

ФЕДЕРАЦІЯ БАГАТОПОВТОРНОГО ЖИМУ УКРАЇНИ



ОФІЦІЙНІ ПРАВИЛА З
БАГАТОПОВТОРНОГО ЖИМУ
(V оновлена редакція від 4 лютого 2018р.)

м. Вінниця

ЗМІСТ

Загальні положення	3
1. Програма, ранг і характер змагань.....	4
2. Організаційні питання.....	4
3. Учасники змагань, представники й тренери команд.....	5
4. Обладнання.....	6
5. Вимоги до екіпіровки.....	8
6. Вправа багатоповторний жим та правила виконання.....	10
7. Помилки спортсмена при виконанні вправи і команди суддів на помості	11
8. Причини, за яких старший суддя зупиняє виконання вправи.....	12
9. Зважування.....	13
10. Суддівська колегія.....	13
11. Суддівство.....	20
12. Вимоги до проведення змагання.....	21
13. Визначення переможців.....	22
14. Встановлення рекордів.....	23
15. Права та обов'язки спортсменів.....	24

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Багатоповторний жим – жим штанги лежачи на максимальну кількість повторень.

Змагальне завдання спортсменів при виконанні вправи багатоповторний жим – вижимання штанги лежачи від грудей фіксованої ваги у відповідності до чинних правил на максимальну кількість повторень без використання додаткових допоміжних засобів.

Всі учасники виконують по одному заліковому підході жим штанги фіксованої ваги на максимально можливу кількість повторень в тій номінації, яку обирають самостійно. В залік зараховується результат не менший восьми повторень. Спортсмен, який в своїй номінації отримає найбільший індекс атлетизму стає переможцем.

Індекс атлетизму визначається за формулою: піднятий тоннаж (вага штанги множиться на кількість виконаних повторень) ділиться на власну вагу спортсмена.

Відносна простота правил виконання змагального підходу приваблива для участі в змаганні не тільки пауерліфтерів, але й спортсменів інших силових видів спорту і не тільки.

Вирішальною фізичною якістю для успіху є рівень силової витривалості, який викликає пристосувальний розвиток серцево-судинної, дихальної та кістково-м'язових систем організму, що є показником загального рівня здоров'я та захисних властивостей організму спортсмена, а також сприяє побудові вираженої атлетичної тілобудови у самого спортсмена.

При багатоповторному режимі роботи зі штангою спортсмен не ризикує отримати серйозну травму, оскільки вага штанги не є максимально-можливою, максимальною повинна стати кількість повторень, яку спортсмен виконає з даною вагою за рахунок фізичної якості силової витривалості. Травмонебезпечність при виконанні багатоповторного жиму мінімальна, але інколи може мати прояв у вигляді розтягнення м'язів.

1. ПРОГРАМА, РАНГ І ХАРАКТЕР ЗМАГАНЬ

- 1.1. Змагання з багатоповторного жиму проводяться у вправі жим лежачи на максимальну кількість повторень.
- 1.2. Змагання проводяться між спортсменами в номінаціях, визначених відповідно до їх статі, ваги штанги та віку.
- 1.3. Змагання проводяться у порядку зростання ваги штанги від найлегшої до найважчої або може окремо регламентуватися положенням до змагань.
- 1.4. В одному потоці змагаються спортсмени однієї ваги штанги.
- 1.5. Кожному учасникові змагань надається одна спроба в одній номінації для виконання вправи.
- 1.6. Усі види змагань з багатоповторного жиму, що проводяться на території України, за своїм масштабом поділяються на ранги:
 - міжнародні – міжнародні турніри, чемпіонати та кубки Європи та світу;
 - всеукраїнські - чемпіонати та кубки України, всеукраїнські турніри;
 - обласні - чемпіонати областей, регіональні турніри;
 - місцеві – чемпіонати міст та районів, місцеві турніри.
- 1.7. Змагання всіх рангів проводяться за чинними правилами Федерації багатоповторного жиму України.
- 1.8. Правила змагань ФБЖУ поширюються на змагання всіх рангів.

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. Реєстрація для участі у змаганні

- 2.2.1. Реєстрація для участі у змаганнях відбувається при мандатній комісії у терміни, що визначені положенням про змагання. Попередня реєстрація на змагання, що проводить ФБЖУ, відбувається за вказаною у положенні

адресою та термінами. Змінювати номінації участі після закриття терміну попередньої реєстрації не дозволяється.

2.2.2. При проходженні реєстрації на змагання спортсмен повинен мати при собі документ, що засвідчує особу, а також дозвіл від медичної установи про допуск до участі у змаганні та відсутності протипоказань для цього.

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).

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

3.2 Учасники поділяються на вікові категорії та номінації ваг штанги

3.3 У змаганнях беруть участь спортсмени, які досягли такого віку:

- у міжнародних та всеукраїнських змаганнях — 14 років;
- в обласних та місцевих змаганнях — 13 років.

3.4 Як виняток, до участі до обласних та місцевих змагань 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.

3.5 Вік спортсменів визначається роком, місяцем та днем народження.

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

3.7 Вікові категорії:

- «молодші юнаки», «молодші дівчата» - до 15 років включно (на день змагання);
- «юнаки», «дівчата» - до 18 років включно (на день змагання);
- «юніори», «юніорки» - до 23 років включно (на день змагання);
- «чоловіки», «жінки» - відкритий залік;
- «чоловіки ветерани», «жінки ветерани» - від 40 років та старші (на день змагання).

3.8 Допустимі номінації для участі (ваги штанги)

3.8.1 Для чоловіків:

Штанга 35 кг – для молодших юнаків;

Штанга 55 кг – для юнаків, юніорів, чоловіків, чоловіків ветеранів;

Штанга 75 кг – для юнаків, юніорів, чоловіків, чоловіків ветеранів;

Штанга 100 кг – для юнаків, юніорів, чоловіків, чоловіків ветеранів;

Штанга 125 кг – для юніорів, чоловіків, чоловіків ветеранів;

Штанга 150 кг – для чоловіків;

3.8.2 Для жінок:

Штанга 25 кг – для дівчат, юніорок, жінок, жінок ветеранів;

Штанга 35 кг – для дівчат, юніорок, жінок, жінок ветеранів;

Штанга 45 кг – для юніорок, жінок; жінок ветеранів;

Штанга 55 кг – для жінок.

3.9. Загальні правила

3.9.1 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.

3.9.2 Якщо змагання проводяться в декількох вікових групах в межах однієї ваги штанги, то спортсмен має право заявлятися та приймати участь в змаганнях декількох вікових групах, про що він повинен зазначити під час проходження мандатної комісії. Спортсмен повинен двічі виконувати змагальний підхід, результат переноситься тільки у випадку, якщо вікові категорії його участі об'єднані в один потік, **або є суміжними**.

4. ОБЛАДНАННЯ

4.1. Поміст. Вправа виконується на помості розміром мінімум 2,5 x 2,5 м і максимум 4,0 x 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 кавроліном, який повинен бути прикріплений до помосту.

4.2. Гриф та диски. На всіх змаганнях із багатоповторного жиму, що проводяться за правилами ФБЖУ, дозволяється використовувати 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.

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.

4.2.2 Диски повинні відповідати вимогам:

- 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 набору: 2,5; 5; 10; 15; 20; 25 кг.
- 4) Диски вагою 20 кг та 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.

- a) Повинні обов'язково використовуватись на змаганнях з міркувань техніки безпеки.
- б) Повинні важити 2,5 кг ($\pm 0,06$ кг) кожний.

4.4. Лава для жиму.

- a) Повинна бути стійкою, рівною, горизонтальною і відповідати наступним 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 проекції грифа, що встановлений на стійках;

- стійки безпеки повинні бути приєднані до лави і використовуватися в усіх підходах.
- 4.5. Інформаційне табло. На всіх змаганнях повинне використовуватися 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. ВИМОГИ ДО ЕКІПРОВКИ

- 5.1. Трико. Це костюми з еластичних матеріалів типу комбінезона, що використовуються у важкій атлетиці, боротьбі та гімнастиці. Трико може бути будь-якого кольору або кольорів.
- 5.2. Футболки. Футболка будь-якого кольору або забарвлення (за вибором спортсмена) обов'язково одягається під трико. Футболка 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 зміцнюючих швів.
 - г) Виготовляється з бавовни або поліестеру, або їх комбінацій, джинсові тканини заборонені.
 - г) Не повинна мати рукавів, що закінчуються нижче ліктів, або зверху дельтовидних м'язів. Атлет не може підтягувати або закручувати рукава такої футболки вище дельтовидних м'язів. Заборонено вдягати футболку зворотнім боком назовні.
 - д) На футболці може бути нанесений логотип федерації, організації, клубу, спонсора. Не дозволяються написи образливі для спорту.
- 5.3. Труси (плавки). Під костюмом атлета повинні бути одягнений 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 можуть бути будь-якого кольору або забарвлення й мати фабричний логотип.
- 5.5. Пояс (ремінь). Учасник може використовувати пояс. Його потрібно 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 будьякого 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.
- е) Вимоги до розміру:
 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 кед, кросівок, спеціального взуття для важкої атлетики та боксу.
- б) Не дозволяється використовувати взуття з металевими шпичками або планками.
- в) Підшва повинна бути не товща за 5 см.
- г) Підшва 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 80 см, 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 використовуватися на інших частинах тіла.

5.8. Загальні положення.

- 5.8.1. Забороняються підошви взуття, що виготовлені з будь-яких видів липких матеріалів, це ж стосується будь-яких інших пристосувань, тобто накладок із наждачного паперу, шкурки і под. Заборонені також каніфоль та магnezія на підошві взуття. Дозволяється лише змочування підошви водою.
- 5.8.2. Забороняється роздягатися, обтягувати або змінювати екіпіровку в полі зору глядачів.
- 5.8.3. Забороняється змагатися в брудному, пошарпаному одязі, або мати неохайний вигляд.
- 5.8.4. Забороняється використання спеціальних зимових сорочок або слінгшотів.

6 ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ ВПРАВИ БАГАТОПОВТОРНИЙ ЖИМ

- 6.1 За підсумком жеребкування спортсмени послідовно викликаються на поміст секретарем змагання.
- 6.2 Спортсмену надається 1 (одна) хвилина 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 оголошується наступна команда "СПРОБА НЕВДАЛА!", спроба в результаті не зараховується. Коли атлет зняв штангу зі стійок в межах відведеного часу, секундомір відліку однієї хвилини зупиняється.
- 6.3 Атлет має лежати на спині, плечима й сідницями торкаючись до поверхні лави. Його взуття повинне торкатися поверхні помосту або блоків/підставок. Пальці рук повинні охоплювати гриф, що лежить на стійках, при цьому великі пальці обов'язково охоплюють гриф. Таке положення тіла має зберігатися і під час виконання вправи.
- 6.4 Після зняття штанги зі стійок з допомогою асистентів, або самостійно, атлет повинен очікувати сигнал дозволу початку виконання вправи від старшого судді. При цьому руки атлета повинні бути повністю випрямлені у ліктьових суглобах. У випадку, коли атлет має стару травму, або через його анатомічні особливості не може повністю випрямити руки у ліктьових суглобах, він повинен заздалегідь повідомити про це суддів перед спробою. Сигнал для початку виконання вправи подається відразу як тільки атлет прийме нерухоме положення й штанга буде знаходитись у правильній позиції.
- 6.5 Визначення початку спроби співпадає з сигналом старшого судді на помості «СТАРТ», після чого вмикається основний відлік часу для виконання вправи – 5 (п'ять) хвилин.
- 6.6 Після отримання сигналу атлет повинен опустити штангу до грудей, при цьому гриф штанги повинен обов'язково торкнутись грудей, після чого атлет повинен вижати штангу догори на висоту повністю випрямлених рук у ліктьових суглобах (у те положення з якого старший суддя дав команду «СТАРТ!»).
- 6.7 Відстань між руками на грифі, що вимірюється між вказівними пальцями не повинна перевищувати 81 см (обидва вказівні пальці повинні закривати

відмітки з внутрішньої сторони). 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. Хват повинен бути закритим.

6.8 Для забезпечення твердої опори ніг атлет може використовувати блоки/підставки не вищі 30 см від поверхні помосту.

6.9 Рахунок після виконання повторення спортсменом означає зараховане повторення, якщо замість наступного повторення звучить повторення рахунку та команда судді, це означає, що спортсменом допущена помилка.

6.10 Не розцінюються як помилки перекіс штанги, подвійний рух або відбив штанги, але в будь-якому випадку зарахованим повторення вважатиметься після здійснення спортсменом фіксації штанги в положення «випрямлені руки» без допущення інших помилок.

6.11 Атлету дозволяється витримувати паузу зі штангою в положенні «на випрямлених руках» та в положенні «на грудях».

6.11.1 Кількість пауз-відпочинків в положенні «на випрямлених руках» необмежена.

6.11.2 Кількість пауз-відпочинків в положенні «на грудях» необмежена.

6.11.2.1 При відпочинку в положенні «на грудях» гриф штанги повинен розташовуватися не нижче мечовидного відростку грудини.

6.11.2.2 При відпочинку в положенні «на грудях» гриф штанги повинен розташовуватися не вище ключиць.

6.11.3 Під час відпочинку в положенні «на грудях» спортсмену дозволяється:

- змінювати ширину хвату рук на довільну (зберігаючи закритий і нерозірваний хват зі штангою);
- відривати та змінювати положення ступнів ніг;
- відривати таз від поверхні жимової лави;

6.11.4 Під час відпочинку спортсмену забороняється розташовувати ступні ніг на жимовій лаві.

7 ПОМИЛКИ СПОРТСМЕНА ПРИ ВИКОНАННІ ВПРАВИ І КОМАНДИ СУДДІВ НА ПОМОСТІ

7.1. Початок виконання вправи без команди старшого судді «СТАРТ!». У даному випадку звучить команда від старшого судді «СТОП!», після чого спортсмен повинен призупинити виконання підходу, поновити стартову позицію та очікувати на повторну команду «СТАРТ!». Всі повторення, які спортсмен виконує до команди вважаються не зарахованими.

7.2. Жим штанги без дотику грифом до грудей – команда «ГРУДИ!»

- 7.3. Кінцеве положення штанги зверху без належного випрямлення обох рук в ліктьових суглобах менше ніж при прийнятті стартового положення до команди «СТАРТ!» - команда «ЛІКТИ!»
- 7.4. Відрив тазу при опусканні штанги та жимі вверх – команда «ТАЗ!», проте таз можна відривати під час відпочинку, наприклад для зміни положення тіла.
- 7.5. Відрив ступнів ніг від поверхні помосту або підставок під час опускання штанги та жимі вверх – команда «СТОПА!», проте зсув дозволяється. Також дозволяється відривати стопи під час відпочинку, наприклад для зміни положення тіла. Заборонено будь-яке торкання ступнями ніг атлета лави або її опір. **Заборонено розташовувати ступні ніг на жимовій лаві під час відпочинку.**
- 7.6. Якщо під час «відпочинку на грудях» гриф штанги покидає межі, описані в п.п. 6.11.2.2-6.11.2.3 старший суддя подає команду «НА ГРУДИ!», після якої спортсмен повинен самостійно повернути штангу в межі описані в п.п. 6.11.2.2-6.11.2.3
- 7.7. Якщо в ситуації, передбаченій п.п. 7.6 спортсмен не виконує розпорядження старшого судді, старшим суддею подається команда «НА СТІЙКИ!» і спортсмен закінчує виконання вправи.
- 7.8. Під час «відпочинку на грудях» забороняється розривати закритий хват. Якщо старший чи боковий судді помітили розрив хвату – подається попереджувальна команда «КОНТАКТ!», якщо спортсмен не відреагував на порушення – звучить команда від старшого судді «НА СТІЙКИ!».
- 7.9. При порушенні дозволеної ширини хвату під час виконання змагального підходу старший суддя на помості дає команду «ХВАТ!», якщо спортсмен не реагує на команду старшого судді, то звучить команда «СТОП!» і суддя повторно вказує спортсмену на самостійне відновлення допустимої ширини хвату командою «ХВАТ!».
- 7.10. При здійсненні трьох помилок одна за одною старший суддя подає команду «НА СТІЙКИ!» і зарахована кількість повторень (не менше 8) заноситься до протоколу змагання.

8 ПРИЧИНИ, ЗА ЯКИХ СТАРШИЙ СУДДЯ ЗУПИНЯЄ ВИКОНАННЯ ВПРАВИ

- 8.1. Спортсмен не в змозі виконати чергове повторення самостійно.
- 8.2. При виконанні позитивної фази руху штанга змінює свою траєкторію на протилежну, а спортсмен не може протистояти цьому.
- 8.3. Три помилки припущені підряд одна за одною.
- 8.4. Спортсмен не реагує на команди подані старшим суддею (п.п. 7.6, 7.8)
- 8.5 Для зупинки виконання вправи старший суддя використовує голосову команду «НА СТІЙКИ», після якої пояснює причину зупинки виконання вправи. У разі зупинки виконання вправи спортсмен завершує участь у змаганні. Результат спортсмена відповідає останньому зарахованому повторенню.

9 ЗВАЖУВАННЯ

- 9.1 Зважування учасників повинне проводитися 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.
- 9.2 Для встановлення порядку виходу спортсменів на поміст має бути проведене жеребкування. Якщо жеребкування не було проведене заздалегідь, воно проводиться під час зважування.
- 9.3 Судді повинні занести в робочий протокол прізвище й ім'я кожного учасника, його представництво (із якої команди), дату та рік народження, спортивний розряд, власну вагу і номінацію в якій виступає спортсмен.
- 9.4 Зважування триває півтори години.
- 9.5 Атлетам необхідно до початку змагань замовити у разі необхідності блоки/підставки для ніг.
- 9.6 Зважування може відбуватись в день змагання, або в переддень, про що повідомляється у положенні про змагання.

10 СУДДІВСЬКА КОЛЕГІЯ ТА ОBOB'ЯЗКИ СУДДІВ

- 10.1 Склад суддівської колегії. Суддівська колегія призначається у наступному складі:
- головний суддя змагань;
 - головний секретар змагання;
 - помічник секретаря змагання;
 - старший суддя на помості;
 - боковий суддя на помості;
 - технічний секретар на помості;
 - журі.
- 10.2 Обов'язки членів суддівської колегії
- 10.2.1 Суддівська колегія всеукраїнських змагань комплектується і затверджується президентом ФБЖУ не пізніше, ніж за 15 днів до початку змагань.
- 10.2.2 Судді, які викликані на суддівство, повинні бути членами ФБЖУ, мати примірник правил, відповідну форму — темний піджак, сірі брюки, біла сорочка, темно-синя краватка, бейдж та нашивка 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.

- 10.2.3 До змагань III і нижче рангу можуть залучатися судді, які не мають суддівської категорії, але до складу суддів на помості допускається не більше, ніж один такий суддя.
- 10.2.4 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.
- 10.2.5 Судді зобов'язані досконало знати правила й положення про змагання, вміло їх використовувати, а також бути об'єктивними та принциповими у своїх рішеннях.
- 10.2.6 Присутність суддів на суддівських семінарах і щоденних суддівських нарадах — обов'язкова.
- 10.2.7 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, судді на дублюючому протоколі (інформаційному табло), суддя при учасниках, асистенти.
- 10.2.8 Склад суддівської двійки на помості під час змагань групи або потоку є постійним.
- 10.2.9 Судді займають робочі місця за 5 хв. до початку змагань. Старший суддя повинен пересвідчитися у працездатності технічного оснащення.
- 10.2.10 Відповідальним за встановлення ваги залишається старший суддя.
- 10.2.11 Судді, члени журі та асистенти, які знаходяться на помості, не повинні вживати їжу, пити і жувати гумку. Члени журі можуть вживати безалкогольні напої.
- 10.2.12 Мобільні телефони суддів, асистентів та членів журі мають бути вимкненими впродовж робочого часу.
- 10.3 Головна суддівська колегія (ГСК)
- 10.3.1 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.
- 10.3.2 Головний суддя та головний секретар прибувають на місце змагань за добу до дня приїзду учасників та суддів.
- 10.3.3 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.

10.3.4 Члени ГСК не мають права змінювати положення про змагання.

10.4 Журі

10.4.1 Контроль за суддівством змагань в окремому потоці від початку до закінчення процедури нагородження здійснює журі.

10.4.2 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.

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

10.4.4 Функція журі — забезпечувати виконання технічних правил.

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

10.4.6 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.

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

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

10.4.9 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.

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

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

10.5 Головний суддя та його заступники

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

10.5.2 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 двійок 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.

10.5.3. 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.

10.5.4. 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.

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

10.6. Головний секретар та його заступники (помічники)

10.6.1. 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 .

10.6.2. 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.

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

10.7. Судді на помості

10.7.1. До складу суддів на помості входять: старший суддя і та боковий, які слідкують за виконанням вправи.

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

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

10.8. Секретар змагань та його помічники

10.8.1. Обов'язки секретаря:

а) Перед початком змагань одержати в секретаріаті таблицю рекордів та електронний робочий протокол.

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

в) Повинен вести електронний робочий протокол змагань.

г) Вести змагання відповідно до вимог та чинних правил змагань, оголошувати вагу спроби (номінації) та 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 наступного атлета, який готується.

д) Після кожного завершення виконання вправи спортсменом оголошує про кількість зарахованих повторень: «Богдан Богданенко змагання закінчив з результатом ... повторень».

е) У разі, якщо спортсмен не приступив до виконання вправи після свого виклику, після команди помічника секретаря «ЧАС!», секретар змагання оголошує «СПРОБА НЕВДАЛА!»

10.8.2 Помічник секретаря повинен гучно та виразно вести голосовий рахунок зарахованих суддями повторень. У разі, якщо судді на помості зафіксували помилку під час виконання повторення спортсменом результат попередньо виконаного повторення дублюється (наприклад: «41!», «42!», (суддя зафіксував помилку) «42!», «43!»).

10.8.3. Обов'язки помічника секретаря:

а) Водночас із проголошенням секретарем прізвища атлета, який має вийти на поміст, вмикається секундомір із відліком 1 хв. Коли атлет зняв штангу зі стійок в межах відведеного часу секундомір зупиняється. Якщо атлет не розпочав виконання спроби впродовж цього часу суддя-хронометрист оголошує «ЧАС!» («Час вичерпано!»), а секретарем оголошується «Спроба невдала!».

б) Водночас із голосовою командою старшого судді «СТАРТ!» повинен запустити секундомір із відліком часу 5 хвилин. Через кожну 1 хвилину оголошувати час, який залишився до закінчення виконання вправи спортсменом (наприклад: «Залишилось 4 хвилини»). Коли залишається менше 1 хвилини, оголошення повинні лунати через кожні 10 секунд (наприклад: «залишилося 30 секунд»). Після того, як залишається 5 секунд і менше, рахунок повинен лунати з кожною секундою (наприклад «5!», «4!», «3!», «2!», «1!»). Після того, як час було вичерпано звучить команда «ЧАС!» або «ЧАС ВИЧЕРПАНО!».

10.9 Судді-асистенти. Судді-асистенти (які страхують) відповідають за правильність встановлення ваги штанги, очищення грифа або помосту за вказівкою старшого судді, і взагалі підтримують порядок і поміст в гарному стані. На помості за весь час повинно бути не менше двох асистентів. 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 впродовж виконання вправи. Винятком із цього правила може бути те, що вправа викликає небезпеку і може травмувати атлета. Тоді асистенти на прохання старшого судді (команда «Допомогти!») 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. За командою старшого судді «Увага!» асистенти підставляють руки під гриф штанги, але, не торкаючись, супроводжують його. Асистенти також повинні супроводжувати не торкаючись штангу після кожного здійсненого спортсменом відпочинку.

10.10 Загальні вимоги

10.10.1 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.

10.10.2 Атлету не можна поправляти костюм біля помосту. Єдине виключення — можна одягати пояс.

10.10.3 Вага штанги повинна оголошуватися в кілограмах.

10.10.4 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.

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

- 10.10.6 По закінченні підходу атлет повинен покинути поміст протягом 60 секунд. Недотримання цього правила призводить до того, що спроба не зараховується.
- 10.10.7 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.
- 10.10.8 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 офіційно проінформований про попередження й дискваліфікацію.
- 10.10.9 Журі й судді мають право негайно дискваліфікувати спортсмена, якщо вони вважають, що було серйозне порушення правил. Представник команди повинен негайно бути проінформований.
- 10.10.10 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.
- 10.10.11 Якщо необхідно, журі може припинити змагання і розглянути заяву для прийняття рішення.
- 10.10.12. На змаганні повинна обов'язково здійснюватися технічна відео-зйомка під час виконання змагального підходу абсолютно всіма спортсменами. За її якість та безперервність відповідає технічний секретар.
- 10.11 Подача заявки протесту.
1. Протести повинні зсилатись на конкретний пункт даних правил
 2. Протести приймаються секретарем тільки від представників, зареєстрованих мандатною комісією, або від учасників змагань в індивідуальних змаганнях.
 3. Заяви (протести) за результатами виступів подаються представниками в суддівську колегію через секретаря змагань в письмовій формі.
 4. Для подачі заяви (протесту) представник команди або учасник повинен зробити в секретаріат усну заяву відразу після закінчення змагальної спроби, до початку наступної.
 5. Письмова заява одночасно з грошовим завдатком повинна бути передана в секретаріат протягом 10 хвилин після подачі усної заяви.
 6. Сума внеску грошового завдатку при подачі протесту (заяви) визначається положенням про змагання.
- 10.12 Порядок розгляду протестів:
1. У випадку прийняття заяви до розгляду головний суддя створює апеляційну комісію за своїм міркуванням із числа нейтральних суддів та членів Федерації.

2. Відеоматеріали технічної зйомки можуть використовуватися в розгляді апеляційної комісії.
3. По закінченні роботи апеляційна комісія повідомляє головному судді про прийняте рішення.
4. Якщо заява визнається необумовлена, то завдаток по заяві не повертається
5. У випадку прийняття по заяві іншого рішення, завдаток повертається особі, яка його внесла.
6. Головний суддя, судді, представники команд, учасники, тренери, глядачі зобов'язані підпорядковуватися рішенню апеляційної комісії.

11 СУДДІВСТВО

- 11.1. Суддів на помості повинно бути двоє: старший (центральний) суддя та боковий.
- 11.2. Старший суддя відповідає за подачу основних необхідних сигналів. Кожен з суддів на помості відповідає за конкретні типи помилки і відповідно до цього подає руховий сигнал і голосову команду.
- 11.3. Сигнали та команди суддів.
- 11.3.1 Початок та закінчення вправи.

В момент прийняття спортсменом стартового положення старший та боковий судді тримають одну із рук піднятою догори.

Після того, як спортсмен зніме штангу зі стійок та зафіксує її у вихідному положенні «на випрямлених руках (ліктях)» **боковий суддя повинен пересвідчитись у правильно зайнятій стартовій позиції спортсменом (прижаний таз та стопи) і рушить підняту руку донизу, на основі рухового сигналу від бокового судді та пересвідчившись у зайнятій правильній позиції спортсменом зі своєї сторони (випрямлені руки в ліктьових суглобах, дозволена ширина та правильність хвату), старший суддя подає видимий сигнал, що також складається з рушення руки зверху-вниз та виразною гучною голосовою командою «СТАРТ!»»,**

Якщо спортсмен самостійно 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 голосову команду «ДОПОМОГТИ!», після якої асистенти повинні синхронно допомогти спортсмену поставити штангу на стійки.

Для зупинки виконання вправи старший суддя використовує голосову команду «НА СТІЙКИ», після якої пояснює причину зупинки виконання вправи (див. розділ 8 «Причини, за яких старший суддя зупиняє виконання вправи»).

- 11.3.2 Виконання вправи спортсменами.
- 11.3.2.1 Старший суддя: штанга не була вижата у вихідне положення, при якому спортсмен розпочав виконання вправи (не повністю випрямлені руки в ліктьових суглобах) - «ЛІКТИ!», не відбувся контакт (торкання) штанги з грудьми спортсмена під час опускання штанги – «ГРУДИ!», спортсмен

розірвав хват зі штангою під час відпочинку на грудях – «КОНТАКТ!», спортсмен перевищив дозволену ширину хвату – «ХВАТ!», штанга покинула дозволені межі при здійсненні відпочинку на грудях – «НА ГРУДИ!»

11.3.2.2 Боковий суддя: фіксує відрив тазу від поверхні жимової лавки – «ГАЗ!», відрив ступнів ніг від опорної поверхні помосту/підкладок – «СТОПА!»,

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

11.5. Судді можуть сидіти в такому місці біля помосту, яке вони вважають найзручнішим для огляду помосту, **але, зберігаючи основну концепцію, старший суддя розташовується позаду за головою спортсмена, а боковий – збоку).**

11.6. 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.

11.7 Під час змагань судді повинні здійснювати контроль за тим, що вага штанги відповідає тій, що оголошена секретарем.

11.8 Усі голосові команди суддів оголошуються голосно та виразно, а також супроводжуються підняттям руки вгору.

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

11.10 Старший суддя може радитися з боковим суддею, із журі, або іншими офіційними особами, якщо це необхідно в порядку ведення змагань.

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

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

12 ВИМОГИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАННЯ

12.1 Вимоги до місця проведення. Місце для проведення змагання повинно мати достатньо місця, щоб могли розміститися глядачі та всі учасники. На сцені повинно бути достатньо місця для секретаря, суддів, журі, помосту. Якщо на сцені недостатньо місця, тоді журі і секретар 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 відповідати всім нормам, встановлених ФБЖУ, та складатися з наступного:

- 1) Олімпійський гриф вагою 20 кг з насічками на відстані 81 см та замки для грифів вагою 2.5 кг.
 - 2) Диски — 4x25 кг; 2x20 кг; 2x15 кг; 2x10 кг; 2x5 кг; 2x2,5 кг.
 - 3) Змагальна лава для жиму лежачи
 - 4) Поміст або інше альтернативне покриття розміром не менше 2.5x2.5 м
 - 5) П'єдестал для нагородження переможців.
 - 6) Банер розміром не менше 2x3 м, розташований за помостом для створення атмосферності змагання.
 - 7) Місткість із магnezією.
 - 8) Ганчірка або вологі серветки для протирання лавки і грифа.
 - 9) 10% розчин clorex solution або аналогічний засіб для дезінфекції (антисептик) для протирання лави та грифу.
 - 10) Акустична система з мікрофоном
 - 11) 3 стільці для суддів.
 - 12) Стільці для асистентів, які встановлюють диски.
 - 13) Стільці і столи для секретаря, помічника секретаря та судді-секундометриста.
 - 14) Стіл і стільці для журі з трьох осіб.
 - 15) Демонстраційний екран зі списком учасників та їх результатами.
 - 16) Демонстраційне табло, що інформує про час виконання учасником вправи, яке повинне розташовуватися у місці, доступному (оглядовому) для спортсменів, суддів, тренерів і глядачів.
- 12.2 Вимоги до місця 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, та нижче можлива одна), місткість із магnezією і т.д.;
 - г) у кімнаті для розминки бажано, щоб був гучномовець і телевізійний монітор.
- 12.3 Вимоги до кімнати для зважування. У кімнаті зважування повинні бути:
- а) перевірені ваги;
 - б) стіл і стільці для суддів. Роздягальня для спортсменів повинна відповідати загальноприйнятим нормам.
- 12.4 Вимоги до посадових осіб. Виконавчий директор повинен призначити виконавців у достатній кількості, щоб забезпечити ефективну роботу.

13 ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРЕМОЖЦІВ

- 13.1 Кожному учаснику змагань за підсумками виступу вираховуються очки за формулою індексу атлетизму (вага штанги множиться на кількість зарахованих

повторень та ділиться на власну вагу спортсмена). Отримане значення заокруглюється до другого знаку після коми.

13.2 Учасник котрий отримав найбільшу кількість очків ІА стає переможцем, решта учасників займають місця по мірі зменшення очків.

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

13.4 В командному заліку сумуються очки кожного члена команди за зайняте місце в особистому заліку

1 місце – 12 очків

2 місце – 10 очків

3 місце – 9 очків

4 місце - 8 очків

5 місце - 7 очків

6 місце - 6 очків

7 місце - 5 очків

8 місце - 4 очків

9 місце – 3 очків

10 місце – 2 очків

13.5 Всі учасники змагань, що зайняли місця нижче 10-го отримують одне очко для командного заліку.

13.5 Команда з найбільшою кількістю очок стає переможцем.

13.7. 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 залікові учасники.

13.8 Кількість залікових членів команди (номінантів) обговорюється організаторами змагань зарання у положенні.

13.9 Нагороджуються перші три учасники та перші три команди.

14 ВСТАНОВЛЕННЯ РЕКОРДІВ

14.1 На всеукраїнських й обласних змаганнях, визнаних ФБЖУ, рекорди реєструються без зважування штанги й атлета за умови, що атлет зважений за правилами перед змаганнями, і що судді перевірили вагу штанги перед змаганнями.

14.2 Рекорди реєструються у випадку виконання залікової спроби спортсменом на змаганні, що проводиться під егідою ФБЖУ та при умові, що спортсмен виконав не менше 8-ми повторень, які були зараховані суддівською бригадою на помості.

14.3 Ті рекорди, що встановлені атлетами у своїх вікових групах (юнаки, ветерани чи юніори) і перевершують рекорди, що встановлені у старшій

віковій групі включаються в рекорди своєї вікової групи та старшої вікової групи.

14.4 Якщо у ході змагань два або більше спортсменів показали однаковий результат (індекс атлетизму), що перевищує рекорд, рекордсменом буде вважатися той хто першим підійшов до виконання вправи.

14.5 Новий рекорд буде дійсний, якщо він перевищує попередній не менше, ніж на одну цілу індексу атлетизму .

15 ПРАВА ТА ОBOB'ЯЗКИ СПОРТСМЕНІВ

15.1 Спортсмен зобов'язаний:

- 1) дотримуватися норм поведінки й етики на місці змагань та поза ними;
- 2) знати та 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) знаходитися на місці змагання своєї номінації до закінчення, якщо сам змагання закінчив раніше.

15.2 Спортсмену заборонено:

- 1) бути відсутнім на церемонії нагородження або передчасно її покидати
 - 2) некоректно та неповажливо висловлюватися та жестикулювати до всіх учасників, суддівської колегії, суддів, глядачів, організаторів змагання.
- При порушенні правил згідно з рішенням ГСК або журі особи-порушники усуваються від змагань, а їх результати анулюються.

15.3 Спортсмен має право:

- 1) через представника команди, капітана команди, особистого представника зареєстрованого мандатною комісією, або особисто (при індивідуальних змаганнях) звертатися до суддівської колегії. Порядок звернення повинен бути обговорений в положенні про проведення змагання.
- 2) До початку зважування проводити контроль власної ваги на вагах офіційного зважування.