

ФЕДЕРАЦІЯ БАГАТОПОВТОРНОГО ЖИМУ УКРАЇНИ



ОФІЦІЙНІ ПРАВИЛА
З БАГАТОПОВТОРНОГО ЖИМУ
(редакція від 1 жовтня 2013р.)

м. Вінниця

ЗМІСТ

1. Програма, ранг і характер змагань.....	3
2. Організаційні питання.....	4
3. Учасники змагань, представники й тренери команд.....	5
4. Обладнання.....	7
5. Екіпіровка.....	9
6. Вправа багатоповторний жим та правила його виконання.....	11
7. Зважування.....	13
8. Суддівська колегія.....	14
9. Суддівство.....	20
10. Визначення переможців.....	21
11. Рекорди.....	22
12. Права та обов'язки спортсменів.....	22

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Федерація багатоповторного жиму України (надалі ФБЖУ) проводить змагання з багатоповторного жиму двох різновидів: багатоповторний жим власної ваги та багатоповторний жим фіксованої ваги.

В змаганнях власної ваги кожний атлет на максимальну кількість повторень жме вагу штанги рівній власній вазі, яка повинна бути кратна 2,5, в разі, якщо вага атлета не кратна 2,5, то вага штанги округлюється в більшу сторону, і встановлюється кратною 2,5. Атлети діляться на категорії відносно власної ваги, і той атлет, який в своїй ваговій категорії вижме найбільшу кількість повторень зі штангою стає переможцем. Якщо кількість виконаних повторень атлетом менша 10 (десяти) – дана спроба вважається не зарахованою. Жінки жмуть штангу рівну половині власної ваги.

В змаганнях фіксованої ваги спортсмену надається можливість вибору ваги штанги (номінації) для виконання вправи відповідно до даних правил. В будь-якому випадку спортсмен крім власної вікової групи може заявитися у аналогічну номінацію, але у відкриту вікову групу, і повторно виконати вправу, звісно якщо для даної ваги штанги, передбачена дублююча «відкрита».

Характер змагань у кожному окремому випадку визначається положенням про змагання.

1. ПРОГРАМА, РАНГ І ХАРАКТЕР ЗМАГАНЬ

1.1. Програма та ранг змагань

1.1.1. Змагання з багатоповторного жиму проводяться у вправі жим лежачі на кількість повторень.

1.1.2. Змагання проводяться між спортсменами в категоріях, визначених відповідно до їх статі, ваги штанги (або вагової категорії) та віку.

1.1.3. Змагання проводяться у порядку зростання ваги штанги від найлегшої до найважчої (в окремих випадках порядок номінацій може регламентуватися положенням до змагань).

1.1.4. В одному потоці змагаються спортсмени однієї групи (ваги штанги).

1.1.5. Кожному учасникові змагань надається одна спроба в одній номінації для виконання вправи.

1.1.6. Усі види змагань з багатоповторного жиму, що проводяться на території України, за своїм масштабом поділяються на ранги:

I ранг - чемпіонати України, розіграші Кубків України, міжнародні турніри

II ранг - Всеукраїнські турніри, чемпіонати областей.

III ранг – чемпіонати міст та районів.

1.1.7. Змагання всіх рангів проводяться за чинними правилами Федерації багатоповторного жиму України (далі — ФБЖУ).

1.1.8. Правила змагань ФБЖУ поширюються на змагання I-VI рангів.

1.1.9. Якщо змагання проводяться паралельно в декількох вікових групах, то спортсмен має право претендувати на місце декількох вікових групах, про що він повинен зазначити під час проходження мандатної комісії.

1.2. Загальні положення

1.2.1. Змагання з багатоповторного жиму поділяються на особисті, командні та особисто-командні. У особистих змаганнях визначаються тільки результати кожного спортсмена, за які йому надається відповідне місце. У командних змаганнях підсумкові результати кожного спортсмена зараховуються команді. В особисто-командних змаганнях підсумкові результати кожного спортсмена зараховуються як кожному учаснику, так і команді.

1.2.2. У змаганнях можуть брати участь спортсмени поза конкурсом. Рішення про їх допуск приймає мандатна комісія. Якщо спортсмен змагається поза конкурсом, він не впливає ні на особисті, ні на командні підсумки, не встановлює рекорди. За результатами цих змагань йому не може бути присвоєно спортивне звання (розряд).

1.2.3. Якщо спортсмен змагається в особистому заліку, він не входить до складу команди, не впливає на її підсумкове досягнення, але втручається до розподілу особистих місць у даній ваговій категорії, може встановлювати рекорди. За результатами цих змагань йому може бути присвоєно спортивне звання (розряд).

1.2.4. Характер змагань у кожному конкретному випадку визначається положенням про них.

2. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ПИТАННЯ

2.1. Положення про змагання

2.1.1. Змагання з багатоповторного жиму проводяться на підставі положення, що розробляється організацією, яка їх проводить. Тільки вона має виключне право вносити зміни або доповнення, але не пізніше, ніж за 30 днів до початку змагань. Інформація про спортсменів (прізвище, ім'я, дата народження, представництво, спортивний розряд, прізвище тренера), що вказана в попередній заявці не підлягає змін у процесі змагань.

2.1.2. Положення про змагання не повинне суперечити чинним правилам.

2.1.3. Положення надсилається відповідним спортивним організаціям не пізніше, ніж за місяць до початку змагань.

2.1.4. Положення про змагання складається з таких розділів: мета та завдання, керування проведенням, місце і термін проведення, програма та характер, умови заліку, нагородження, прийом учасників та суддів, заявки.

2.2. Іменні заявки

2.2.1. Іменні заявки для участі у змаганнях подаються до мандатної комісії у терміни, що визначені положенням про змагання. Попередні іменні заявки на змагання, що проводить ФБЖУ, надсилаються за вказаними адресами не пізніше, ніж за 7 днів до початку змагань. Змінювати вагові категорії (ваги штанги) після остаточної номінації не дозволяється.

2.2.2. Усі розділи іменної заявки заповнюються обов'язково друком. У них проставляються підпис лікаря та печатка лікарської установи з датою проходження медичного огляду кожного учасника. Документом, який може підтвердити рішення лікаря, є довідка медичного закладу (якщо інше не передбачено положенням про змагання).

2.2.3. Усі спортсмени, що беруть участь у змаганнях, повинні бути по можливості застраховані. Обов'язкове страхування стосується лише неповнолітніх спортсменів. Відповідні страхові поліси надаються під час проходження Мандатної комісії.

2.2.4. Спортсмен допускається до змагань Мандатною комісією, про що робиться відповідна позначка у заявці.

2.3. Мандатна комісія (МК)

2.3.1. Питання про участь спортсменів або команд у змаганнях вирішує МК, яка створюється на місці їх проведення.

2.3.2. До складу МК входять: представник (ки) організації, яка фінансує й проводить змагання (голова), головний суддя, головний секретар і лікар.

2.3.3. Після розгляду заявок МК вирішує питання щодо допуску команд та спортсменів до змагань. Відомості про кількісний склад учасників змагань заносяться в протокол МК.

3. УЧАСНИКИ ЗМАГАНЬ, ПРЕДСТАВНИКИ Й ТРЕНЕРИ КОМАНД

3.1. Категорії спортсменів за статтю та віком

3.1.1. Змагання з багатоповторного жиму проводяться серед осіб чоловічої та жіночої статі окремо.

3.1.2. Вік спортсменів визначається роком, місяцем та днем народження.

3.1.3. У змаганнях беруть участь спортсмени, які досягли такого віку: у змаганнях 1 рангу — 14 років; 2-3 рангів — 13 років. Як виняток, до участі до змагань 2-3 рангів можуть бути допущені спортсмени, яким ще не виповнилося 13 років, але не молодші за 11 років та які мають достатній рівень фізичної та технічної підготовки, окремий дозвіл лікаря та письмову заяву батьків про те, що вони не заперечують проти участі у змаганнях їхньої дитини.

3.1.4. Участь спортсменів тієї або іншої вікової групи у змаганнях (разом або окремо) регламентується положенням про змагання.

3.2. Вікові категорії. Вагові категорії.

3.2.1 Багатоповторний жим фіксованої ваги – жим штанги лежачи на вибір фіксованої ваги на кількість повторень.

Вікові категорії

Чоловіки/жінки:

- Юнаки, дівчата 13 – 18 років;
- Юніори, юніорки 19 – 23 рік;
- Відкрита 24 – 39 років;
- Ветерани 40 – і більше років.

Допустимі ваги штанги:

Для чоловіки:

- 35 кг – для юнаків;
- 55 кг – для юнаків, юніорів, відкрита, ветерани;
- 75 кг – для юніорів, відкрита, ветерани;
- 100 кг – для відкритої, ветерани;
- 125 кг – для відкритої;
- 150 кг – для відкритої.

Для жінок:

- 25 кг – для дівчат, юніорок, відкрита;
- 40 кг – для юніорок, відкрита;
- 55 кг – для відкритої .

3.2.2 Багатоповторний жим власної ваги на кількість повторень.

Вагові категорії

Чоловіки:

- 52 кг – до 52.0 кг;
- 56 кг – від 52.01 кг до 56.0 кг;
- 60 кг – від 56.01 кг до 60.0 кг;
- 67.5 кг – від 60.01 кг до 67.5 кг;
- 75 кг – від 67.51 кг до 75.0 кг;
- 82.5 кг – від 75.01 кг до 82.5 кг;
- 90 кг – від 82.51 кг до 90.0 кг;
- 100 кг – від 90.01 кг до 100.0 кг;
- 110 кг – від 100.01 кг до 110.0 кг;
- 125 кг – від 110.01 кг до 125.0 кг;
- 140 кг – від 125.01 кг до 140.0 кг;
- 140 + кг – від 140.01 кг і більше.

Жінки:

50 кг – до 50.0 кг;

60 кг – від 50.01 кг до 60.0 кг;

70 кг – від 60.01 кг до 70.0 кг;

70+ кг – від 70.01 кг і більше.

Якщо у ваговій категорії менше 3 учасників, то дана вагова категорія переходить у наступну вищу. Найважча вагова категорія є фіксованою, і не може скорочуватися. На всеукраїнських змаганнях вагові категорії не об'єднуються.

3.3. Загальні правила

3.3.1. Нарахування командних очок на змаганнях усіх рангів проводиться у такому порядку: за 1 місце — 12 очок, 2 — 9, 3 — 8, 4 — 7, 5 — 6, 6 — 5, 7 — 4, 8 — 3, 9 — 2 очки.

3.3.2. Команди нагороджуються за перші три місця. Якщо дві або більше команд мають однакову суму очок, першість отримує команда, яка має більше перших місць. Якщо кількість перших місць однакова, першість за командою, яка має більше других і т.д. місць, враховуючи місця, що посіли шість залікових учасників. Якщо переможця знову не визначено, беруться до уваги результати всіх учасників команди. Якщо всі показники однакові, обидві команди посідають одне місце, а наступне місце не розподіляється.

3.3.3. Для участі у церемонії нагородження спортсмени та тренери допускаються у відповідній спортивній формі. Відповідальність покладається на головного суддю. У разі нез'явлення на церемонію нагородження спортсмен дискваліфікується, його результат не входить до командного заліку. Виняток – отримання спортсменом важкої травми.

4. ОБЛАДНАННЯ

4.1. Поміст

Усі вправи виконуються на помості розміром мінімум 2,5 х 2,5 м і максимум 4,0 х 4,0 м. Поверхня помосту має бути рівною, твердою, неслизькою, горизонтальною. Поміст повинен бути піднесеним не більше, ніж на 10 см від рівня сцени або підлоги. Не дозволяються незакріплені гумові або подібні листові матеріали. Поміст накривається неслизьким ковраліном, який повинен бути прикріплений до помосту. Такий поміст повинен бути схвалений ГСК.

4.2. Гриф та диски

На всіх змаганнях із багатоповторного жиму, що проводяться за правилами ФБЖУ, дозволяється застосовувати грифи та диски, що схвалені ГСК. При використанні дисків, що не відповідають нижчезазначеним вимогам, змагання

й рекорди, що встановлені на них, вважаються недійсними. У ході змагань не можна змінювати гриф, окрім тих випадків, коли він був пошкоджений (це вирішують члени журі та судді). Поверхня грифа між втулками не може бути хромованою. У змаганнях, які проводяться ФБЖУ, можуть бути застосовані грифи та диски, що офіційно схвалені Президією колегії суддів ФБЖУ.

4.2.1 Гриф має бути прямим, мати якісну насічку і відповідати таким вимогам:

- 1) довжина не повинна перевищувати 2,2 м;
- 2) відстань між втулками не повинна бути більшою 1,32 м і меншою 1,31 м;
- 3) діаметр грифа не повинен бути більшим 29 мм і меншим 28 мм;
- 4) вага грифа із замками повинна дорівнювати 25 кг;
- 5) діаметр втулки грифа повинен бути не більшим 52 мм і не меншим 50 мм;
- 6) на відстані 81 см по всьому діаметру грифа симетрично від середини машинним способом або клейкою стрічкою повинні бути зроблені дві відмітки.
- 7) насічка повинна бути нанесена на ділянках, які показано на рисунку.

4.2.2 Диски повинні бути такими:

- 1) Усі диски, що застосовуються на змаганнях, повинні важити в межах 0,25% або 0,01 кг від ваги, вказаної на них.
- 2) Діаметр отвору дисків не повинен бути більшим 53 мм та меншим 52 мм.
- 3) Диски мають складатися з такого набору: 1,25; 2,5; 5; 10; 15; 20; 25; 50 кг.
- 4) Диски вагою 20 кг і більше не повинні бути товщими, ніж 6 см. Диски вагою 15 кг і менші не повинні бути товщими, ніж 3 см.
- 5) У змаганнях I-II рангів диски повинні відповідати наступному колірному коду: 10 кг і менше — будь-якого кольору, 15 кг — жовтого, 20 кг — синього, 25 кг — червоного. У змаганнях III-VI рангів диски можуть бути будь-якого кольору.
- 6) Усі диски повинні мати чітке маркування своєї ваги і встановлюватися в певній послідовності: важчі — усередині, легші — в низхідному ваговому порядку, щоб судді могли бачити маркування кожного диска.

4.3. Замки

- а) повинні завжди використовуватись на змаганнях.
- б) повинні важити 2,50 кг ($\pm 0,06$ кг) кожний.

4.4. Лава для жиму

- а) повинна бути стійкою, рівною, горизонтальною і відповідати таким розмірам:
 - довжина — не менше 1,22 м;
 - ширина — не більше 32 см і не менше 29 см;
 - висота — не менше 42 см і не більше 45 см, вимірюючи від підлоги до верху м'якої частини лави; висота вертикальних стійок на регульованих і нерегульованих лавах повинна бути мінімум 75 см і максимум 110 см, вимірюючи від підлоги до грифа на стійках;

- мінімальна відстань між стійками вимірюється по внутрішній частині грифа, що розташований на стійках і повинна бути 1,1 м;
- початок лави розташовується на відстані 22 ± 5 см від вертикальної проєкції грифа, що встановлений на стійках;
- стійки безпеки повинні бути приєднані до лави і використовуватися в усіх підходах.

б) Тільки та лава для жиму лежачи, яка офіційно схвалена Президією колегії суддів ФБЖУ, може бути використана на змаганнях, що проводяться ФБЖУ.

4.5. Інформаційне табло

На всіх змаганнях має бути інформаційне табло, яке розміщується так, щоб його було видно всім глядачам та офіційним особам. Прізвища спортсменів на табло розташовуються відповідно до порядку жеребкування для кожної групи.

5. ЕКІПРОВКА

5.1. Трико

Це костюми з еластичних матеріалів типу комбінезона, що використовуються у важкій атлетиці, боротьбі та гімнастиці. Такі трико, якщо вони відповідають вимогам правил, не потребують дозволу ГСК.

а) Може бути будь-якого кольору або кольорів.

5.2. Напіврукавки

Звичайні напіврукавки

Напіврукавка будь-якого кольору або забарвлення (за вибором спортсмена) обов'язково одягається під трико. Жінки повинні мати напіврукавку під час виконання усіх вправ.

Напіврукавка має відповідати наступним вимогам:

- а) Не повинна бути вироблена з будь-якого гумового або подібного матеріалу, що розтягується.
- б) Не повинна мати кишень, гудзиків, інших застібок або комірців, виріз для голови має бути круглої форми.
- в) Не повинна мати швів, що зміцнюють.
- г) Виготовляється з бавовни або поліестеру, або їх комбінацій, джинсові тканини заборонені.
- г) Не повинна мати рукавів, що закінчуються або нижче ліктів, або зверху дельтовидних м'язів. Атлет не може підтягувати або закручувати рукава такої напіврукавки вище дельтовидних м'язів.

Заборонено вдягати напіврукавку зворотнім боком назовні.

д) На напіврукавці може бути нанесений логотип федерації, клубу, спонсора. Не дозволяються написи, образливі для спорту. Спонсорські логотипи мають бути допущені Президією колегії суддів ФБЖУ.

5.3. Труси (плавки)

Під костюм атлета повинні бути одягнені стандартний фабричний бандаж або стандартні фабричні труси типу плавок із суміші бавовни, нейлону або поліестеру (але не плавки плавця, що містять компоненти гуми або подібного матеріалу, за виключенням прогумованої тесьми для трусів на талії). Жінки можуть також одягнути звичайний або спортивний бюстгальтер. Нижня білизна, що має підтримуючий ефект, може використовуватися на тренуваннях, але не дозволена на змаганнях.

5.4. Шкарпетки

Удягати шкарпетки можна.

- а) Вони можуть бути будь-якого кольору або забарвлення й мати фабричний логотип.
- б) Вони повинні бути такої довжини, щоб не торкатися бинтів, що намотані на колінах, або наколінників.

5.5. Пояс (ремінь)

Учасник може застосовувати пояс. Його треба одягати поверх трико.

Матеріали й конструкція:

- а) Пояс виготовляється зі шкіри або вінілу, або іншого подібного матеріалу, що не тягнеться, з одного або декількох шарів, склеєних або прошитих.
- б) Він не повинен мати додаткових м'яких прокладок, скріплень або будь-якого опорного матеріалу зовні або всередині пояса.
- в) Пряжка кріпиться до одного кінця пояса за допомогою кнопок і (або) пришивається.
- г) Пояс може мати пряжку з одним або двома зубцями (виделками) або спеціальний замок.
- г) Петля для язика пояса кріпиться до ремня з пряжкою кнопками або пришивається. Заборонені пояси, які мають одну або дві петлі для язика пояса, що вільно ковзають. Кінець пояса, із боку язика, часто буває на 2/3 довжини обмотаний навкруги талії атлета і закріплений петлею, що ковзає. Це заборонено, тому що пояс при цьому досягатиме 26 мм завтовшки. Пояс повинен відповідати розміру талії атлета.
- д) На зовнішньому боці пояса може бути написано назву країни, ім'я атлета або назву клубу.

Розміри:

1. Ширина — максимум 10 см.
2. Товщина в основній частині — максимум 13 мм.
3. Внутрішня ширина пряжки — максимум 11 см.
4. Зовнішня ширина пряжки максимум — 13 см.
5. Ширина петлі на поясі максимум 5 см.
6. Відстань між переднім кінцем пояса біля пряжки і дальшим боком петлі для язика пояса — максимум 15 см.

5.6. Взуття

- а) Допускається тільки спортивне взуття у вигляді кросівок, спеціального взуття для важкої атлетики або багатоповторного жиму.
- б) Не дозволяється взуття з металевими шпичками або планками.
- в) Подошва має бути не товща за 5 см.
- г) Подошва взуття повинна бути плоскою і однакової висоти з обох бокових сторін, плоскою, тобто жодних виступів, нерівностей чи змін стандартного дизайну.
- г) Товщина внутрішніх устілок, якщо вони не є частиною фабрично виготовленого взуття, не може перевищувати 1 см.

5.7 Бинти на зап'ястки.

- 1) Дозволяється використовувати бинти, довжина яких разом із липкими фіксаторами не повинна перевищувати 1 м, а ширина — 8 см. Бинти з петлею (у вигляді рукава), в яку просовується рука, повинні бути не довшими 50 см.
- 2) Бинти можуть мати петлю для великого пальця. Під час виконання вправи петля не повинна бути накинutoю на пальці.
- 3) Ширина обмотки від середини зап'ястку догори — не більша 10 см, донизу (на кисть) — не більша 2 см. Загальна ширина — не більша 12 см.
- 4) Бинти не можуть бути використані на інших частинах тіла.

5.8. Загальні положення

5.8.1. Забороняються подошви взуття, що виготовлені з будь-яких видів липких матеріалів, це ж стосується до яких-небудь пристосувань, тобто накладок із наждачного паперу, шкірки і под. Заборонені також каніфоль та магnezія на подошві взуття. Дозволяється лише змочування подошви водою.

5.8.2. Забороняється роздягатися, обтягувати або змінювати екіпіровку в полі зору глядачів.

5.8.3. Забороняється змагатися в брудному, драному одязі або мати неохайний вигляд.

6. ВПРАВА БАГАТОПОВТОРНИЙ ЖИМ ТА ПРАВИЛА ЙОГО ВИКОНАННЯ

6.1. Лава повинна бути розташованою на помості передньою (головною) частиною паралельно або під кутом не більше 45° відносно до передньої частини помосту.

6.2. Атлет має лежати на спині, головою, плечима й сідницями торкаючись до поверхні лави. Подошви й каблуки його взуття повинні торкатися поверхні помосту або блоків/підставок. Пальці рук повинні обхоплювати гриф, що лежить на стійках, при цьому великі пальці обов'язково обхоплюють гриф. Таке положення тіла має зберігатися під час виконання вправи.

6.3. Для забезпечення твердої опори ніг атлет може використовувати блоки/підставки не вищі 30 см від поверхні помосту. На усіх турнірах організатори повинні надати для змагань блоки висотою 5, 10, 20 і 30 см для того, щоб ставити під ступні спортсмена.

6.4. Під час виконання жиму на помості має знаходитися не більше трьох та не менше двох асистентів. Після того як атлет самостійно прийме правильне положення для старту, він може попросити асистентів допомогти йому зняти штангу зі стійок. У цьому випадку штанга подається на випрямлені руки, але атлет повинен супроводжувати штангу руками.

6.5. Відстань між руками на грифі, що вимірюється між вказівними пальцями, не повинна перевищувати 81 см (обидва вказівні пальці мають бути між відмітками 81 см). У випадку, коли атлет має стару травму, або через його анатомічні особливості не може обхопити гриф на однаковій відстані обома руками, він повинен заздалегідь повідомити про це суддів перед спробою. Брати штангу зворотним хватом заборонено.

6.6. Після зняття штанги зі стійок, з допомогою асистентів, або без неї, атлет повинен чекати сигналу старшого судді. При цьому руки атлета повинні бути випрямлені у ліктях. Сигнал для початку жиму повинен бути поданий відразу, як тільки атлет прийме нерухоме положення й штанга буде знаходитись у правильній позиції. Якщо протягом 5 секунд, після зняття штанги зі стійок атлет не зміг зайняти правильну стартову позицію, з метою безпеки старший суддя повинен дати команду атлету повернути штангу на стійки, подавши чітку команду "Повернути!" з одночасним рухом руки назад. Потім старший суддя повинен пояснити причину повернення штанги на стійки.

6.7. Сигналом для початку вправи є рух руки донизу разом із чіткою командою "Старт!".

6.8. Після отримання сигналу атлет повинен опустити штангу на груди при цьому гриф повинен торкнутися грудей. Після чого атлет повинен вижати штангу догори на прямі руки та включити лікті (у те положення з якого суддя дав команду «Старт»).

6.9. Атлету під час виконання багатоповторного жиму дозволяється відпочивати зі штангою в положенні «На грудях», про що атлет сповіщає головного суддю на помості голосовою командою «Відпочинок» в негативній фазі руху штанги до моменту здійснення відпочинку. При відпочинку на грудях, гриф штанги повинен бути розташований не нижче мечовидного відростку грудини. Відпочинок на грудях не лімітується ні в часі, ні в кількості. Під час відпочинку спортсмен має право:

- змінювати положення хвату рук (не розпускаючи захват кисті відносно грифу);
- змінювати положення ступенів;
- відривати таз від поверхні жимової лави;

6.10. Спортсмену надається 1 хв. для початку виконання спроби після виклику його на поміст. Якщо він не почав виконання спроби впродовж цього часу суддя-хронометрист оголошує команду "ЧАС!" ("Час вичерпано!") та має бути оголошено: "Спроба невдала" і спроба не зараховується. Коли атлет зняв

штангу зі стійок в межах відпущеного часу, секундомір зупиняється. Визначення початку спроби співпадає з сигналом судді «СТАРТ», після чого вмикається основний відлік часу для виконання вправи – 5 хвилин.

Причини, за яких повторення у вправі жим лежачи не зараховується:

1. Початок виконання вправи без команди головного судді.
2. Будь-які зміни стартового положення під час виконання вправи, у тому числі підйом (відривання) плечей, сідниць від поверхні лави, або рухи ступнів ніг на помості або блоках відривання ступнів ніг, або пересування рук по грифу. Зсув ступнів ніг дозволяється.
3. Штанга при виконанні вправи не торкнулась грудей.
5. Якщо атлет вижав штангу не на повністю випрямлені руки у ліктьових суглобах (тобто не на ту висоту з якої була подана команда «СТАРТ»).
6. Торкання штанги та спортсмена асистентами між сигналами старшого судді, якщо це полегшило підйом штанги.
7. Будь-яке торкання ступнями атлета ніг лави або її опір.
8. Навмисний контакт між штангою і стійками.
10. Штанга при опусканні торкнулась нижче мечевидного відростку грудини.
11. Невиконання будь-якої з вимог щодо змісту правил із жиму лежачи.

Причини, за яких суддя зупиняє виконання вправи :

1. Атлет не в змозі виконати чергове повторення самостійно.
2. Якщо при виконанні позитивної фази рухи штанги штанга змінює свою траєкторію руху на протилежну.
3. Якщо під час відпочинку штанга була опущена нижче мечевидного відростку грудини.
4. Три помилки припущені підряд одна за одною.
5. Атлет на попередив голосовою командою старшого суддю на помості про відпочинок.

Для зупинки виконання вправи старший суддя використовує голосову команду «НА СТІЙКИ», після якої пояснює причину зупинки виконання вправи. Після зупинки виконання вправи спортсмен завершує участь у змаганні. Результат спортсмена відповідає останньому зарахованому повторенню.

7. ЗВАЖУВАННЯ

7.1. Зважування учасників повинне проводитись не раніше, ніж за дві години до оголошеного часу початку змагань у відповідній номінації. Усі спортсмени повинні пройти процедуру зважування, що проводиться в присутності призначених двох або трьох суддів.

7.2. Для встановлення порядку виходу спортсменів на поміст має бути проведене жеребкування. Якщо жеребкування не було проведене заздалегідь, воно проводиться від час зважування.

7.3. Зважування триває півтори години.

7.4. Атлетам необхідно до початку змагань замовити висоту стійок а також, у разі необхідності, блоки/підставки для ніг.

8 СУДДІВСЬКА КОЛЕГІЯ

8.1. Обов'язки членів суддівської колегії

8.1.1. Суддівська колегія всеукраїнських та обласних змагань комплектується і затверджується президентом ФБЖУ не пізніше, ніж за 15 днів до початку змагань.

8.1.2. Судді, які викликані на суддівство, повинні бути членами ФБЖУ, мати примірник правил, відповідну форму — темний піджак, сірі брюки, біла сорочка, темно-синя краватка, бейдж або нашивку ФБЖУ на лівому боці піджака. Улітку за рішенням колегії суддів ФБЖУ встановлюється літня форма: сірі брюки, біла сорочка з короткими рукавами, на лівому боці сорочки розміщується відповідний бейдж, краватки не одягаються. Судді повинні бути взутими у повсякденне взуття, спортивне взуття (кросівки тощо) неприпустиме.

Судді повинні знаходитися на місці змагань від початку і до їх завершення.

8.1.3. До змагань VI рангу можуть залучатися судді, які не мають суддівської категорії, але до складу суддів на помості допускається не більше, ніж один такий суддя.

8.1.4. Якщо форма судді не відповідає вимогам правил у деяких елементах одягу, то такі судді не призначаються на посади: члена журі, суддів на помості, секретаря змагань та його помічника, судді-інформатора, судді-хронометриста, технічного диспетчера, суддю при учасниках.

8.1.5. Судді зобов'язані досконало знати правила й положення про змагання, вміло їх використовувати, а також бути об'єктивними та принциповими у своїх рішеннях.

8.1.6. Присутність суддів на суддівських семінарах і щоденних суддівських нарадах — обов'язкова.

8.1.7. До складу суддівської колегії входять судді, які мають постійні або тимчасові посади:

а) постійними суддівськими посадами є головний суддя та його заступники, головний секретар та його заступники

б) тимчасовими суддівськими посадами (для суддівства змагань окремого потоку) є члени журі, судді на помості, секретар змагань та його помічники, суддя-інформатор, суддя-хронометрист, судді на дублюючому протоколі (інформаційному табло), суддя при учасниках, асистенти.

8.1.8. Склад суддівської трійки на помості під час змагань групи або потоку є постійним.

8.1.9. Судді займають робочі місця за 5 хв. до початку змагань. Старший суддя повинен пересвідчитися у працездатності технічного оснащення.

8.1.10. Відповідальним за встановлення ваги залишається старший суддя.

8.1.11. Судді, члени журі та асистенти, які знаходяться на помості, не повинні вживати їжу, пити і жувати гумку. Члени журі можуть вживати безалкогольні напої.

8.1.12. Мобільні телефони суддів, асистентів та членів журі мають бути вимкненими впродовж робочого часу.

8.2. Головна суддівська колегія (ГСК)

8.2.1. До складу ГСК входять: голова колегії суддів ФБЖУ, головний суддя і його заступники, головний секретар і його заступники.

Головою ГСК є Голова суддівської колегії ФБЖУ.

8.2.2. Головний суддя та головний секретар прибувають на місце змагань за добу до дня приїзду учасників та суддів.

8.2.3. Члени ГСК мають право:

а) вносити зміни до розкладу змагань;

б) затримати початок змагань або відмінити їх зовсім, якщо відсутній медичний персонал, устаткування та інвентар не готові до змагань або вийшли з ладу;

в) усувати від змагань спортсменів, представників, тренерів, суддів через порушення ними положень та правил, що регламентовані.

8.2.4. Члени ГСК не мають права змінювати положення про змагання.

8.3. Журі

8.3.1. Контроль за суддівством змагань I-V рангів в окремому потоці від початку до закінчення процедури нагородження здійснює журі.

8.3.2. До складу журі входять судді вищої або першої категорії. Головою журі може бути Голова колегії суддів, або член колегії суддів, або головний суддя змагань, або найдосвідченіший суддя серед членів журі.

8.3.3. Журі має складатися із трьох суддів з різних регіонів (не поширюється на членів колегії суддів ФБЖУ).

8.3.4. Функція журі — забезпечувати виконання технічних правил.

8.3.5. Під час змагань журі більшістю голосів може звільнити будь-якого суддю, якщо його рішення є некомпетентними. До звільнення цей суддя має бути попереджений.

8.3.6. Рішення суддів не може ставитись під сумнів, хоча помилки в суддівстві можуть допускатись. У цьому випадку суддя має дати пояснення до свого рішення, що є предметом попередження.

8.3.7. Якщо проти дій судді подано протест, суддя може бути попереджений про це. Журі не повинно без необхідності тиснути на суддів на помості.

8.3.8. Якщо в суддівстві допущено серйозну помилку, що суперечить правилам, журі може прийняти відповідне рішення для виправлення помилки і зарахувати атлету конкретне повторення.

8.3.9. Члени журі розміщуються недалеко від змагального помосту так, щоб вони могли без перешкод бачити хід змагань. За столом журі сидять тільки його члени. Стіл журі має бути обладнаний мікрофоном. У розпорядження журі надаються: лист призначення суддів, таблиця рекордів, стартовий протокол потоку.

8.3.10. Перед початком змагань голова журі повинен пересвідчитися, що усі члени журі повністю знають свої функції та всі зміни чи доповнення у діючій редакції правил.

8.3.11. Після закінчення змагань у потоці члени журі підписують протокол з оцінками суддів. Голова журі виставляє оцінки суддям.

8.4. Головний суддя та його заступники

8.4.1. Головний суддя несе відповідальність за якість проведення змагань і суддівство перед організацією, яка проводить змагання та перед ФБЖУ (регіональними осередками ФБЖУ).

8.4.2. Обов'язки головного судді перед початком змагань:

а) перевірка готовності місць змагань, допоміжних приміщень, обладнання та інвентарю;

б) проведення технічної наради суддівської колегії разом із представниками, тренерами;

Для проведення технічної наради головний суддя повинен:

а) підготувати відповідне місце для технічної наради;

б) разом із головою колегії суддів ФБЖУ скласти список суддів ;

в) разом із головою колегії суддів ФБЖУ визначити на технічній нараді склад суддівських трійок й журі на перший день змагань, інші можуть затверджуватися пізніше;

Після технічної наради ТС головний суддя повинен:

а) інформувати про призначення суддів;

б) провести інструктаж з лікарем змагань, асистентами, обслуговуючим персоналом.

8.4.3. Обов'язки головного судді в ході змагань:

а) разом із головою колегії суддів ФБЖУ затвердження складів суддівських бригад;

б) проведення після кожного дня змагань нарад представників, тренерів і суддів із метою затвердження результатів змагань.

8.4.4. Обов'язком головного судді після закінчення змагань є підготовка звіту про змагання та передача його (упродовж 3-х днів) до ФБЖУ і спортивної установи, яка проводила змагання.

8.4.5. За відсутності головного судді його обов'язки виконує один із його заступників.

Місце проведення змагання

Місце проведення змагання повинно мати достатньо місця, щоб могли розміститися глядачі і учасники. На сцені повинно бути досить місця для суддів, журі, помосту і под. Якщо на сцені недостатньо місця, тоді журі і судді можуть розташовуватися біля сцени, але в зручному для огляду помосту місці. Дошка (екран) для демонстрації ходу змагань (дубль-протокол) повинна знаходитися збоку від помосту, але не за ним. Обладнання, на якому буде

проводитися змагання, повинне бути схвалене ФБЖУ та складатися з наступного:

- 1) Гриф та замки.
- 2) Диски — 4x25 кг; 2x20 кг; 2x15 кг; 2x10 кг; 2x5 кг; 2x2,5 кг; 2x1,25 кг.
- 3) Лавка для жиму.
- 4) П'єдестал для нагородження переможців .
- 5) Місткість із магnezією.
- 6) Віник, швабра, ганчірка, відро, щітка по металу, порохотяг, ганчірка для протирання лавки і грифа.
- 7) 10% розчин Clorex solution або аналогічний засіб для дезинфекції крові на грифові штанги з метою знищення інфекції у випадку, якщо спортсмен поранився. Дезинфекцію повинен провести лікар або фельдшер, який обслуговує змагання.
- 8) 3 стільці для суддів.
- 9) Стільці для асистентів , які встановлюють диски.
- 10) Стільці і столи для диктора, секретаря, судді-секундометриста .
- 11) Стіл і стільці для журі з трьох осіб.
- 12) Демонстраційний екран.
- 13) Демонстраційне табло, що інформує про вагу штанги під час кожного підходу.
- 14) Секундомір, який повинен бути розташований у місці, доступному (оглядовому) для спортсменів, суддів, тренерів і глядачів.

Місце для розминки

Місце для розминки повинне бути не меншим 30 м x 10 м. Воно повинне мати наступне обладнання:

- а) кожен поміст повинен бути оснащений: грифом із замками та достатньою кількістю дисків.
- в) Дві лави для жиму (для чемпіонатів області можлива одна), місткість із магnezією і т.д.;
- г) у кімнаті для розминки бажано, щоб був гучномовець і телевізійний монітор.

Кімната зважування

У кімнаті зважування повинні бути:

- а) перевірені ваги;
- б) стіл і стільці для суддів.

Роздягальня для спортсменів повинна відповідати загальноприйнятим нормам.

Посадові особи

Виконавчий директор повинен призначити виконавців у достатній кількості, щоб забезпечити ефективну роботу.

8.6. Головний секретар та його заступники (помічники)

8.6.1. Головний секретар працює під керівництвом головного судді і виконує такі обов'язки:

- а) бере участь у роботі мандатної комісії;
- б) готує, опрацьовує й розповсюджує суддівську документацію;
- в) інструктує й керує роботою секретарів змагань та працівників секретаріату;
- г) контролює якість оформлення протоколів змагань та проводить підрахунки командних результатів;
- г) надає інформацію про хід змагань судді-інформатору, представникам команд, представникам засобів масової інформації;
- д) оформляє акти встановлених рекордів, готує матеріали до звіту про змагання, затверджує своїм підписом витяги з протоколів;
- е) перед початком змагань кожної вагової категорії готує для журі примірники стартових протоколів та лист призначення суддів .

8.6.2. Головний секретар працює із суддівською документацією, яку умовно поділяють на підготовчу, основну і заключну.

До підготовчої документації входять: положення про змагання, іменні заявки, заяви представників команд або спортсменів, таблиці оцінки командних результатів, правила змагань.

До основної документації входять: протоколи жеребкування, робочий протокол змагань, довідки лікаря, спортивна класифікація, таблиця рекордів, письмові протести та рішення з них.

До заключної відповідно: акти рекордів, витяги з протоколів, підсумковий протокол змагань, звіт головного судді про змагання, звіт лікаря змагань.

8.6.3. Обов'язки заступників(помічників) головного секретаря в кожному конкретному випадку визначає сам головний секретар.

8.7. Судді на помості

8.7.1. Доскладу суддів на помості входять: старший суддя і два бокових, які слідкують за виконанням вправи.

8.7.2. Судді на помості зобов'язані: зважувати спортсменів потоку, в якому вони здійснюють суддівство, проводити перевірку екіпіровки, оцінювати правильність виконання вправи під час суддівствана помості (див. розд."Суддівство"), спостерігати за правильністю встановлення ваги.

8.7.3. Додатковими обов'язками старшого судді є: контроль за правильністю встановлення ваги, за екіпіровкою учасників, порядком на помості і біля нього, керування асистентами на помості в ході змагань.

8.8. Секретар змагань та його помічник

8.8.1. Обов'язки секретаря:

а) Перед початком змагань у ваговій категорії(потоці) одержати в секретаріаті таблицю рекордів та стартові (робочі) протоколи.

б) Одразу ж після звершення процедури зважування передати протокол зважування комп'ютерному секретареві для введення інформації до комп'ютерної програми.

б) Вести змагання відповідно до вимог та чинних правил змагань, оголошувати вагу спроби й прізвище спортсмена. Коли вагу встановлено, старший суддя сигналізує про це секретарю, який, у свою чергу, негайно оголошує, що вагу встановлено, і називає атлета, який повинен виконувати спробу, та наступних двох атлетів, які готуються. Водночас із проголошенням секретарем прізвища атлета, який має вийти на поміст, вмикається секундомір із відліком 1 хв.

в) Перед початком змагань секретар повинен оголошувати час, що залишився до початку змагань (3 хв., 2 хв., 1 хв.). Вага встановлюється після початку змагань.

8.8.2. Помічник секретаря повинен одержати від секретаря робочий протокол змагань у потоці, вести його охайно.

8.9. Судді-асистенти

Судді-асистенти (які страхують) відповідають за правильність встановлення ваги штанги, регулювання необхідної висоти стійок очищення грифа або помосту за вказівкою старшого судді, взагалі забезпечують поміст в гарному стані і підтримують порядок. Весь час має бути менше двох асистентів на помості. Коли атлет готовий виконати вправу, асистенти можуть надати йому допомогу в переміщенні штанги зі стійок або для повернення штанги на стійки. Однак, вони не повинні торкатися атлета або штанги під час виконання вправи, тобто впродовж виконання вправи. Винятком із цього правила може бути те, що вправа викликає небезпеку і може травмувати атлета. Тоді асистенти на прохання старшого судді або самого атлета надають допомогу у звільненні від штанги. Якщо атлет позбавлений успішного виконання певного повторення з вини асистентів, йому зараховується це повторення але в кінці виконання вправи.

8.10. Загальні вимоги

8.10.1. Під час змагань знаходитись на помості або на сцені дозволяється тільки атлету і його тренеру (в обмеженій зоні), членам журі, суддям, судді при учасниках і асистентам. Під час виконання вправи тільки атлету, асистентам і суддям дозволяється знаходитись на помості. Тренери залишаються в межах місця, визначеного для них ГСК. Таке місце повинне давати можливість тренеру добре бачити свого спортсмена для того, щоб надавати йому інструкції щодо виконання вправи. Тренер обов'язково повинен бути одягнений в спортивний одяг.

8.10.2. Атлету не можна бинтуватися або поправляти костюм біля помосту. Єдине виключення — можна одягати пояс.

8.10.3. Вага штанги повинна оголошуватися в кілограмах. Під час змагань вага штанги повинна бути кратною 2,5 кг. Мінімальне збільшення ваги – 2,5 кг.

8.10.4. Відповідальність за рішення, що приймаються у разі помилки в установці ваги штанги або неправильного оголошення, зробленого секретарем, лежить

виключно на старшому судді. Його рішення повідомляється секретареві, який дає відповідне оголошення.

8.10.5. Асистенти не повинні допомагати атлету у встановленні початкового положення, крім первинного переміщення штанги зі стійок.

8.10.6. По закінченні підходу атлет повинен покинути поміст протягом 30 секунд. Недотримання цього правила призводить до того, що спроба не зараховується.

8.10.7. Якщо під час розминки чи змагань атлет скаржиться на травму або його здоров'ю загрожує небезпека, черговий лікар має право на огляд атлета. Якщо лікар вважає, що атлету не варто продовжувати змагання, він повинен повідомити свою думку журі й представника команди. Лікар повинен навести докази, перш, ніж вилучити (зняти) атлета зі змагань.

8.10.8. Будь-який атлет або тренер, який порушує порядок біля змагального помосту, що призводить до дискредитації спорту, повинні офіційно попереджатися. Якщо порушення продовжується, журі, а в його відсутність — судді, можуть дискваліфікувати атлета або тренера і примусити їх покинути змагання. Представник команди повинен бути фіційно проінформований про попередження й дискваліфікацію.

8.10.9. Журі й судді мають право негайно дискваліфікувати спортсмена, якщо вони вважають, що було серйозне порушення правил. Представник команди повинен негайно бути про це проінформований.

8.10.10. На змаганнях усі протести на суддівські рішення, скарги, що стосуються ходу змагань або проти будь-яких осіб, які беруть участь у змаганнях, повинні подаватися в журі у письмовому вигляді. Протест або скарга повинні передаватися представником (тренером) команди голові журі. Це повинно бути зроблено відразу ж за дією, на яку подається протест або скарга.

8.10.11. Якщо необхідно, журі може припинити змагання і розглянути аяву для прийняття рішення.

9. СУДДІВСТВО

9.1. Суддів на помості має бути троє: старший (центральний) суддя і двоє бокових.

9.2. Старший суддя відповідає за подачу основних необхідних сигналів. Кожен з трьох суддів відповідає за конкретний тип помилки і відповідно до цього подає сигнал і команду.

9.3. Сигнали та команди наступні:

Вправа. Початок. Закінчення.

Після того, як спортсмен зніме штангу зі стійок та зафіксує у вихідному положенні «на випрямлених руках (ліктях)» суддя подає видимий сигнал, щоскладається з рушення рукиз верху-вниз із виразною командою "СТАРТ!".

Якщо спортсмен саможійно не може виконати вправу на будь якому повторенні, про що свідчить будь який рух штанги вниз при спробі її вижати або звучить команда спортсмена «Допомогти», суддя подає виразну команду «Допомогти».

Помилки.

Старший суддя: якщо під час виконання вправи спортсменом штанга не була вижата у те положення з якого було оголошено старт виконання вправи – команда «Лікті».

Бокові судді: один суддя фіксує відрив тазу від жимової лавки під час виконання вправи – команда «Таз», та відрив ніг від опорної поверхні – команда «Ноги» (див. особливості виконання вправи), інший суддя фіксує чи під час виконання вправи спортсменом штанга під час опускання не торкнулась грудей, суддя піднімає руку та подає команду «Груди».

9.4. Як тільки штанга повернена на стійки, секретар змагань оголошує результат спроби спортсмена.

9.5. Троє суддів можуть сидіти в такому місці біля помосту, яке вони вважають найзручнішим для огляду помосту.

9.6. Перед змаганнями судді повинні пересвідчитися, що:

а) поміст і змагальне обладнання відповідає правилам, вага грифів і дисків перевірена, інвентар, що має дефекти, вилучений;

б) ваги працюють точно;

в) атлети зважуються в межах часу, відведеного для їхньої категорії;

г) костюм, взуття і особиста екіпіровка атлетів відповідають правилам.

9.7. Під час змагань усі троє суддів повинні здійснювати контроль за тим, що вага штанги відповідає тій, що оголошена секретарем.

9.8. Судді повинні стримуватися від коментарів і не отримувати будь-які документи або словесні пояснення, що стосуються ходу змагань.

9.9. Суддя не повинен робити спроби впливати на рішення інших суддів.

9.10. Старший суддя може радитися з боковими суддями, із журі, або іншими офіційними особами, якщо це необхідно в порядку ведення змагань.

9.11. За своїм розсудом старший суддя може дати вказівки асистентам прибрати поміст і протерти гриф або лавку. Тренер або спортсмен може звернутися з таким проханням до старшого судді, а не до асистентів.

9.12. Після змагань старший суддя повинен підписати протокол змагань, акти рекордів та інші документи, де потрібний його підпис.

10. ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРЕМОЖЦІВ

10.1 Визначення переможців в змаганнях фіксованої ваги

10.1.1 Переможцями визначаються атлети в кожній вазі штанги (номінації) та віковій категорії.

10.1.2 Переможцем стає той атлет, який в своїй категорії отримає найбільший коефіцієнт атлетизму (коефіцієнт атлетизму рівний вижатому тоннажу (вага штанги множиться на кількість зарахованих повторень) і ділиться на власну вагу спортсмена). Решта учасників займають місця по мірі зменшення коефіцієнта атлетизму.

10.1.3 У випадку рівності серед декількох атлетів найвище місце присвоюється атлету, який першим підійшов до виконання вправи.

10.2 Визначення переможців в змаганнях власної ваги

10.2.1 Переможцями визначаються атлети в кожній ваговій категорії.

10.2.2. Переможцем стає той атлет, який в своїй ваговій категорії виконає найбільшу кількість зарахованих повторень зі штангою. Решта учасників займають місця по мірі зменшення кількості повторень.

10.2.3. У випадку рівності серед декількох атлетів найвище місце присвоюється атлету, який набрав найбільший тоннаж (вага штанги множиться на кількість зарахованих повторень). У випадку рівності тоннажу, найвище місце присвоюється всім цим атлетам.

11. РЕКОРДИ

11.1. На національних й регіональних чемпіонатах, визнаних ФБЖУ, рекорди повинні реєструватися без зважування штанги й атлета за умови, що атлет зважений за правилами перед змаганнями, і що судді перевірили вагу штанги перед змаганнями.

Ті рекорди, що встановлені атлетами у своїх вікових групах(наприклад: ветерани чи юніори)і перевершують рекорди, що встановлені у відкритій віковій групі включаються в рекорди своєї вікової групи та відкритої вікової групи.

11.2. Якщо,у ході змагань два або більше спортсменів показали однаковий результат (коефіцієнт), що перевищує рекорд, рекордсменом буде вважатися той, в кого найбільший тонаж (той хто першим підійшов до виконання вправи).

11.3. Новий рекорд буде дійсний, якщо він перевищує попередній не менше, ніж на одну цілу коефіцієнту атлетизму (для фіксованої ваги) або 1 повторення (для власної ваги).

12. ПРАВА ТА ОBOB'ЯЗКІВ СПОРТСМЕНІВ

Спортсмен зобов'язаний:

- 1) дотримуватися норм поведінки й етики на місці змагань та поза ними;
- 2) знати й виконувати правила змагань та положення про них;
- 3) брати участь у церемоніях відкриття змагань і нагородження;
- 4) негайно з'являтися до суддів за їх викликом, виконувати їх розпорядження щодо правил змагань;
- 5) якщо на змаганнях передбачений антидопінговий контроль, бути присутніми на місці розміщення спортсменів із дня приїзду до закінчення змагань;
- 6) своєчасно з'являтися для проходження допінг-контролю, якщо попереджений про нього;

7) знаходитися на місці змагань своєї номінації до їх закінчення, якщо сам змагання закінчив раніше.

Спортсмену заборонено:

Згідно з рішенням ГСК або журі спортсмени усуваються від змагань, а результати анулюються:

- 1) за відсутність на процедурах нагородження або передчасне їх залишення;
- 2) повторне порушення (після попередження) правил змагань, етичних норм на місці змагань та поза ними;
- 3) за відмову від проходження допінг-контролю.