

ФЕДЕРАЦІЯ БАГАТОПОВТОРНОГО ЖИМУ УКРАЇНИ



ОФІЦІЙНІ ПРАВИЛА
З БАГАТОПОВТОРНОГО ЖИМУ
*(виправлена та доповнена III редакція
від 14 листопада 2014р.)*

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.....	13
9. Суддівство.....	19
10. Вимоги до проведення змагання.....	21
11. Визначення переможців.....	22
12. Рекорди.....	23
13. Права та обов'язки спортсменів.....	23

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

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

Багатоповторний жим – жим штанги лежачи фіксованої (або власної) ваги на максимальну кількість повторень.

В змаганнях власної ваги кожний атлет на максимальну кількість повторень вижимає вагу штанги рівну 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. Атлети діляться на номінації (відповідно до ваги штанги та вікової групи), і той атлет, який в своїй номінації отримує найбільший індекс атлетизму стає переможцем. Якщо індекс атлетизму у підсумку після виконаної спортсменом вправи менший 3 розряду класифікаційної таблиці то дана спроба вважається не зарахованою. Індекс атлетизму визначається за формулою

$$\text{Індекс атлетизму} = \frac{\text{вага штанги} \times \text{кількість зарахованих повторень}}{\text{вага спортсмена}}$$

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 (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.

1.1.8. Правила змагань ФБЖУ поширюються на змагання всіх рангів.

1.1.9. Якщо змагання проводяться паралельно в декількох вікових групах в межах однієї вагової категорії (ваги штанги), то спортсмен має право заявлятися та приймати участь в декілька 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 (вазі штанги), 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. Допустимі ваги штанги.

3.2.1 Вікові групи

Юнаки, дівчата - 13–18 років;
юніори, юніорки - 19–23 рік;
чоловіки, жінки - 24–39 років;
ветерани-чоловіки, ветерани-жінки - 40 і більше років.

3.2.2 Багатоповторний жим фіксованої ваги.

Допустимі ваги штанги

Чоловіки:

35 кг – для юнаків;
55 кг – для юнаків, юніорів, чоловіків, ветеранів;
75 кг – для юніорів, чоловіків, ветеранів;
100 кг – для чоловіків, ветеранів;
125 кг – для чоловіків;
150 кг – для чоловіків.

Жінки:

25 кг – для дівчат, юніорок, жінок;
40 кг – для юніорок, жінок;
55 кг – для жінок.

3.2.3 Багатоповторний жим власної ваги.

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 — 1 очко, 2 — 2, 3 — 3, 4 — 4, 5 — 5, 6 — 6, 7 — 7, 8 — 8, 9 — 9 очок.

3.3.2. Якщо команда не представлена спортсменом у ваговій категорії (вазі штанги), то вона автоматично займає останнє місце у ваговій категорії (вазі штанги) і їй нараховуються відповідні очки.

3.3.3. 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.

3.3.4. 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 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 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 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. 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.

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: 1,25; 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 2,50 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 проєкції грифа, що встановлений на стійках;
 - стійки безпеки повинні бути приєднані до лави і використовуватися в усіх підходах.
- б) Тільки та лави для жиму лежачи, яка офіційно схвалена Президією колегії суддів ФБЖУ, може використовуватися на змаганнях, що проводяться ФБЖУ.

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. ЕКІПРОВКА

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. Напіврукавки (футболки)

Напіврукавка будь-якого кольору або забарвлення (за вибором спортсмена) обов'язково одягається під трико.

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 зміцнюючих швів.
- г) Виготовляється з бавовни або поліестеру, або їх комбінацій, джинсові тканини заборонені.
- ґ) Не повинна мати рукавів, що закінчуються нижче ліктів, або зверху дельтовидних м'язів. Атлет не може підтягувати або зачочувати рукава такої напіврукавки вище дельтовидних м'язів. Заборонено вдягати напіврукавку зворотнім боком назовні.
- д) На напіврукавці може бути нанесений логотип федерації, організації, 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 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 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 кед, кросівок, спеціального взуття для важкої атлетики та боксу.
- б) Не дозволяється використовувати взуття з металевими шпичками або планками.
- в) Підошва повинна бути не товща за 5 см.
- г) Підошва 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 використовуватися на інших частинах тіла.

5.8. Загальні положення

5.8.1. Забороняються підшви 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 магнезія на підшві взуття. Дозволяється лише змочування підшви 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. ВПРАВА БАГАТОПОВТОРНИЙ ЖИМ ТА ПРАВИЛА ЙОГО ВИКОНАННЯ

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

6.2. Атлет має лежати на спині, плечима й сідницями торкаючись до поверхні лави. Його взуття повинне 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 початку виконання вправи, 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. Хват повинен бути закритим.

6.6. Після зняття штанги зі стійок з допомогою асистентів, або без них, атлет повинен очікувати сигнал від старшого судді. При цьому руки атлета повинні бути випрямлені у ліктьових суглобах. Сигнал для початку жиму повинен бути поданий відразу як тільки атлет прийме нерухоме положення й штанга буде знаходитись у правильній позиції.

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

6.8. Після отримання сигналу атлет повинен опустити штангу до грудей, при цьому гриф повинен торкнутися грудей. Після чого атлет повинен вижати штангу догори на випрямлені руки у ліктьових суглобах (у те положення з якого старший суддя дав команду «Старт!»).

6.9. Атлету дозволяється відпочивати зі штангою на випрямлених руках та в положенні «на грудях». При відпочинку в положенні «на грудях» гриф штанги повинен розташовуватися не нижче мечевидного відростку грудини. Відпочинок «на грудях» повинен здійснюватися тільки з положення випрямлених рук, в іншому випадку, якщо спортсмен недовиконав повторення і здійснює відпочинок «на грудях», звучить команда від старшого судді «На стійки!». Відпочинки не лімітуються ні в часі, ні в кількості. Під час відпочинку спортсмен має право:

- змінювати положення та ширину хвату рук (зберігаючи закритий і нерозірваний хват зі штангою);
- відривати та змінювати положення ступнів ніг;
- відривати таз від поверхні жимової лави;
- опускати гриф штанги не нижче мечевидного відростку грудини.

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 відведеного 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. Будь-які зміни стартового положення під час виконання вправи, в тому числі підйом (відривання) спини, сідниць від поверхні лави, відривання ступнів ніг, або пересування рук по грифу. Зсув ступнів ніг дозволяється.
2. Штанга при виконанні вправи не торкнулась грудей (тіла).
3. Атлет вижав штангу не на повністю випрямлені руки у ліктьових суглобах (не на ту висоту з якої була подана команда «СТАРТ!»).
4. Торкання штанги асистентами без сигналу старшого судді, якщо це полегшило підйом штанги.
5. Будь-яке торкання ступнями ніг атлета лави або її опір.
6. Навмисний контакт між штангою і стійками.

ПРИЧИНИ, ЗА ЯКИХ СТАРШІЙ СУДДЯ ЗУПИНЯЄ ВИКОНАННЯ ВПРАВИ:

1. Атлет не в змозі виконати чергове повторення самостійно.
2. При виконанні позитивної фази руху штанга змінює свою траєкторію на протилежну, а спортсмен не може протистояти цьому.
3. П'ять помилок припущені підряд одна за одною.

Для зупинки виконання вправи сташий 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.

ПРИЧИНИ, ЗА ЯКИХ ЗНІМАЮТЬСЯ ШТРАФНІ ПОВТОРЕННЯ:

1. Після зняття штанги зі стійок атлет протягом п'яти секунд не зміг прийняти правильну та нерухому стартову позицію.
2. Початок виконання вправи без команди старшого судді «СТАРТ!».
3. Під час відпочинку в положенні «на грудях» штанга була опущена нижче мечевидного відростку грудини.
4. Під час відпочинку в положенні «на грудях» був розірваних хват зі штангою.

Після допущення спортсменом вищезазначених помилок звучить команда від старшого судді «ШТРАФ!», і в підсумку від виконаного результату знімаються штрафні повторення (в номінаціях 25, 35, 55 (чоловіки) кг. – 5 повторень; 40, 75 кг. – 4 повторення; 55(жінки), 100 кг. – 3 повторення; 125, 150 кг. – 2 повторення).

Для пункту 1 та 2 причин, за яких знімаються штрафні повторення:

Після того, як прозвучала команда «ШТРАФ!» спортсмен зобов'язаний негайно прийняти вихідне стартове положення і очікувати на повторну команду старшого судді «СТАРТ!». У протилежному разі звучить команда «НА СТІЙКИ!», і спортсмен закінчує змагання з нульовим результатом.

Для пункту 3 та 4 причин, за яких знімаються штрафні повторення:

Після того, як прозвучала команда «ШТРАФ!» спортсмен зобов'язаний негайно поновити виконання вправи, якщо протягом 5 секунд цього здійснено не було, від старшого судді звучить команда «НА СТІЙКИ!», і спортсмен завершує участь у змаганні

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 під час зважування.

7.3. Судді повинні занести в робочий протокол по порядку жереба 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.

7.3. Зважування триває півтори години.

7.4. Атлетам необхідно до початку змагань замовити 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 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.

8.1.3. 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.

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 прозмагання.

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.

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, звітгодового судді про змагання, звіт лікаря змагань.

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

8.7. Судді на помості

8.7.1. До складу 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 та біля нього, керування асистентами на помості в ході змагань.

8.8. Секретар змагань та його помічники

8.8.1. 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 судді-хронометриста «ЧАС!» секретар змагання оголошує «Спроба невдала!»

є) При оголошенні команди старшим суддею «ШТРАФ!» після закінчення виконання вправи спортсменом віднімає від зафіксованого результату штрафні повторення та заносить скорегований результат до електронного робочого протоколу.

8.8.2. Суддя-інформатор 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!»).

8.8.3. Обов'язки судді-хронометриста:

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!».

8.9. 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 гарномустані. 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 «Асистенти увага!» асистенти підставляють руки під гриф штанги, але, не торкаючись, супроводжують його. Асистенти також повинні супроводжувати не торкаючись штангу після кожного здійсненого спортсменом відпочинку.

8.10. Загальні вимоги

8.10.1. Під час змагань знаходиться 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 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 (багатоповторний жим власної ваги).

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 60 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 офіційно 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 заяву 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 голосову 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)» старший суддя подає видимий

сигнал, що складається з рушення руки зверху-вниз із виразною голосовою командою "СТАРТ!".

Якщо після зняття штанги зі стійок спортсмен протягом 5 секунд не зміг зайняти правильну та нерухому стартову позицію, розпочав виконання вправи без команди «СТАРТ!», при відпочинку в положенні «на грудях» опустив штангу нижче мечевидного відростку грудини або розрвав хват - звучить команда від старшого судді «ШТРАФ!», і в підсумку від виконаного результату знімаються штрафні повторення (див. розділ 6 «Причини, за яких знімаються штрафні повторення»).

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 6 «Причини, за яких старший суддя зупиняє виконання вправи»).

Помилки.

Старший суддя: якщо під час виконання спортсменом повторення штанга не була вижата у вихідне положення, при якому спортсмен розпочав виконання вправи – звучить команда «ЛІКТИ!», і супроводжується підняттям руки вгору. При допущенні інших помилок спортсменом, крім тих, за якими слідкують бокові судді (див. далі), старший суддя оголошує команду «ПОМИЛКА!» (див. розділ 6 «Причини, за яких повторення у вправі жим лежачи не зараховується»).

Перший боковий суддя: фіксує відрив тазу від поверхні жимової лавки під час виконання повторення (звучить команда «ГАЗ!»), та відрив ступнів ніг від опорної поверхні помосту/підкладок (звучить команда «СТОПА!») (див. особливості виконання вправи).

Другий боковий суддя: фіксує чи під час виконання повторення спортсменом штанга під час опускання торкнулась грудей, у разі допущення помилки суддя подає голосову команду «ГРУДИ!» (див. особливості виконання вправи). Може слідкувати за відривом ступні спортсмена, яка не знаходиться в полі зору першого бокового суддя.

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

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

9.10. 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, але не до асистентів.

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

10. ВИМОГИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАННЯ

10.1 Вимоги до місця проведення

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, порошок, ганчірка для протирання лавки і грифа.
- 7) 10% розчин clorex solution або аналогічний засіб для дезінфекції на грифові штанги з метою знищення інфекції у випадку, якщо спортсмен поранився. Дезінфекцію 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.

10.2 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.

10.3 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.

10.4 Вимоги до посадових осіб

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

11. ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРЕМОЖЦІВ

11.1. Визначення переможців в змаганнях фіксованої ваги

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

11.1.2. Переможцем стає той атлет, який в своїй номінації отримає найбільший індекс атлетизму (коефіцієнт атлетизму рівний вижатої тонуажу (вага штанги множитья на кількість зарахованих повторень) і ділиться на власну вагу спортсмена). Решта учасників займають місця по мірі зменшення індексу атлетизму.

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

11.2. Визначення переможців в змаганнях власної ваги

11.2.1. Переможцями визначаються атлети в кожній ваговій категорії.

11.2.2. 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.

11.2.3. У випадку рівності серед декількох атлетів найвище місце присвоюється атлету, який набрав найбільший тонуаж (вага штанги множитья на кількість зарахованих повторень). У випадку рівності тонуажу, найвище місце присвоюється всім цим атлетам.

11.3 Визначення команд-переможців

13.3.1. Переможцем стає та команда, яка набрала найменшу кількість очок серед команд-суперників. Решта команд займають місця по мірі збільшення очок. Нагороджуюся перші три команди.

13.3.2. 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.

12. РЕКОРДИ

12.1. 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.

12.2. 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.

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

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

13. ПРАВА ТА ОBOB'ЯЗКИ 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) знаходитися на місці змагань своєї номінації до закінчення, якщо сам змагання закінчив раніше.

Спортсмену заборонено:

- 1) за відсутності спортсмена на процедурах нагородження або передчасне їх залишення;
- 2) повторне порушення (після попередження) правил змагань, етичних норм на місці змагань та поза ними.

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