

ВПА УКРАЇНА

# ПРАВИЛА БАГАТОПОВТОРНОГО ЖИМУ

**(чинні із 01 січня 2021)**



м. Луцьк 2018

## ЗМІСТ

1. Загальні правила, вікові категорії.-----	3
2. Обладнання та його специфікації.-----	4
3. Перевірка предметів особистого екіпірування , перевірка, трико та предметів особистого екіпірування.-----	7
4. Правила виконання вправи, причини по яких повторення не зараховується.-----	8
5. Зважування.-----	10
6. Порядок проведення змагань.-----	11
7. Визначення переможців.-----	13
8. Суддівство, порушення правил.-----	15
9. Рекорди. -----	16

-

## 1. ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА

**Багатоповторний ЖИМ** (далі БЖ) – жим штанги лежачи на лаві певної ваги іменованої - номінацією, відповідно до встановлених правил, на максимальну кількість повторень, без використання жимових майок.

Визначення ваги на штанзі на всіх змаганнях з «БЖ» здійснюється в кілограмах.

В змаганнях 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 отримає найбільший кофіцієнт - стає переможцем. Кофіцієнт атлетизму визначається за формулою:

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

### ВІКОВІ КАТЕГОРІЇ

Чоловіки і жінки:

Молодші юнаки та дівчата з 13 до 15 років (включно).

Середні юнаки та дівчата з 16 до 17 років (включно).

Старші юнаки та дівчата 18 – 19 років (включно).

Юніори та юніорки – 20-23 роки

Відкрита з 13 до **79** років (включно)

**Submasters з 33 до 39 років включно**

Ветерани - чоловіки, ветерани - жінки 40 і більше років, **із поділом на кожні 5-ть років: 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79**

**Military / Police / FIRE**

Дозволяється спортсменам виконувати вправу у різних вагах штанги. Тобто спортсмен може заявлятися у різних номінаціях за власним бажанням. Якщо спортсмен виступив у ветеранах і хоче виступати у відкритій номінації одній вазі штанги, результати йому зараховуються автоматично. Молодшим юнакам при виконанні нормативу КМС в номінації 35 кг, на всеукраїнських турнірах, обласних турнірах звання присвоюється при присутності керівництва федерації ВПА Україна, та при наявності членства федерації.

Вагові номінації штанги (кг)

Чоловіки:

35 кг – для молодших юнаків;

55 кг – для юнаків середньої та старшої групи, ветеранів\*;

75 кг - для юніорів, чоловіків\*, ветеранів;

100 - для юніорів, чоловіків, ветеранів:

125 – для юніорів, чоловіків;

150 – для чоловіків.

Жінки:

25 – для дівчат, юніорок, жінок, ветерани-жінки;

35 – для юніорок, жінок, ветерани-жінки;

45 – для юніорок, жінок, ветерани-жінки;

55 – для жінок.

Послідновність номінації на кожному змаганні:

Для чоловіків: 150, 125, 100, 75, 55, 35 кг .

Для Жінок: 55, 45, 35, 25 кг.

Система підрахунку очок на всіх турнірах і міжнародних змаганнях повинна бути наступна: 12, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 та 0 за перші 10 місць в будь-якій ваговій і віковій категоріях. Всі учасники змагань, які посіли місця нижче 10-го отримують одне очко для командного заліку. Система підрахунку очок на інших змаганнях може бути переглянута і залишається на розсуд журі та Організаційного Комітету проведеного змагання.

У разі рівної кількості очок, набраних командами, перевага віддається тій команді, у якої більше перших місць. У разі рівної кількості очок, набраних командами, що мають по однаковій кількості перших місць, та команда, у якої більше других місць має перевагу при розподілі і т.д. до десятого порядку.

## **2. Обладнання та його специфікація.**

Поміст вправа повинна виконуватися на помості розміром як мінімум від 2.46м X 2.46м. Поверхня повинна бути міцною, неслизькою і абсолютно плоскою в тій частині, де здійснюються змагальні вправи. Поверхня помосту може бути покрита гумовими матами або іншим подібним настільний матеріалом. Під час проведення змагальних вправ на помості забороняється

присутність інших осіб, крім атлета, асистентів, трьох суддів та інших офіційних осіб, якщо в цьому виникає необхідність. Будь-які дії з чищення або установці помосту повинні здійснюватися тільки асистентами.

В рамках всіх змагань, що проводяться за правилами «БЖ», дозволяється використання тільки штангу з дисками що насаджуються. Грифи і диски, які відповідають встановленим специфікаціям, можуть бути використані на змаганнях у всіх видах вправ. При використанні дисків і грифів, які не відповідають специфікації, результати та рекорди, встановлені на змаганні, не зараховуються.

## СПЕЦИФІКАЦІЇ:

А). Гриф повинен бути прямим, мати гарну насічку або нарізку і відповідати наступним обмірюванням:

I. Загальна довжина грифа не повинна перевищувати 2.2м.

II. Відстань між втулками грифа не повинно перевищувати 1.32м і не повинно бути менше, ніж 1.31м.

III. Діаметр грифа не повинен перевищувати 29 мм і не повинен бути менше, ніж 28 мм.

IV. Вага грифа з замками повинна дорівнювати 25 кг.

V. Діаметр втулки наконечника грифа не повинен перевищувати 52мм, і не повинен бути менше, ніж 49.5мм.

VI. На грифі повинні бути кругові насічки, відстань між якими повинна дорівнювати 81см.

В). Диски повинні відповідати наступним вимогам:

I. Різниця між маркувальним вагою диска, який використовується на змаганнях, і його реальним вагою не повинна складати більше 0.25% від його ваги.

II. Діаметр отвору в центрі диска повинен відповідати діаметру грифа, щоб виключалося зайвий рух.

III. Можливо використовуватися диски по 1.25кг, 2.5кг, 5кг, 10кг, 15кг, 20кг, 25кг,

IV. Всі диски повинні мати чітке маркування ваги і обов'язково повинні встановлюватися на гриф в наступному порядку: важкі диски всередину (ближче до центру грифа), а більш легкі диски - в порядку спадання зовні.

V. Найперші і важкі диски повинні бути встановлені на гриф лицьовою стороною всередину, а решта диски - лицьовою стороною назовні.

VI. Діаметр найбільш важких дисків не повинен перевищувати 45см.

VII. Бажано, щоб диски по колірному забарвленню відповідали наступним вимогам: диски в 10кг і менше - будь-якого кольору, 15кг - жовті, 20кг - сині, 25кг - червоні,

C). Замки.

I. Обов'язково повинні використовуватися на змаганнях.

II. Повинні важити по 2.5кг кожен.

D). Різне.

I. Якщо на штанзі або спортсмені з'явилися сліди крові, то вони повинні бути негайно видалені. Штанга та лава для жиму лежачи повинна бути дезінфікована 50% розчином перекису водню.

Лави для жиму лежачи повинні мати міцну конструкцію і забезпечувати максимум стійкості, а також відповідати таким вимогам:

a). Довжина не повинна бути менше, ніж 1.22м. Лава повинна бути гладкою і розташована строго горизонтально.

b). Ширина не повинна бути менше, ніж 29см, і не повинна перевищувати 32см.

c). Висота не повинна бути менше, ніж 42см, і не повинна перевищувати 45см. Висота вимірюється між підлогою і верхи м'якої поверхні лави, причому м'яка поверхня не повинна стискатися яким-небудь способом.

d). Висота стійок лави з регульованою висотою повинна бути мінімум 82см і максимум 100см. Висота стійок лави з нерегульованою висотою повинна бути мінімум 87см і максимум 100см. Ця висота вимірюється між підлогою і грифом, який знаходиться на стійках.

e). Мінімальна ширина між стійок лави повинна становити 1.10м.

Предмети особистого екіпірування.

Всі предмети особистої екіпіровки та одягу спортсмена повинні бути чистими і не мати потертостей і розривів.

Трико.

Воно повинно бути одношаровим і представляти собою єдиний предмет одягу, його лямки повинні бути надіті на плечі атлета під час виконання всіх вправ на змаганнях. Трико може бути будь-якого кольору, однотонним або різнобарвним.

Також дозволяється використовувати обтягуючі шорти-велотреки із заправленою у них футболкою.

### Футболка.

Під костюмом допускається надягання однієї майки, що має рукави, або без таких. Вона повинна бути виготовлена з одного шару тканини і являти собою окремий предмет одягу. Рукави не повинні бути нижче ліктів при опущеній руці атлета. Майка може бути будь-якого кольору, однотонної або різнобарвною, не допускаються написи образливого характеру або суперечать духу змагань.

### Пояс (ремінь).

Учасник може застосовувати пояс (ремінь). Його слід надягати поверх трико.

### Шкарпетки.

Дозволяється надягання шкарпеток.

### Взуття.

Під час виконання вправ атлет, крім шкарпеток, повинен одягати взуття. Єдині обмеження стосуються взуття з металевими шипами або планками.

### Кистьові бинти.

Можна використовувати бинти, які не перевищують 1 м в довжину і 8 см в ширину. Альтернативно можна застосовувати спеціальні напульсники шириною не більше 10 см. Комбінація їх з бинтами забороняється. До бинту може бути прикріплена петля і липучки застібки.

### Загальні вимоги:

- а) Суворо забороняється використання масла, мазей або інших мастил на тілі, костюмі або предметах екіпірування під час виконання вправи. Це не відноситься до мазей для розтирання, що використовуються в терапевтичних цілях. Однак, подібні засоби не повинні бути помітні під час виконання вправ. Дозволяється використання дитячої присипки, тальку, каніфолі і магнезії. Допускається використання спрею-клею лише самим атлетом, але не стосовно спортивного обладнання.
- б) Заборонено використання яких-небудь сторонніх речовин для обробки обладнання для пауерліфтингу: помосту, лави або грифа.
- в) Усі атрибути форми і особистого екіпірування спортсмена повинні бути чистими і охайними. У разі недотримання цієї вимоги атлет, за рішенням суддів може бути не допущений до подальшої участі в змаганнях.

### **3. Перевірка трико та предметів особистого екіпірування.**

1. На будь-яких змаганнях участі не передбачається офіційна перевірка костюмів і персонального екіпірування.
2. Відповідальність за дотримання правил відносно особистого екіпірування під час виконання вправ змагань накладається на спортсмена.
3. Допускається перевірка будь-якого предмета форми і особистого екіпірування спортсмена, на його прохання, у випадку, якщо він сумнівається в їх відповідності встановленим вимогам. З такими проханнями слід звертатися під час зважування до присутнього на ньому судді, що проводить зважування. Такі перевірки можуть проводитися в будь-який час суддею або членами журі до початку виконання вправ.
4. Дозволені такі предмети, як пов'язки на голову, капа, ювелірні прикраси, годинники, окуляри, в т.ч. і протисонячні, а також жіночі гігієнічні приналежності.
5. Будь-яка приналежність форми або екіпірування, визнана неприпустимою, зважаючи на її неохайного (брудного, рваного) або образливого для духу змагань виду, може бути відхилена суддями аж до відмови в допуску спортсмена до виступів.
6. У разі, якщо спортсмен виходить на поміст, надівши або використавши той чи інший предмет форми або екіпірування, що не відповідає вищевикладеним вимогам, його підхід вважається невдалим, або атлет може бути дискваліфікований зі змагань. Про будь менш істотні порушення, або предмети форми та екіпірування, помічені до виходу спортсмена на поміст, судді і члени журі повинні повідомити спортсмену і зажадати приведення їх у відповідність з правилами перш, ніж спортсмен зможе продовжувати виступ.
7. Допускається перевірка форми та екіпірування будь-якого спортсмена, щодо допустимості яких у суддів виникають сумніви, як до, так і після виконання вправи.
8. Будь атлет, який встановив рекорд, повинен бути негайно перевірений. Перевірка може бути лише візуальною, якщо відповідність персональної екіпіровки атлета правилам не викликає сумнівів, або, в зворотному випадку, ретельнішої. Більш ретельна перевірка здійснюється поза помосту, переважно в окремому приміщенні, трьома суддями, або офіційними особами, якщо спортсмен має протилежну статеву приналежність. У всіх випадках рішення про те, що рекорд вважається визнаним, повідомляється головним суддею спікеру / дикторові і секретарю з технічних питань.



#### **4. Правила виконання вправи.**

1. Лава повинна бути розташована на помості узголів'ям до старшому судді.
2. Атлет повинен лежати на спині, плечима і сідницями стикаючись з поверхнею лави. Сідниці повинні повністю торкатись поверхні лави під час виконання вправи. Подошва його взуття або частину подошви в області пальців ніг повинні повністю стикатися з поверхнею помосту. Вибір положення голови залишається на розсуд атлета.
3. Для забезпечення твердої опори ніг атлет будь-якого зросту може використовувати диски або блоки для збільшення висоти поверхні помосту. При виборі будь-якого з перерахованих вище варіантів ноги атлета повинні повністю торкатися поверхні дисків або блоків. Розмір блоків не повинен перевищувати 45 на 45см.
4. Повинно бути присутні не більше чотирьох і не менше двох страхуючих асистентів. Атлет може попросити асистентів або персонального страхуючого допомогти йому зняти штангу зі стійок. Тільки призначені страхуючі асистенти можуть залишатися на помості під час виконання жиму. Штанга подається на прямі руки, але не на груди. Центральний асистент, надавши атлетові допомогу в знятті штанги зі стійок, повинен негайно звільнити простір перед старшим суддею і покинути поміст.
5. Відстань між руками на грифі, яке вимірюється між вказівними пальцями, не повинна перевищувати 81см. З цією метою на грифі повинні бути кругові маркувальні насічки або стрічка, що вказують це допустима відстань. Якщо атлет захоплює гриф на різній відстані, коли одна рука виходить за межі маркованої насічки або стрічки, то на нього покладається відповідальність попередити про це старшого суддю, і дозволити провести перевірку обраного хвата до початку спроби виконання вправи. Якщо цього не зроблено до виходу атлета на поміст для виконання змагальної спроби, всі необхідні роз'яснення та / або вимірювання ширини хвата будуть виконуватися протягом виділеного атлетові часу для виконання спроби.
6. Атлет виконує тільки один підхід.
7. Після зняття штанги зі стійок на повністю випрямлені руки звучить дозвільна команда старшого судді на помості: «Жим!» або «Старт!».
8. Спортсмен отримує тільки одну команду для початку виконання вправи.
9. Після отримання команди, атлет повинен зробити перше повторення у вправі: опустити штангу до торкання грифом тулуба і потім вижати штангу вгору до положення «Випрямлені руки» (руки випрямлені в ліктьових

суглобах не менше, ніж при прийнятті стартового положення, до команди «Жим!» або «Старт!»). Після цього, старший суддя на помості негайно озвучує порядковий рахунок виконаного повторення, після чого атлет здійснює наступне повторення, і т.д. **Під час виконання виконання перших повторень, діє правило «СТОП 8». Перші вісім повторень на початку виконання вправи, виконуються виключно по команді старшого рефері на помості. В момент, коли атлет після першого повторення приймає стартове положення «Випрямлені руки», старший рефері дає команду «Стоп», а після виконання атлетом чіткої фіксації робить відлік. Для прикладу «Стоп, один», «Стоп два», «Стоп три» і т.д.**

10. Мета атлета: виконання максимальної кількості повторень зі штангою установленої ваги, виконаних у відповідності з цими Правилами. Для виконання вправи надається 5 хвилин.

11. Рахунок судді означає зараховано спробу.

12. Якщо замість рахунку звучить команда судді або повторення рахунку, значить спортсменом допущена помилка, та повтор не зараховується

13. Спортсмени послідовно викликаються на поміст секретарем змагань. Після виклику протягом однієї хвилини спортсмен повинен почати виконання вправи.

14. Якщо спортсмен приймає участь більше чим у одній номінації, то йому надається не менше 20 хвилин відпочинку. Але можливі корегування за бажанням спортсменів.

***Причини, з яких порушення у жимі лежачи на лаві не зараховується:***

1. Початок вправи до команди Голового судді «Жим!» Або «Старт!». В цьому випадку звучить команда судді «Стоп!». Ця команда також може застосовуватися Головним суддею на помості при виконанні спортсменом неодноразових (більше двох) частих повторень без належної фіксації снаряда нагорі.

2. Жим штанги без торкання грифом тулуба - звучить команда «Груди!».

3. Кінцеве положення штанги нагорі, без належного випрямлення обох рук в ліктьових суглобах менш ніж при прийнятті стартового положення до команди «Жим!» Або «Старт!» - Звучить команда «Лікті!».

4. Не є помилкою переміщення ніг від опори в будь-який момент виконання вправи. Переміщувати ноги можна тільки в положенні «штанга на грудях» чи «штанга вгорі»

5. Не є помилкою перекіс штанги, «відбивши» від грудей, подвійне рух, але в кожному разі, залікової спробою вважається становище «Випрямлені руки»
6. Кількість пауз відпочинку в положенні «штанга в верху» необмежена. відпочинок в положенні «Штанга на грудях» - не більше двох пауз.
7. При значній зміні дозволеної ширини хвата, що сталася під час виконання змагального підходу, суддя на помості може дати команду «Стоп!» І вказати спортсмену на самостійне відновлення колишньої ширини хвата командою «Хват!».
8. При виконанні «трюх» /помилка поспіль суддя дає команду «На стійки!» І зараховане кількість жимів заноситься в протокол змагань.
9. Навмисне торкання грифом стійок лави під час виконання вправи з метою полегшити завершення жиму.

## **5. Зважування.**

1. Зважування учасників бажано проводитися не раніше ніж за 24 години до початку змагань і не пізніше ніж за 2 години до початку змагань у відповідній ваговій номінації.
2. Зважування кожного учасника проводиться в кімнаті за зачиненими дверима, де знаходяться сам учасник, його тренер або менеджер і суддя або призначена офіційна особа.
3. Атлети можуть зважуватися оголеними або в нижній білизні (труси для чоловіків; бюстгальтер і трусики для жінок). Зважування повинно проводитися офіційними особами однакової з атлетом статі. У цьому випадку можуть бути призначені додаткові офіційні особи.
4. Для встановлення порядку виходу спортсменів на поміст має бути проведене жеребкування. Якщо жеребкування не було проведене заздалегідь, воно проводиться під час зважування.
5. Кожен атлет проходить зважування тільки один раз. Атлет, який намагається підігнати свою вагу, може зважуватися скільки завгодно разів, але в рамках часу.
6. Офіційна вага спортсмена фіксуватиметься у відповідності, до показання офіційних. Атлет повинен відповідати всім встановленим кваліфікаційним стандартам цих змагань.
7. Учасники вікової номінацій «юнаки, юніори», «ветерани» мають право заявити про участь або Перезалік в номінації «відкрита» без додаткового перезважування, або пройти процедуру зважування повторно за власним бажанням.

8. У разі суворих погодних умов або надзвичайних ситуацій в районі проведення змагань, за рішенням технічного секретаря або члена журі час, виділений для процедури зважування, може бути продовжено.

9. Атлет має право до початку змагань перевірити і замовити висоту стійок для жиму.

## **6. Порядок проведення змагань.**

1. Організаторами змагань призначаються такі офіційні особи:

a) Спікер / диктор.

c) Судді.

d) Секретарі.

e) Секретар з технічних питань.

f) Страхуючі / асистенти.

Додатково можуть бути призначені, якщо це потрібно, інші офіційні особи, такі як лікарі, медсестри і т.д.

Обов'язки офіційних осіб.

a) Спікер / диктор відповідає за кваліфіковане проведення змагань і виступає як церемоніймейстер. Він розташовує заявлені атлетами підходи у відповідному порядку, обумовленому записаними вагами або номером жереба, а також оголошує вагу, необхідний для чергового атлета, і прізвище атлета. Крім того, спікер / диктор оголошує по порядку трьох атлетів, наступних за атлетом, виступаючим на помості. Коли вага встановлений і поміст вільний для виконання вправи, старший суддя сигналізує про це спікеру, який, у свою чергу, негайно оголошує, що вага готовий, і викликає атлета на поміст. Вага підходу, оголошений спікером / диктором, повинен показуватися на табло, встановленому на видному місці.

c) див. главу «Суддівство».

d) Секретарі відповідають за правильне ведення змагань і забезпечують підписи трьох суддів на протоколах змагань по завершенні змагань.

e) Секретар з технічних питань відповідає за реєстрацію встановлених рекордів, збір необхідної інформації та підготовку документів.

f) Страхуючі / асистенти відповідають за збільшення або зменшення ваги штанги, регулювання необхідної для жиму висоти стійок, очистку грифа або помосту за вказівкою старшого судді і постійно забезпечують хороший стан помосту і підтримання порядку. Під час проведення змагань на помості повинно знаходитися не більше п'яти і не менше двох асистентів.

g) Коли атлет готується виконати вправу, асистенти можуть надати йому допомогу в знятті штанги зі стійок. Однак вони не повинні торкатися до

атлетові або штанзі під час виконання вправи. Винятком з цього правила може бути тільки той випадок, коли атлет не справляється з вагою, вправа викликає небезпеку і може травмувати атлета, або на прохання старшого судді або самого атлета про втручання. Асистенти повинні взяти під контроль штангу і надати атлетові допомогу у звільненні від неї.

2. Під час змагань, що проводяться на помості, тільки атлету і його тренеру, членам журі, виконуючим обов'язки суддям, іншим офіційним особам, якщо це визнано необхідним, і асистентам дозволяється перебувати біля помосту. Під час виконання вправи тільки атлету, асистентам і суддям дозволяється перебувати на помості. Тренери повинні залишатися поза межами помосту, в місці, обумовленому для них журі. Персональний страхувальник зобов'язаний покинути поміст негайно після надання допомоги атлетові в знятті штанги на випрямлені руки в жимі лежачи.

3. Атлети повинні бинтуватися і готуватися до появи на помості. На помості допускаються лише незначні поправки у формі і екіпіровці, які не потребують сторонньої допомоги. Точно також зняття бинтів, ременя і трико повинні здійснюватися поза помосту. Дитяча присипка, інгалятори, тальк і т.п. на помості і за його межами повинні використовуватися в міру.

4. На всіх змаганнях вага штанги повинна набиратися допомогою використання найбільш важких дисків, застосованих в наборі конкретної ваги.

5. Старший суддя повідомляє про всі рішення, які приймаються у разі помилок в установці ваги штанги або неправильних оголошень, зроблених спікером / диктором, помилках страхують / асистентів або будь-яких інших порушеннях спікеру / дикторові, який робить відповідне оголошення. Такі рішення повинні бути перш обговорені з іншими суддями, присутніми на помості.

## **7. Визначення переможця.**

1. Переможці визначаються в кожній ваговій номінації.

2. Переможцем стає той атлет, який покаже найвищий коефіцієнт атлетизму КА (КА-визначається: вага штанги множимо на кількість повторень і ділемо на вагу атлета). Решта учасників займають місця в міру зменшення КА.

3. У разі рівності КА серед кількох атлетів - найвище місце присуджується атлетові, який набрав найбільший тоннаж. У разі рівності тоннажу, найвище місце присуджується атлетові з меншою власною вагою.

4. Якщо у ході змагань два або більше спортсменів показали однаковий результат, переможцем стає атлет, який першим підійшов до виконання вправи.

## **8. Суддівство.**

1. Суддів має бути двоє: Старший суддя і боковий суддя.
  - А) Старший суддя на помості керує ходом виступи спортсменів і стежить за проведенням його в суворій відповідності з правилами змагань.

Спільно з секретарем змагань старший суддя на помості проводить жеребкування перед внесенням до протоколу.

Старший суддя на помості розташовується зліва від глядацького залу за головою атлета, що знаходиться в стартовій позиції для жиму, так щоб не заважати глядачам.

Старший суддя на помості подає команду на початок виконання першого жиму учаснику після того, як він займе стартову позицію.

Старший суддя на помості веде рахунок і відзначає помилки учасника змагань під час виконання спроби.

Старший суддя на помості визначає результати виступу за винятком випадків, коли подаються заяви.

Старший суддя на помості оголошує про закінчення підходу і його результати.

Старший суддя на помості зупиняє хід виступу учасника якщо:

    - Учасник порушив правила, і йому необхідно зробити офіційне попередження;
    - Учасник під час виступу отримує травму;
    - Цього вимагає головний суддя змагань;
  - б) Боковий суддя на помості оцінює дії спортсменів і стежить за тим, щоб виступ проходив відповідно до цими правилами.

У всіх випадках, порушення правил виконання вправи, боковий суддя на помості подає голосову команду старшому судді на помості жестом (піднята вгору рука - «Помилка спортсмена!» і «Назву помилки»).

Боковий суддя на помості розташовується зліва від глядацького залу ближче до ніг атлета, що знаходиться в стартовій позиції для жиму.

Основний напрямок, за яке відповідає боковий суддя на помості, - відрив тазу і ніг від полу.
2. Перед початком змагань журі, судді або спеціально призначені для цього особи повинні упевнитися, що:
  - а) Поміст і змагальне обладнання відповідають всім вимогам правил. Вага грифів і дисків перевірена, інвентар, що має дефекти, відбракований.
  - б) Ваги відкалібровані і працюють точно.
  - в) Атлети зважуються в межах часу відведено для зважування, і в межах часу, виділеного для відкладених сесій зважування.
  - г) Костюм і предмети особистого екіпірування атлетів були, якщо це необхідно, перевірені і схвалені або відхилені. Спікер / диктор, контролер часу

(якщо його функції не виконує суддя), судді при учасниках, секретарі / рахувальниками очок, та асистенти ознайомлені зі своїми обов'язками і правилами.

### **Сигнали та команди наступні:**

1. Після того, як спортсмен зніме штангу зі стійок та зафіксує у вихідному положенні «на випрямлених руках (ліктях)» старший суддя подає видимий сигнал, що складається із руху руки зверху-вниз із виразною голосовою командою "СТАРТ" або "Жим "

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

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.

Під час змагань двоє суддів повинні здійснювати постійний контроль за тим, що:

а) Вага штанги відповідає вазі, оголошеному спікером / диктором. Для цієї мети судді можуть бути забезпечені таблицями установки ваг.

б) Весь хід змагань відповідає встановленим правилам проведення змагань.

с) Костюм і особисті приналежності атлета, що знаходиться на помості, відповідають вимогам правил.

Порушення в прийнятті стартового положення в жимі лежачи, що розглядаються в якості підстави для припинення виконання вправи:

а) Хват, що перевищує 81см.

б) Якщо штанга подається не на випрямлені руки.

Порушення в прийнятті стартового положення в жимі лежачи, що розглядаються в якості підстави для припинення виконання вправи, якщо вони помічені до подачі сигналу до початку вправи з боку судді:

а) Взуття атлета не стикається з помостом або поверхнею дисків (блоків), якщо останні використовуються.

б) Будь-яке торкання ступнями ніг атлета лави або її опор.

с) Сідниці атлета не стикаються з поверхнею лави.

На будь-яке з цих потенційних порушень атлетові повинно бути вказано з боку будь-якого з суддів, який її помітив.

3. Якщо до початку виконання вправи один з бокових суддів виявить очевидне порушення правил щодо форми та персонального екіпірування, він повинен звернути на це увагу старшого судді. Старший суддя, виявивши такі порушення, може приймати самостійні дії. В обох випадках судді повинні разом перевірити форму та екіпірування атлета. Якщо таке порушення буде визнано в якості незначною помилкою, то атлету буде надана можливість виконання підходу після усунення цієї помилки. Час, виділений для виконання вправи, не може бути призупинено для виправлення подібної помилки. Рішення про кваліфікацію порушення з боку атлета і виконання санкцій до нього залишаються на розсуд суддів.

***Порушення, що розглядаються в якості навмисної спроби порушення правил:***

- a) Використання професійних жимових майок.
- b) Використання більш ніж однієї пари бинтів, або бинтів, які значно перевищують встановлену довжину.
- c) Будь-які доповнення, понад перерахованих в правилах компонентів форми і персонального екіпірування, тобто бинтування торсу, перев'язування, і т.д.
- d) Інші порушення подібного характеру.

Порушення, що розглядаються в якості помилки або незначною помилки:

- a) Використання бинтів, довжина яких трохи перевищує встановлені розміри.
- b) Предмети одягу, використовувані для розминки або для підтримки тепла тіла (прогумовані налокітники тощо), які спортсмен забув зняти перед виходом на поміст.
- c) Інші порушення подібного характеру.

Якщо будь-який з суддів сумнівається відповідно встановленим правилам форми і предметів особистого екіпірування атлета, він повинен дочекатися завершення виконання вправи. Після цього атлет може бути перевірений. У випадку, якщо це порушення буде визнано помилкою або незначною помилкою, атлетові повинно бути повідомлено про це і винесено попередження. За рішенням суддів виконаний підхід може бути не зарахований.

Судді зобов'язані, якщо це необхідно, назвати атлетові або його тренеру причини, за якими підхід був визнаний невдалим. Проте таке пояснення має бути коротким, не повинно призводити до суперечок, і відволікати суддів від спостереження за виконанням підходу наступним атлетом. Судді повинні



утримуватися від коментарів і не отримувати будь-яких документів чи словесних пояснень, стосуються ходу змагань.

Суддя не повинен намагатися впливати на рішення інших суддів.

Старший суддя може радитися з боковим і технічним суддями, членами журі, чи іншими офіційними особами, якщо це необхідно у порядку ведення змагань.

Після змагань троє суддів повинні підписати протокол змагань, акти рекордів або інші документи, де потрібна їх підпис.

## **9. Рекорди.**

1. На Міжнародних змаганнях, Чемпіонаті України та Кубку України, Чемпіонатах регіонів рекорди, визнаються при дотриманні наступних умов:

а) Змагання проводяться за діючими Правилами Багатоповторного жиму, внесені до календарного плану федерації (національного представника), та всі учасники змагань є діючими членами федерації (сплачено членський внесок до національної федерації).

б) Судді повинні підтвердити, що були дотримані всі технічні вимоги та виконані всі необхідні процедури.

с) Гриф штанги і диски, використовувані на змаганнях, зважені до початку змагань, точну вагу яких письмово зафіксований і підтверджений з боку суддів або журі, або зважений суддями відразу після виконання вдалого підходу.

д) Атлет зважений за правилами перед змаганнями.

ф) Форма і персональна екіпірування атлета відповідають встановленим правилам.

2. Новий рекорд буде дійсний, якщо вони перевищують попередній не менш ніж на одне повторення.

3. Рекорд буде дійсний тільки в тій віковій номінації, в якій атлет був зареєстрований на офіційному зважуванні.

4. Рекорди реєструються у разі виконання залікової спроби спортсменом на змаганнях, які були захищені суддівською бригадою на помості.

5. Рекорди фіксуються на Міжнародних змаганнях, Чемпіонаті України та Кубку України, та регіональних змаганнях.

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