



Редакция от 05.02.2019

## Федерация многоповторного жима

### 1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА МНОГОПОВТОРНОГО ЖИМА СТОЯ

#### 1. Общие положения.

1.1. Настоящие Правила - основной документ, регламентирующий базовые принципы организации и проведения соревнований по версии Федерации многоповторного жима (далее ФМЖ). Спортсмены, выступающие на соревнованиях по версии ФМЖ, тренеры, все официальные лица соревнований, должны знать и соблюдать эти правила.

1.2. Соревновательные движения (упражнения) по версии ФМЖ:  
- многоповторный жим штанги стоя;

1.3. Основным документом соревнований, наряду с правилами, является положение о соревновании, далее «Положение». Иные изменения, не отраженные в правилах, могут регламентироваться и должны быть прописаны в положении о соревновании.

1.4. Допустимые отклонения от правил, которые могут быть изменены положением:

- объединение возрастных категорий, в рамках тех границ, что есть в официальных правилах. Допустимо объединение возрастных категорий «Мастера М1, М2, М3», в одну, объединенную категорию «Мастера». Так же объединение всех возрастных категорий в одну категорию «Открытая», для награждения в этих категориях, и в абсолютном зачете.

- объединение весовых категорий в рамках тех границ, что есть в официальных правилах.

- определение иного порядка подсчета командного первенства.

1.5. Все рекорды фиксируются:

В многоповторном жиме – в количестве повторений

## 2. Возрастные категории.

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

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

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

2.4. 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.

2.5 Возраст спортсменов определяется годом, месяцем и днем рождения.

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

2.7 Возрастные категории:

- «младшие юноши», «младшие девушки» - до 15 лет включительно (в день соревнования);
- «юноши», «девушки» - до 18 лет включительно (в день соревнования);
- «юниоры», «юниорки» - до 22 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).

2.8 Допустимые номинации для участия (вес штанги) в жиме стоя: В многоповторном жиме стоя спортсмены жмут вес равный половине веса своей весовой категории.

2.8.1. Для мужчин: 60 кг = 30 кг; 70 кг = 35 кг; 80 кг = 40 кг; 90 кг = 45 кг; 100 кг = 50 кг; 110 кг = 55 кг; 120 кг = 60 кг; 130 кг = 65 кг; свыше 130 кг = 70 кг.

2.8.2. Для женщин: 50 кг = 25 кг; 60 кг = 30 кг; 70 кг = 35 кг; 80 кг = 40 кг; 90 кг = 45 кг; свыше 90 кг = 50 кг.

### 3. ОБОРУДОВАНИЕ

#### 3.1. Помост.

Упражнение выполняется на помосте размером минимум 2,5 х 2,5 м и максимум 4,0 х 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.

#### 3.2. Гриф и диски.

На всех соревнованиях по многоповторному жиму, проводимые по правилам Федерации. 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.

3.2.1 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.

3.2.2 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) 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.

### 3.3. Замки.

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

3.4. 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.

## 4. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ

### 4.1. Трико.

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

### 4.2. 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.
- д) Не должна иметь рукавов, которые заканчиваются ниже локтя.
- е) На футболку может быть нанесен логотип федерации, организации, клуба, спонсора. Не допускаются оскорбительные надписи для спорта и нецензурные слова.

### 4.3. 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.

#### 4.4. 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.

#### 4.5. 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.

#### 4.6. Общие положения.

4.6.1. 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.

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

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

## 5. МНОГОПОВТОРНЫЙ ЖИМ, СТОЯ. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ

5.1. Стойки должна быть расположена на помосте ровно, без перекосов, так чтобы спортсмен выполнял упражнение лицом к зрителям и старшему судье относительно передней стороны помоста, обеспечивая им удобный обзор.

5.2. Спортсмен снимает штангу со стоек и делает шаги назад или остается на этом же месте и принимает стартовую позицию. Главное, чтобы штанга не соприкасалась со стойками на момент начала движения.

5.3. Стартовая позиция:

- спортсмен стоит лицом к передней части помоста;
- ноги выпрямлены в коленях;
- ступни полностью соприкасаются с полом;
- штанга находится в руках атлета, руки согнуты в локтях, гриф находится на уровне передних пучков дельтовидной мышцы;
- руки могут обхватывать гриф хватом «в замке», «открытым хватом», обратный хват запрещен.
- расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см). В случае, когда атлет имеет старую травму или анатомически не может захватить гриф на одинаковом расстоянии обеими руками, он должен заранее предупредить об этом судей перед каждым подходом. В случае необходимости гриф штанги может соответственно помечаться перед каждым подходом атлета.

5.4. Во время выполнения упражнения спортсмен, может отклонить спину, но, угол наклона не может превышать 30 градусов. Угол отклонения спины фиксируется по линии лопатки – пятки, определяется боковым судьёй.

5.5. Не допускается полный или частичный отрыв ступней, покачивание с пятки на носок, любые шаги в момент выполнения упражнения, между командами старшего судьи «Press» и «Down».

5.6. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов).

5.7. После принятия стартового положения звучит команда старшего судьи на помосте: «Start» («Старт»). Спортсмен получает только одну команду для начала выполнения упражнения. После получения команды, атлет должен произвести первое повторение в упражнении: выжать штангу вверх над головой, до положения «Выпрямленные руки» (руки выпрямлены в локтевых

суставах). После этого, старший судья на помосте незамедлительно озвучивает порядковый счет выполненного повторения, после чего атлет производит следующее повторение и так далее.

5.8 Счет судьи означает засчитанную попытку. Если вместо счета звучит иная команда судьи, значит, спортсменом допущена ошибка и данное повторение не будет засчитано.

5.9 Команда «Локти» дается в случае, если во время фиксации штанги в верхнем положении, спортсмен не полностью выпрямляет рук в локтевых суставах.

5.10 Команда «Грудь» дается в случае, если во время выполнения упражнения, спортсмен не касается штангой в нижней точке движения туловища.

5.11. Команда «Ноги» дается боковым судьей в случае частичного или полного отрыва ступней, или ступни, от поверхности помоста, или изменения положения ног от того, как они были установлены в стартовой позиции, во время выполнения упражнения, после команды "Старт". При этом если старший судья продолжает вести счет, то после выполнения подхода, спортсмену минусуется то количество повторений, которое не было засчитано боковым судьей.

5.14 Команда «Стоп» дается в случае повторения судьями несколько раз подряд команд, указывающих на ошибки во время выполнения упражнения, если спортсмен при этом продолжает выполнение упражнения без исправления ошибок.

5.15. Команда «Жим» дается в случае нахождения штанги в нижнем положении амплитуды движения снаряда более 2 секунд.

5.16 Команда «На стойки» дается в случае:

5.16.1. Спортсмен более 5 (пяти) секунд не может принять стартовое положение. В рамках отведенного времени выхода на помост, спортсмен вправе произвести неограниченное количество попыток снять штангу со стоек и занять стартовую позицию для начала выполнения упражнения.

5.16.2. Начало движения без команды старшего судьи «Старт». После разъяснений старшим судьей причины подачи такой команды спортсмен продолжает выступление в пределах отведенного для начала выполнения подхода времени.

5.16.3. В случае тоекратного повторения судьями команд, указывающих на ошибки спортсмена: «Локти», «Грудь», «Таз», «Ноги». Спортсмен, за весь подход, может допустить не более двух ошибок.

5.16.4. В случае остановки и нахождения штанги в нижнем положении (штанга на груди или в нижней части амплитуды) – более 2 секунд и игнорировании команды «Жим» старшего судьи.

5.16.5. В случае предотвращения травмоопасных состояний, явной угрозы здоровью и безопасности спортсмена во время выполнения движения.

## **6. ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ СТАРШИЙ СУДЬЯ ОСТАНАВЛИВАЕТ ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Причины, по которым не засчитывается повторение в многоповторном жиме стоя:

6.1. В случае подачи команды "На стойки" во время выполнения подъема штанги в положение "Выпрямленные руки".

6.2. В случае неполного разгибания предплечий в локтевых суставах в верхней точке амплитуды движения.

6.3. В случае частичного или полного отрыва ступней атлета или перемещения ног спортсмена во время выполнения упражнения.

Разрешается и не является ошибкой:

6.4. Спортсмен может делать неограниченное число остановок в верхнем положении «штанга на прямых руках». Продолжительность остановок не ограничена.

6.5. Неравномерное выпрямление локтей, перекося штанги, двойное движение, в любом случае, зачетной попыткой считается положение «Выпрямленные руки»;

6.6. Разрешается сгибание коленей с последующим выпрямлением, для облегчения подъема штанги (выполнение Швунга). Без отрыва ступней от помоста и перемещения ног.



## 7. СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ И ОБЯЗАННОСТИ СУДЕЙ

7.1. 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.

7.2. Обязанности членов судейской коллегии.

7.2.1. Судейская коллегия комплектуется и утверждается президентом федерации.

7.2.2. Судьи, которые вызваны на судейство, должны иметь экземпляр правил, соответствующую форму. 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. Судьи должны находиться на месте соревнований от начала и до их завершения.

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

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

7.2.5. 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.

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

7.2.7. Судьи занимают рабочие места за 5 минут до начала соревнований. Старший судья должен убедиться в работоспособности технического оснащения.

7.2.8. Ответственным за установление веса остается старший судья.

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

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

7.3 Главная судейская коллегия (ГСК).

7.3.1. 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.

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

7.3.3. 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.

7.3.4 Члены ГСК не имеют права изменять положение о соревнованиях.

7.4. Жюри.

7.4.1 Контроль над судейством соревнований в отдельном потоке осуществляет жюри.

7.4.2. 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.

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

7.4.4 Функция жюри — обеспечивать выполнение технических правил.

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

7.4.6. 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.

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

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

7.4.9. 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.

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

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

7.5. Главный судья и его заместители.

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

#### 7.5.2 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.

#### 7.5.3. 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.

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

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

#### 7.6. Главный секретарь и его заместители (помощники)

7.6.1. 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.

7.6.2. 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.

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

7.7. Судьи на помосте.

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

7.7.2. 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.

7.7.3. 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.

## 7.8. Секретарь соревнований и его помощники

### 7.8.1. 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».

7.8.2 Помощник секретаря должен громко и внятно вести голосовой счет зачисленных судьями повторений. В случае если судьи на помосте зафиксировали ошибку, во время выполнения повторения 15 спортсменом, результат предварительно выполненного повторения дублируется (например: «21!», «22!», (судья зафиксировал ошибку) «22!», «23!»).

### 7.8.3. 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!».

## 8. Общие требования

8.1. 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.

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

8.3. Вес штанги должен объявляться в килограммах.

8.4. 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.

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

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

8.7. 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.

8.8. 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 16 заставить их покинуть соревнования. Представитель команды должен быть официально информирован о предупреждении и дисквалификации.

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

8.10. 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.

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

8.12. На соревнованиях должна обязательно осуществляться техническая видеосъемка во время выполнения упражнения абсолютно всеми спортсменами. За ее качество и непрерывность отвечает технический секретарь.

## **9. ПОДАЧА ЗАЯВКИ ПРОТЕСТА.**

9.1. Протесты должны ссылаться на конкретный пункт данных правил.

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

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

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

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

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

9.7. Порядок рассмотрения протестов:

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

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



9.7.3. По окончании работы апелляционная комиссия сообщает главному судье о принятом решении.

9.7.4. Если протест признается отклонённым, то задаток по протесту не возвращается.

9.7. 5. В случае принятия по протесту иного решения, задаток возвращается лицу, которое его внесло.

9.7.6. Главный судья, судьи, представители команд, участники, тренеры, зрители обязаны подчиняться решению апелляционной комиссии.

## 10. СУДЕЙСТВО

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

10.2. 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.

10.3. Сигналы и команды судей.

10.3.1 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»).

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

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

10.3.4. 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) костюм, обувь и личная экипировка атлетов соответствуют правилам.

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

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

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

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

10.3.9. 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.

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

## **11. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ СОРЕВНОВАНИЯ**

11.1 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 — 4х25 кг; 2х20 кг, 2х15 кг 2х10 кг, 2х5 кг; 2х2,5 кг.
- 3) Соревновательные стойки для жима
- 4) Помост или другое альтернативное покрытие размером не менее 2,5х2,5 м
- 5) Пьедестал для награждения победителей.
- 6) Баннер размером не менее 2х3 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 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.

10.2. Требования к месту для разминки. Место для разминки должно быть не меньше 30 м х 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 магнезией и т.д.;

г) в комнате для разминки желательно, чтобы был громкоговоритель и телевизионный монитор.

10.3. 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.

## **11. УСТАНОВЛЕНИЕ РЕКОРДОВ**

11.1. 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.

11.2. 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.

11.3. 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

11.4. Если в ходе соревнований два или более спортсменов показали одинаковый результат, что превышает рекорд, рекордсменом будет считаться тот, меньше весит.

## **12. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СПОРТСМЕНОВ**

12.1. 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.

12.2. Спортсмену запрещено: 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.

13.3. Спортсмен имеет право: 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. До начала взвешивания проводить контроль собственного веса на весах официального взвешивания.

## **13. НОРМАТИВЫ**

*Женщины*

<b>Весовая категория</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>I</b>
50	25x42	25x36	25x30	25x22
60	30x37	30x31	30x25	30x17
70	35x32	35x26	35x21	35x13
80	40x27	40x21	40x13	40x9
90	45x22	45x15	45x11	45x7
+90	50x17	50x13	50x8	50x8

*Мужчины*

<b>Весовая категория</b>	<b>МСМК</b>	<b>МС</b>	<b>КМС</b>	<b>I</b>
60	30x70	30x55	30x45	30x30
70	35x65	35x50	35x40	35x27
80	40x55	40x45	40x35	40x25
90	45x50	45x40	45x30	45x23
100	50x45	50x35	50x27	50x20
110	55x39	55x32	55x25	55x18
120	60x38	60x32	60x23	60x15
130	65x32	65x25	65x18	65x11
+130	70x30	70x23	70x16	70x9