;
- отрывать таз от поверхности жимовой скамьи.

## **7. ОШИБКИ СПОРТСМЕНА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЯ И КОМАНДЫ СУДЕЙ НА ПОМОСТЕ**

7.1. Начало упражнения без команды старшего судьи «СТАРТ!». В данном случае звучит команда старшего судьи «СТОП!», после чего спортсмен должен приостановить выполнение подхода, восстановить стартовую позицию и ожидать повторную команду «СТАРТ!». Все повторения, которые спортсмен выполняет без команды, считаются не зачтенными.

7.2. Жим штанги без касания грифом к груди – команда «ГРУДЬ!»

7.3. Конечное положение штанги сверху без должного выпрямления обеих рук в локтевых суставах, менее чем при принятии стартового положения до команды «СТАРТ!» - команда «ЛОКТИ!»

7.4. Отрыв таза при опускании штанги и жиме вверх – команда «ТАЗ!», однако таз можно отрывать во время отдыха, например, для изменения положения тела.

7.5. Полный отрыв ступней ног от поверхности помоста или подставок во время опускания штанги и в жиме вверх – команда «СТОПА!», однако смещение стопы и неполный упор ступни разрешается. Также разрешается отрывать стопы во время отдыха, например, для изменения положения тела. Запрещено любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее частей.

7.6. Если во время «отдыха на груди» гриф штанги покидает пределы, описанные в п.п. 6.11.2.2 - 6.11.2.3 старший судья подает команду «НА ГРУДЬ!», после которой спортсмен должен самостоятельно вернуть штангу в границы описаны в п.п. 6.11.2.2-6.11.2.3

7.7. Если в ситуации, предусмотренной п.п. 7.6 спортсмен не выполняет распоряжения старшего судьи, старшим судьей подается команда «НА СТОЙКИ!» и спортсмен заканчивает выполнение упражнения.

7.8. Во время «отдыха на груди» запрещается разрывать закрытый хват. Если старший или боковой судьи заметили разрыв захвата – подается предупредительная команда «КОНТАКТ!», если спортсмен не отреагировал на нарушение – звучит команда старшего судьи «НА СТОЙКИ!».

7.9. При нарушении разрешенной ширины хвата во время выполнения соревновательного подхода старший судья на помосте дает команду «ХВАТ!», если спортсмен не реагирует на команду старшего судьи, то звучит команда «СТОП!» и судья повторно указывает спортсмену на самостоятельное восстановление допустимой ширины хвата командой «ХВАТ!».

7.10. При осуществлении трех ошибок одна за другой старший судья подает команду «НА СТОЙКИ!» и зачислена количество повторений (не менее 8) заносится в протокол соревнования.



## **8. ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ СТАРШИЙ СУДЬЯ ОСТАНАВЛИВАЕТ ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИИ**

- 8.1. Спортсмен не в состоянии выполнить очередное повторение самостоятельно.
- 8.2. При выполнении позитивной фазы движения, штанга изменяет свою траекторию на противоположную, а спортсмен не может противостоять этому.
- 8.3. Три ошибки, допущенные подряд одна за другой.
- 8.4. Спортсмен не реагирует на команды, поданные старшим судьей (п.п. 7.6, 7.8)
- 8.5. Для остановки выполнения упражнения старший судья использует голосовую команду «НА СТОЙКИ», после которой объясняет причину остановки выполнения упражнения. В случае остановки выполнения упражнения спортсмен завершает участие в соревновании. Результат спортсмена соответствует последнему зачисленному повторению.

## **9. ВЗВЕШИВАНИЕ**

- 11.1. Взвешивание участников должно проводиться не ранее, чем за два часа до объявленного времени начала соревнований в соответствующей номинации. Все спортсмены должны пройти процедуру взвешивания, которая проводится в присутствии назначенных двух или трех судей.
- 11.2. Для установления порядка выхода спортсменов на помост должна быть проведена жеребьевка. Если жеребьевки не было проведено заранее, оно проводится во время взвешивания.
- 11.3. Судьи должны занести в рабочий протокол по порядку жребия фамилия и имя каждого участника, его представительство (из какой команды), дату и год рождения, спортивный разряд, собственный вес, и номинацию, в которой выступает спортсмен.
- 11.4. Взвешивания длится полтора часа.
- 11.5. Атлетам необходимо до начала соревнований заказать в случае необходимости блоки/подставки для ног.

## **10. СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ И ОБЯЗАННОСТИ СУДЕЙ**

- 12.1. Состав судейской коллегии. Судейская коллегия назначается в следующем составе:
- главный судья соревнований;
  - главный секретарь соревнования;
  - помощник секретаря соревнования;
  - старший судья на помосте;
  - боковой судья на помосте;
  - технический секретарь на помосте;
  - жюри.
- 12.2. Обязанности членов судейской коллегии.
- 12.2.1. Судейская коллегия комплектуется и утверждается президентом федерации не позднее, чем за 15 дней до начала соревнований.
- 12.2.2. Судьи, которые вызваны на судейство, должны быть членами федерации, иметь экземпляр правил, соответствующую форму – темный пиджак, серые брюки, белая рубашка, темно-синий галстук, бейдж и нашивку федерации на левой стороне пиджака.
- 12.2.3. Летом по решению коллегии судей федерации устанавливается летняя форма: серые брюки, белая рубашка с короткими рукавами, на левой стороне рубашки размещается соответствующий бейдж, галстуки не одеваются. Судьи должны быть обуты в повседневную обувь, спортивная обувь (кроссовки и т.п.) недопустимы. Судьи должны находиться на месте соревнований от начала и до их завершения.

12.2.4. Если форма судьи не соответствует требованиям правил в некоторых элементах одежды, то такие судьи не назначаются на должности: члена жюри, судей на помосте, секретаря соревнований и его помощника, судьи-информатора, судьи-хронометриста, технического диспетчера, судью при участниках.

12.2.5. Судьи обязаны в совершенстве знать правила и положение о соревнованиях, умело их использовать, а также быть объективными и принципиальными в своих решениях.

12.2.6. Присутствие судей на судейских семинарах и ежедневных судейских совещаниях — обязательно.

12.2.7. В состав судейской коллегии входят судьи, которые имеют постоянные или временные должности:

а) постоянными судейскими должностями являются главный судья и его заместители, главный секретарь и его заместители

б) временными судейскими должностями (для судейства соревнований отдельного потока) являются члены жюри, судьи на помосте, секретарь соревнований и его помощники, судья - информатор, судья - хронометрист, судьи на дублирующем протоколе (информационном табло), судья при участниках, ассистенты.

12.2.8. Состав судейской тройки на помосте во время соревнований группы или потока является постоянным.

12.2.9. Судьи занимают рабочие места за 5 минут до начала соревнований.

Старший судья должен убедиться в работоспособности технического оснащения.

12.2.10. Ответственным за установление веса остается старший судья.

12.2.11. Судьи, члены жюри и ассистенты, которые находятся на помосте, не должны употреблять пищу, пить и жевать резинку. Члены жюри могут употреблять безалкогольные напитки.

12.2.12. Мобильные телефоны судей, ассистентов и членов жюри должны быть выключены в течение рабочего времени.

### 12.3 Главная судейская коллегия (ГСК).

1231. В состав ГСК входят: председатель коллегии судей ФМЖ, главный судья и его заместители, главный секретарь и его заместители. Председателем ГСК является Председатель судейской коллегии федерации.

1232. Главный судья и главный секретарь прибывают на место соревнований за сутки до дня приезда участников и судей.

1233. Члены ГСК имеют право:

а) вносить изменения в расписание соревнований;

б) задержать начало соревнований или отменить их вовсе, если отсутствует медицинский персонал, оборудование и инвентарь не готовы к соревнованиям или вышли из строя; в) отстранять от соревнований спортсменов, представителей, тренеров, судей за нарушения ими положений и правил, которые регламентированы.

12.3.4 Члены ГСК не имеют права изменять положение о соревнованиях.

### 12.4. Жюри.

12.4.1 Контроль над судейством соревнований в отдельном потоке осуществляет жюри.

12.4.2. В состав жюри входят судьи международной категории. Председателем жюри может быть Председатель коллегии судей или члена коллегии судей, или главный судья соревнований, или опытнейший судья среди членов жюри.

12.4.3 Жюри должно состоять из трех судей из разных регионов (не распространяется на членов коллегии судей ФМЖ).

12.4.4 Функция жюри — обеспечивать выполнение технических правил.

12.4.5. Во время соревнований жюри большинством голосов может уволить любого судью, если его решение является некомпетентными. До увольнения этот судья должен быть предупрежден.

12.4.6. Решение судей не может ставиться под сомнение, хотя ошибки в судействе могут допускаться. В этом случае судья должен дать объяснение своего решения, что является предметом уведомления.

12.4.7. Если против действий судьи подан протест, судья может быть предупрежден об этом. Жюри не должно без необходимости давить на судей на помосте.

12.4.8. Если в судействе допущена серьезная ошибка, которая противоречит правилам, жюри может принять соответствующее решение для исправления ошибки и зачислить атлету конкретное повторение.

12.4.9. Члены жюри размещаются недалеко от соревновательного помоста так, чтобы они могли без помех видеть ход соревнований. За столом жюри сидят только его члены. Стол жюри должен быть

оборудован микрофоном. В распоряжение жюри предоставляются: лист назначения судей, таблица рекордов, стартовый протокол потока.

12.4.10. Перед началом соревнований председатель жюри должен убедиться, что все члены жюри полностью знают свои функции и все изменения или дополнения в действующей редакции правил.

12.4.11. После окончания соревнований в потоке члены жюри подписывают протокол с оценками судей. Председатель жюри выставляет оценки судьям.

12.5. Главный судья и его заместители.

12.5.1. Главный судья несет ответственность за качество проведения соревнований и судейство перед организацией, которая проводит соревнования и перед федерацией

12.5.2 Обязанности главного судьи перед началом соревнований:

а) проверка готовности мест соревнований, подсобных помещений, оборудования и инвентаря;

б) проведение технического совещания с судьями, представителями команд; Для проведения технического совещания главный судья должен:

а) подготовить соответствующее место для технического совещания;

б) вместе с председателем коллегии судей федерации составить список судей;

в) вместе с председателем коллегии судей федерации определить на техническом совещании состав судейских двоек и жюри в первый день соревнований, другие могут утверждаться позже;

После технического совещания ТС главный судья должен:

а) информировать о назначении судей;

б) провести инструктаж с врачом соревнований, ассистентами, обслуживающим персоналом.

12.5.3. Обязанности главного судьи в ходе соревнований:

а) вместе с председателем коллегии судей ФМЖ утверждению составов судейских бригад;

б) проведение после каждого дня соревнований совещаний представителей, тренеров и судей с целью утверждения результатов соревнований.

12.5.4. Обязанностью главного судьи после окончания соревнований является подготовка отчета о соревнованиях и передача его (в течение 3-х дней) в федерацию.

12.5.5. При отсутствии главного судьи его обязанности выполняет один из его заместителей.

12.6. Главный секретарь и его заместители (помощники)

1261. Главный секретарь работает под руководством главного судьи и выполняет следующие обязанности:

а) участвует в работе мандатной комиссии;

б) готовит, обрабатывает и распространяет судейскую документацию;

б) инструктирует и руководит работой секретарей соревнований и работников секретариата;

в) контролирует качество оформления протоколов соревнований и проводит подсчет командных результатов;

г) предоставляет информацию о ходе соревнований судье-информатору, представителям команд, представителям средств массовой информации;

д) оформляет акты установленных рекордов, готовит материалы к отчету о соревнованиях, утверждает своей подписью выписки из протоколов;

е) перед началом соревнований каждой весовой категории готовит для жюри экземпляры стартовых протоколов и лист назначения судей.

1262. Главный секретарь работает с судейской документацией, которую условно разделяют на подготовительную, основную и заключительную.

- К подготовительной документации входят: положение о соревнованиях, именные заявки, заявления представителей команд или спортсменов, таблица оценки командных результатов, правила соревнований.

- К основной документации относятся: протоколы жеребьевки, рабочий протокол соревнований, справки врача, спортивная классификация, таблица рекордов, письменные протесты и решения по ним.

- К заключительной, соответственно: акты рекордов, выписки из протоколов, итоговый протокол соревнований, отчет главного судьи о соревнованиях, отчет врача соревнований.

1263. Обязанности заместителей (помощников) главного секретаря в каждом конкретном случае определяет сам главный секретарь.

12.7. Судьи на помосте.

12.7.1. В состав судей на помосте входят: старший судья и боковой, которые следят за выполнением упражнения.

12.7.2. Судьи на помосте обязаны: взвешивать спортсменов потока, в котором они осуществляют

судейство, проводить проверку экипировки, оценивать правильность выполнения упражнения во время судейства на помосте (см. разд. "Судейство"), наблюдать за правильностью установления веса.

12.7.3. Дополнительными обязанностями старшего судьи являются: контроль за правильностью установления веса, за экипировкой участников, порядком на помосте и около него, управление ассистентами на помосте в ходе соревнований.

## 12.8. Секретарь соревнований и его помощники

### 12.8.1. Обязанности секретаря:

а) Перед началом соревнований получить в секретариате таблицу рекордов и электронный рабочий протокол.

б) Перед началом соревнований секретарь должен объявлять время, оставшееся до начала соревнований (3 мин., 2 мин., 1 мин.).

в) Должен вести электронный рабочий протокол соревнований.

г) Вести соревнования в соответствии с требованиями и действующими правилами соревнований, объявлять вес попытки (номинации) и фамилия спортсмена. Когда вес установлен, старший судья сигнализирует об этом секретарю, который, в свою очередь, незамедлительно объявляет, что вес установлен, и называет атлета, который должен выполнять попытку, и следующего атлета, который должен готовиться.

д) После каждого завершения выполнения упражнения спортсменом объявляет о количестве засчитанных повторений: «Иван Иванов закончил соревнования с результатом ... повторений».

е) В случае, если спортсмен не приступил к выполнению упражнения после своего вызова, после команды судьи-хронометриста «ВРЕМЯ!» секретарь соревнования объявляет «неудачная Попытка!»

е) Объявлять о проведении отдыха на груди спортсменом после паузы, когда спортсмен опустил штангу на грудь с полностью выпрямленных рук, не противодействуя ей, и не осуществляет обратное движение штанги вверх: «первый отдых», «второй отдых».

12.8.2 Помощник секретаря должен громко и внятно вести голосовой счет засчитанных судьями повторений. В случае если судьи на помосте зафиксировали ошибку, во время выполнения повторения спортсменом, результат предварительно выполненного повторения дублируется (например: «41!», «42!», (судья зафиксировал ошибку) «42!», «43!»).

### 12.8.3. Обязанности помощника секретаря:

а) Одновременно с провозглашением секретарем фамилии атлета, который должен выйти на помост, включается секундомер с отсчетом 1 мин. Когда атлет снял штангу со стоек в пределах отведенного времени, секундомер останавливается. Если атлет не приступил к выполнению попытки на протяжении этого времени, судья-хронометрист объявляет «ВРЕМЯ!» («Время истекло!»), а секретарем объявляется «неудачная Попытка!».

б) Одновременно с голосовой командой старшего судьи «СТАРТ!» должен запустить секундомер с отсчетом времени 5 минут. Через каждую 1 минуту объявлять время, оставшееся до окончания выполнения упражнения спортсменом (например, «Осталось 4 минуты»). Когда остается меньше 1 минуты, объявления должны раздаваться через каждые 10 секунд (например, «осталось 30 секунд».

После того, как остается 5 секунд и меньше, счет должен звучать с каждой секундой (например, «5!», «4!», «3!», «2!», «1!»). После того, как время было исчерпано, звучит команда «ВРЕМЯ!» или «ВРЕМЯ ИСТЕКЛО!».

## 12.9 Судьи-ассистенты.

Судьи-ассистенты (страхующие) отвечают за правильность установки веса штанги, очистку грифа или помоста по указанию старшего судьи, и вообще поддерживают порядок и помост в хорошем состоянии. На помосте за все время должно быть не менее двух ассистентов. Когда атлет готов выполнить упражнение, ассистенты могут оказать ему помощь в перемещении штанги со стоек, или для возвращения штанги на стойки. Однако они не должны прикасаться к атлету или штанге, на протяжении времени выполнения упражнения. Исключением из этого правила может быть то, что упражнение вызывает опасность и может травмировать атлета. Тогда ассистенты по просьбе старшего судьи (команда «Помочь!») или самого атлета оказывают помощь в освобождении от штанги. Если атлет лишен успешного выполнения определенного повторения по вине ассистентов, ему засчитывается это повторение, но в конце выполнения упражнения. По команде старшего судьи «Внимание!» ассистенты подставляют руки под гриф штанги, но, не касаясь, сопровождают его. Ассистенты также должны сопровождать гриф, не касаясь его после каждого совершенного спортсменом отдыха.

## 12.10 Общие требования

12.10.1. Во время соревнований находиться на помосте или на сцене разрешается только атлету и его тренеру (в ограниченной зоне), членам жюри, судьям, судьи при участниках и ассистентам. Во время выполнения упражнения только атлету, ассистентам и судьям разрешается находиться на помосте. Тренеры остаются в пределах места, определенного для них ГСК. Такое место должно давать возможность тренеру хорошо видеть своего спортсмена для того, чтобы предоставлять ему инструкции по выполнению упражнения.

Тренер обязательно должен быть одет в спортивную одежду.

12.10.2. Атлету нельзя поправлять костюм возле помоста. Единственное исключение — можно одевать пояс.

12.10.3. Вес штанги должна объявляться в килограммах.

12.10.4. Ответственность за принимаемые решения в случае ошибок в установке веса штанги или неправильного объявления, сделанного секретарем, лежит исключительно на старшем судье. Его решение сообщается секретарю, который дает соответствующее объявление.

12.10.5. Ассистенты не должны помогать атлету в установке начального положения, кроме первичного перемещения штанги со стоек.

12.10.6. По окончании подхода атлет должен покинуть помост в течение 60 секунд. Несоблюдение этого правила приводит к тому, что попытка не засчитывается.

12.10.7. Если во время разминки или соревнований атлет жалуется на травму или его здоровью угрожает опасность, дежурный врач имеет право на осмотр атлета. Если врач считает, что атлету не стоит продолжать соревнования, он должен сообщить свое мнение жюри и представителя команды. Врач должен привести доказательства, прежде чем изъять (снять) атлета с соревнований.

12.10.8. Любой атлет или тренер, который нарушает порядок возле соревновательного помоста, что приводит к дискредитации спорта, должны официально предупреждаться. Если нарушение продолжается, жюри, а в его отсутствие — судьи, могут дисквалифицировать атлета или тренера и заставить их покинуть соревнования. Представитель команды должен быть официально информирован о предупреждении и дисквалификации.

12.10.9. Жюри и судьи имеют право немедленно дисквалифицировать спортсмена, если они считают, что было серьезное нарушение правил. Представитель команды должен быть немедленно об этом проинформирован.

12.10.10. На соревнованиях все протесты на судейские решения, жалобы, касающиеся хода соревнований или против любых лиц, которые принимают участие в соревнованиях, должны подаваться в жюри в письменном виде. Протест или жалоба должны передаваться представителем (тренером) команды председателю жюри. Это должно быть сделано сразу же за действием, на которое подается протест или жалоба.

12.10.11. Если необходимо, жюри может прекратить соревнования и рассмотреть заявление для принятия решения.

12.10.12. На соревнованиях должна обязательно осуществляться техническая видео - съемка во время выполнения упражнения абсолютно всеми спортсменами. За ее качество и непрерывность отвечает технический секретарь.

## 12.11 Подача заявки протеста.

1. Протесты должны ссылаться на конкретный пункт данных правил.

2. Протесты принимаются секретарем только от представителей, зарегистрированных мандатной комиссией, или от участников соревнований в индивидуальных соревнованиях.

3. Заявления (протесты) по результатам выступлений подаются представителями в судейскую коллегию через секретаря соревнований в письменной форме.

4. Для подачи заявления (протеста) представитель команды или участник должен сделать в секретариат устное заявление сразу после окончания соревновательной попытки, до начала следующей.

5. Письменное заявление одновременно с денежным задатком должна быть передана в секретариат в течение 10 минут после подачи устного заявления.

6. Сумма взноса денежного залога при подаче протеста (заявления) определяется положением о соревнованиях.

## 12.12 Порядок рассмотрения протестов:

1. В случае принятия заявления к рассмотрению главный судья создает апелляционную комиссию за своим рассуждением из числа нейтральных судей и членов Федерации.

2. Видеоматериалы технической съемки могут использоваться в рассмотрении апелляционной комиссии.

3. По окончании работы апелляционная комиссия сообщает главному судье о принятом решении.
4. Если протест признается отклоненным, то задаток по протесту не возвращается.
5. В случае принятия по протесту иного решения, задаток возвращается лицу, которое его внесло.
6. Главный судья, судьи, представители команд, участники, тренеры, зрители обязаны подчиняться решению апелляционной комиссии.

## 13. СУДЕЙСТВО

13.1. Судей на помосте должно быть двое: старший (центральный) судья и боковой.

13.2. Старший судья отвечает за подачу основных необходимых сигналов. Каждый из судей на помосте отвечает за конкретные типы ошибки и в соответствии с этим подает двигательный сигнал и голосовую команду.

13.3. Сигналы и команды судей.

13.3.1 Начало и окончание упражнения.

После того, как спортсмен снимет штангу со стоек и зафиксирует в исходном положении на выпрямленных руках (локтях) старший судья подает видимый сигнал, состоящий из движения руки сверху - вниз с выразительной громкой голосовой командой "СТАРТ!".

Если спортсмен самостоятельно не может выполнить упражнение на любом повторении, о чем свидетельствует любое движение штанги вниз при попытке его выжать, или звучит команда спортсмена «Помочь», судья подает отчетливую голосовую команду «ПОМОЧЬ!», после которой ассистенты должны синхронно помочь спортсмену поставить штангу на стойки. Для остановки выполнения упражнения старший судья использует голосовую команду «НА СТОЙКИ», после которой объясняет причину остановки выполнения упражнения (см. раздел «Причины, по которым старший судья останавливает выполнение упражнения»).

13.3.2 Выполнения упражнения спортсменами.

1. Старший судья: штанга не была опущена в исходное положение, при котором спортсмен начал выполнение упражнения, (не полностью выпрямлены руки в локтевых суставах) - «ЛЮКТИ!», не состоялся контакт (касание) штанги с грудью спортсмена во время опускания штанги - «ГРУДЬ!», спортсмен разорвал хват со штангой во время отдыха на груди - «КОНТАКТ!», спортсмен превысил разрешенную ширину хвата ХВАТ!», штанга покинула дозволенные границы при осуществлении отдыха на груди «НА ГРУДЬ!»

13.3.3. Боковой судья фиксирует отрыв таза от поверхности жимовой лавки - «ТАЗ!», отрыв ступней ног от опорной поверхности помоста/подложек - «СТОПА!».

13.3.4. Как только штанга возвращена на стойки, секретарь соревнований объявляет результат попытки спортсмена.

13.3.5. Судьи могут сидеть в таком месте у помоста, которое они считают самым удобным для обзора помоста.

13.3.6. Перед соревнованиями судьи должны убедиться, что:

- а) помост и соревновательное оборудование соответствует правилам, вес грифов и дисков проверен, инвентарь, имеющий дефекты, удален;
- б) весы работают точно;
- в) атлеты взвешиваются в пределах времени, отведенного для их категории;
- г) костюм, обувь и личная экипировка атлетов соответствуют правилам.

13.3.7. Во время соревнований судьи должны осуществлять контроль над тем, чтобы вес штанги соответствовал тому, что был объявлен секретарем.

13.3.8. Все голосовые команды судей объявляются громко и отчетливо, а также сопровождаются поднятием руки вверх.

13.3.9. Судьи должны воздерживаться от комментариев и не получать любые документы или словесные пояснения, касающиеся хода соревнований.

13.3.10. Старший судья может советоваться с боковым судьей, с жюри или иными официальными лицами, если это необходимо в порядке ведения соревнований.

13.3.11. По своему усмотрению старший судья может дать указания ассистентам убрать помост и протереть гриф или скамейку. Тренер или спортсмен может обратиться с такой просьбой к старшему судье, но не к ассистентам.

После соревнований старший судья должен подписать протокол соревнований, акты рекордов и другие документы, где требуется его подпись.

## 14.1 Требования к месту проведения.

Место для проведения соревнования должно иметь достаточно места, чтобы могли разместиться зрители и все участники. На сцене должно быть достаточно места для секретаря, судей, жюри, помоста. Если на сцене недостаточно места, тогда жюри и секретарь могут располагаться возле сцены, но в удобном для обозрения помоста месте. Доска (экран) для демонстрации хода соревнований (дубль - протокол) должна находиться сбоку от помоста, но не за ним. Оборудование, на котором будет проводиться соревнование, должно соответствовать всем нормам, установленным федерацией, и состоять из следующего:

- 1) Олимпийский гриф весом 20 кг с насечками на расстоянии 81 см и замки для грифов весом 2,5 кг.
- 2) Диски — 4x25 кг; 2x20 кг, 2x15 кг 2x10 кг, 2x5 кг; 2x2,5 кг.
- 3) Соревновательная скамья для жима лежа
- 4) Помост или другое альтернативное покрытие размером не менее 2,5x2,5 м
- 5) Пьедестал для награждения победителей.
- 6) Баннер размером не менее 2x3 м, расположенный за помостом для создания атмосферы соревнования.
- 7) Емкость с магниезией.
- 8) Тряпка или влажные салфетки для протирания скамейки и грифа.
- 9) 10% раствор clorex solution или аналогичное средство для дезинфекции (антисептик) для протирания скамьи и грифа.
- 10) Акустическая система с микрофоном.
- 11) 3 стулья для судей.
- 12) Стулья для ассистентов, которые устанавливают диски.
- 13) Стулья и столы для секретаря, помощника секретаря и судьи-секундометриста.
- 14) Стол и стулья для жюри из трех человек.
- 15) Демонстрационный экран со списком участников и их результатами.
- 16) Демонстрационное табло, информирующее о времени выполнения участником упражнения, которое должно располагаться в месте, доступном (смотровой) для спортсменов, судей, тренеров и зрителей.

## 14.2. Требования к месту для разминки.

Место для разминки должно быть не меньше 30 м x 10 м. Оно должно иметь следующее оборудование:

- а) каждый помост должен быть оснащен: грифом с замками и достаточным количеством дисков.
- в) две скамьи для жима (для чемпионатов области, и ниже возможна одна), емкость с магниезией и т.д.;
- г) в комнате для разминки желательно, чтобы был громкоговоритель и телевизионный монитор.

## 14.3. Требования к комнате для взвешивания.

В комнате взвешивания должны быть:

- а) проверены веса;
- б) стол и стулья для судей. Раздевалка для спортсменов должна соответствовать общепринятым нормам.

14.4. Требования к должностным лицам. Исполнительный директор должен назначить исполнителей в достаточном количестве, чтобы обеспечить эффективную работу.

151. Каждому участнику соревнований по итогам выступления начисляются очки по формуле коэффициента атлетизма (вес штанги умножается на количество зачисленных повторений и делится на собственный вес спортсмена). Полученное значение округляется до второго знака после запятой.

152. Участник, который получил наибольшее количество очков (КА) становится победителем, остальные участники занимают места по мере уменьшения очков.

153. В случае равенства очков среди нескольких атлетов наивысшее место присваивается атлету, который первым подошел к выполнению упражнения.

154. В командном зачете суммируются очки каждого члена команды за занятое место в личном зачете 1 место – 12 очков, 2 место – 10 очков, 3 место – 9 очков, 4 место - 8 очков, 5 место - 7 очков, 6 место - 6 очков, 7 место - 5 очков, 8 место - 4 очка, 9 место – 3 очка, 10 место – 2 очка.

155. Все участники соревнований, занявшие места ниже 10 -го получают одно очко для командного зачета.

156. Команда с наибольшим количеством очков становится победителем.

157. Если две или более команд имеют одинаковую сумму очков, первенство получает команда, которая имеет больше первых мест. Если количество первых мест одинаково, первенство за командой, имеющей больше вторых и т.д. мест, включая места, которые заняли зачетные участники.

158. Количество зачетных членов команды (номинантов) оговаривается организаторами соревнований заранее.

159. Награждаются первые три участника и первые три команды.

## **16.**

### **УСТАНОВЛЕНИЕ РЕКОРДОВ**

16.1. На национальных и областных соревнованиях, признанных федерацией, рекорды регистрируются без взвешивания штанги и атлета при условии, что атлет взвешен по правилам перед соревнованиями и что судьи проверили вес штанги перед соревнованиями.

16.2. Рекорды регистрируются в случае выполнения зачетной попытки спортсменом на соревновании, проводимом под эгидой Международной федерации и при условии, что спортсмен выполнил не менее 8 -ми повторений, которые были засчитаны судейской бригадой на помосте.

16.3. Рекорды, установленные атлетами в своих возрастных группах (юноши, ветераны или юниоры) и превосходящие рекорды, установленные в старшей возрастной группе включаются в рекорды своей возрастной группы и старшей возрастной группы.

16.4. Если в ходе соревнований два или более спортсменов показали одинаковый результат (коэффициент атлетизма), что превышает рекорд, рекордсменом будет считаться тот, кто первым подошел к выполнению упражнения.

16.5. Новый рекорд будет действителен, если он превышает предыдущий не менее чем на одну целую коэффициента атлетизма.

## **17.**

### **ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СПОРТСМЕНОВ**

17.1. Спортсмен обязан:

- 1) соблюдать нормы поведения и этики на месте соревнований и вне их;
- 2) знать и выполнять правила соревнований и положение о них;
- 3) принимать участие в церемониях открытия соревнований и награждения;
- 4) немедленно являться к судьям по их вызову, выполнять их распоряжения относительно правил соревнований;
- 5) находиться на месте соревнования своей номинации до окончания, если сам соревнования закончил раньше.

17.2. Спортсмену запрещено:

- 1) отсутствовать на церемонии награждения или преждевременно ее покидать некорректно и неуважительно высказываться и жестикулировать ко всем участникам, судейской коллегии, судей, зрителей, организаторов соревнования. При нарушении правил согласно решению ГСК или жюри лица-нарушители отстраняются от соревнований, а их результаты аннулируются.

17.3. Спортсмен имеет право:

- 1) через представителя команды, капитана команды, личного представителя, зарегистрированного мандатной комиссией, или лично (при индивидуальных соревнованиях) обращаться к судейской коллегии. Порядок обращения должен быть оговорен в положении о проведении соревнования.
- 2) До начала взвешивания проводить контроль собственного веса на весах официального взвешивания.