

# **ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ДИВИЗИОНА ЖИМ ЛЕЖА В СОФТ ЭКИПИРОВКЕ**



**«СОЮЗ ПАУЭРЛИФТЕРОВ РОССИИ»  
РЕДАКЦИЯ 2016**

# Оглавление

<b>ОБЩИЕ ПРАВИЛА</b> .....	<b>3</b>
<b>ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ</b> .....	<b>3</b>
<b>ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ</b> .....	<b>3</b>
<b>ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ</b> .....	<b>4</b>
<b>1.ПОМОСТ.</b> .....	<b>4</b>
<b>2.ГРИФЫ И ДИСКИ.</b> .....	<b>5</b>
<b>3.СКАМЬЯ ДЛЯ ЖИМА ЛЕЖА.</b> .....	<b>6</b>
<b>4.ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.</b> .....	<b>7</b>
<b>КОСТЮМ И ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ.</b> .....	<b>7</b>
<b>ПРОВЕРКА КОСТЮМА И ПРЕДМЕТОВ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ.</b> ....	<b>9</b>
<b>ВЗВЕШИВАНИЕ.</b> .....	<b>10</b>
<b>ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ.</b> .....	<b>12</b>
<b>СУДЕЙСТВО.</b> .....	<b>13</b>
<b>ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.</b> .....	<b>16</b>
<b>ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ.</b> .....	<b>18</b>
<b>ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЯ.</b> .....	<b>19</b>
<b>ЖЮРИ.</b> .....	<b>20</b>
<b>РЕКОРДЫ.</b> .....	<b>20</b>
<b>НОРМАТИВЫ.</b> .....	<b>21</b>

## **ОБЩИЕ ПРАВИЛА.**

«Жим лежа в СОФТ экипировке» – упражнение, в котором атлет ложится на скамейку, опускает гриф до касания с грудью и поднимает до полного выпрямления в локтевом суставе, с использованием специальной облегченной (СОФТ) экипировки. Определение веса на штанге на всех соревнованиях по «Жиму лежа в СОФТ экипировке» осуществляется в килограммах.

Спортивная федерация «Союз Пауэрлифтеров России» признает и регистрирует рекорды России, рекорды регионов России (в килограммах) по «Жиму лежа в СОФТ экипировке».

## **ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ.**

Мужчины/Женщины:

ЮНОШИ/ДЕВУШКИ с 13 до 19 лет (включительно).

ЮНИОРЫ/КИ с 20 до 23 лет (включительно).

ОТКРЫТАЯ с 24 до 39 лет (включительно).

ВETERАНЫ с 40 до 49 лет (включительно).  
с 50 до 59 лет (включительно).  
с 60 лет и старше.

По отношению к спортсменам, достигшим возраста 13 лет, применяется следующее условие: спортсмен обязательно должен достичь возраста в 13 лет ко дню проведения соревнований. В день, когда юноше исполняется 20 лет, он больше не имеет права выступать в юношеской категории. В день, когда юниору исполняется 24 года, он больше не имеет права выступать в категории юниоров.

## **ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ.**

Мужчины:

52.0 кг – до 52.0 кг;

56.0 кг – от 52.01 кг до 56.0 кг;

60.0 кг – от 56.01 кг до 60.0 кг;

67.5 кг – от 60.01 кг до 67.5 кг;

75.0 кг – от 67.51 кг до 75.0 кг;

82.5 кг – от 75.01 кг до 82.5 кг;

90.0 кг – от 82.51 кг до 90.0 кг;

100.0 кг – от 90.01 кг до 100.0 кг;

110.0 кг – от 100.01 кг до 110.0 кг;  
125.0 кг – от 110.01 кг до 125.0 кг;  
140.0 кг – от 125.01 кг до 140.0 кг;  
140.0+ кг – от 140.01 кг и выше.

#### Женщины:

44.0 кг – до 44.0 кг;  
48.0 кг – от 44.01 кг до 48.0 кг;  
52.0 кг – от 48.01 кг до 52.0 кг;  
56.0 кг – от 52.01 кг до 56.0 кг;  
60.0 кг – от 56.01 кг до 60.0 кг;  
67.5 кг – от 60.01 кг до 67.5 кг;  
75.0 кг – от 67.51 кг до 75.0 кг;  
82.5 кг – от 75.01 кг до 82.5 кг;  
90.0 кг – от 82.51 кг до 90.0 кг;  
90.0+ кг – от 90.01 кг и выше.

1. В течение календарного года каждый регион России вправе выставить на любых соревнованиях команду по жиму лежа в СОФТ экипировке с неограниченным числом спортсменов, распределенных в различных весовых категориях. Региональные отделения спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России» могут устанавливать собственные квалификационные стандарты для включения спортсменов в команды.
2. Насколько это возможно в отношении всех Чемпионатов и Кубков России, мастерских турниров и международных соревнований, все желающие принять в них участие спортсмены должны быть номинированы Организационному Комитету чемпионатов как минимум за 21 день до даты соревнования.
3. Система подсчета очков на всех Чемпионатах и Кубках России, мастерских турнирах и международных соревнованиях должна быть следующая: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 за первые 10 мест в любой весовой и возрастной категориях. Все участники соревнований, занявшие места ниже 10-го получают одно очко для командного зачета. Система подсчета очков на других соревнованиях может быть пересмотрена и остается на усмотрение жюри и Организационного Комитета проводимого соревнования.
4. В случае равного количества очков, набранных командами, преимущество отдается той команде, у которой больше первых мест. В случае равного количества очков, набранных командами, имеющих по одинаковому количеству первых мест, та команда, у которой больше вторых мест имеет преимущество при распределении и т.д. до десятого порядка.

## **ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ.**

### **1. ПОМОСТ.**

Упражнение должно выполняться на помосте размером как минимум от 2.46 м X 2.46 м (8X8 футов). Поверхность должна быть прочной, нескользкой и абсолютно плоской в той части, где осуществляются соревновательные упражнения. Поверхность помоста может быть покрыта резиновыми матами или иным подобным настильным материалом. Во время проведения соревновательных упражнений на помосте запрещается присутствие иных лиц, кроме атлета, ассистентов, трех судей и иных официальных лиц, если в этом возникает необходимость. Любые действия по чистке или установке помоста должны осуществляться только ассистентами.

На всех Чемпионатах и Кубках России, мастерских турнирах и международных соревнованиях, в обязательном порядке должен быть пьедестал для награждения атлетов.

## **2. ГРИФЫ И ДИСКИ.**

В рамках всех соревнований, проводимых по правилам «Жим лежа в СОФТ экипировке», разрешается использование только штанг с насаживаемыми дисками. Только грифы и диски, которые удовлетворяют спецификациям спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России», могут быть использованы на соревнованиях во всех видах упражнений. При использовании дисков и грифов, которые не удовлетворяют спецификации, результаты и рекорды, установленные на соревнованиях, не засчитываются.

### **СПЕЦИФИКАЦИИ:**

#### **1. Гриф должен быть прямым, иметь хорошую насечку или нарезку и соответствовать следующим обмерам:**

- 1) Общая длина грифа не должна превышать 2.2 м.
- 2) Расстояние между втулками грифа не должно превышать 1.32 м и не должно быть меньше, чем 1.31 м.
- 3) Диаметр грифа не должен превышать 29 мм и не должен быть меньше, чем 28мм.
- 4) Вес грифа с замками должен равняться 25 кг.
- 5) Диаметр втулки наконечника грифа не должен превышать 52 мм, и не должен быть меньше, чем 49.5 мм.
- 6) На грифе должны быть круговые насечки, расстояние между которыми должно равняться 81 см.

#### **в) Диски должны соответствовать следующим требованиям:**

- 1) Разность между маркировочным весом диска, который используется на соревнованиях, и его реальным весом не должна составлять более 0.25% от его веса.

- 2) Диаметр отверстия в центре диска должен соответствовать диаметру грифа, чтобы исключалось излишнее движение.
- 3) Должны использоваться диски по 1.25 кг, 2.5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, 25 кг и 50 кг.
- 4) Все диски должны иметь отчетливую маркировку веса и обязательно должны устанавливаться на гриф в следующем порядке: тяжелые диски вовнутрь (ближе к центру грифа), а более мелкие диски – в убывающем порядке снаружи.
- 5) Самые первые и тяжелые диски должны быть установлены на гриф лицевой стороной вовнутрь, а остальные диски – лицевой стороной наружу.
- 6) Диаметр наиболее тяжелых дисков не должен превышать 45 см.
- 7) Желательно, чтобы диски по цветовой окраске соответствовали следующим требованиям: диски в 10 кг и меньше – любого цвета, 15 кг – желтые, 20 кг – синие, 25 кг – красные, 50 кг – зеленые.

## **2. Замки**

- 1) Обязательно должны использоваться на соревнованиях.
- 2) Должны весить по 2.5кг каждый.

## **3. Разное**

- 1) Если на штанге или спортсмене появились следы крови, то они должны быть немедленно удалены. Штанга должна быть дезинфицирована 50% раствором перекиси водорода

## **3. СКАМЬЯ ДЛЯ ЖИМА ЛЕЖА.**

Скамья для жима лежа должна иметь крепкую конструкцию и обеспечивать максимум устойчивости, а также соответствовать следующим требованиям:

1. Длина не должна быть меньше, чем 1.22 м. Скамья должна быть гладкой и расположена строго горизонтально.
2. Ширина не должна быть меньше, чем 29 см, и не должна превышать 32 см.
3. Высота не должна быть меньше, чем 42 см, и не должна превышать 45 см. Высота измеряется между полом и верхом мягкой поверхности скамьи, причем мягкая поверхность не должна сжиматься каким-либо способом.
4. Высота стоек скамьи с регулируемой высотой должна быть минимум 82 см и максимум 100 см. Высота стоек скамьи с нерегулируемой высотой должна быть минимум 87 см и максимум 100 см. Эта высота измеряется между полом и грифом, который находится на стойках.
5. Минимальная ширина между стоек скамьи должна составлять 1.10 м.
6. Обязательны к использованию специальные «безопасные» жимовые стойки, исключающие травмирование атлета в случае падения штанги.

## **4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.**

1. В случае если гриф или оборудование запачкаются кровью или иными субстанциями, они должны быть немедленно очищены 50% раствором перекиси водорода. Гриф или иное оборудование должны быть вытерты насухо.
2. В случае, если атлет окажется запачканным кровью или иными субстанциями, он должен быть незамедлительно обработан, на рану должна быть наложена повязка, чтобы избежать дальнейшего загрязнения грифа или иного оборудования.

## **КОСТЮМ И ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ.**

### **Трико.**

Обязательно надевать неподдерживающее трико. Оно должно быть однослойным и представлять собою единый предмет одежды. Лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях. Костюм может быть любого цвета, однотонным или разноцветным. Костюм должен иметь штанины, длина которых не должна превышать середины бедра (срединная линия, определяемая между промежностью и верхней частью коленной чашечки). Женщинам разрешено надевать одноцельное трико, соответствующее требуемому дизайну костюма. Трико с рукавами или высоко обрезанными штанинами (наподобие купальника) запрещено для использования на соревнованиях. Не допускается надевание более чем одного костюма.

### **Футболка.**

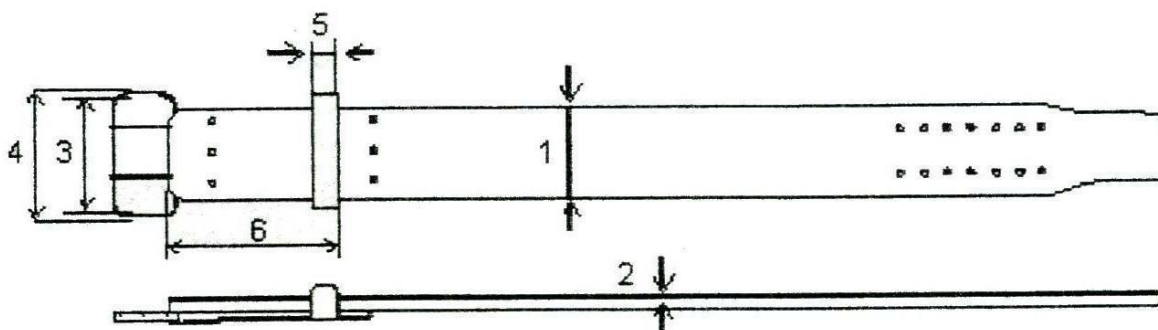
Под костюм допускается надевание одной майки (полурукавки, футболки известной под названием «Т-шерт»), имеющей рукава. Она должна быть изготовлена из одного слоя ткани и представлять собой отдельный предмет одежды. Футболки типа «стрейч» запрещены. Рукава не должны быть ниже локтей при опущенной руке атлета. Майка может быть любого цвета, однотонной или разноцветной, не допускаются надписи оскорбительного характера или противоречащие духу соревнования.

### **Пояс (ремень).**

Участники соревнований могут носить пояса. Он должен быть поверх трико с пряжкой спереди или сзади тела атлета. Однако, атлет не может носить пряжку пояса на спине во время жима лежа на скамье.

1. Материалы и покроем следующие:
2. Основная часть ремня должна быть сделана из кожи, винила или подобных неэластичных материалов в один или более слоев, которые могут быть склеены, соединены заклепками или сшиты вместе.

3. Он не должен иметь дополнительных прокладок, креплений или поддержек из любого материала на поверхности пояса или спрятанных между слоями.
4. Стандартная металлическая пряжка или клепки – это единственные разрешенные некожаные элементы, за исключением материалов, используемых в «быстром разъединении» или механизме храпового типа. Застежка должна быть прикреплена к одному концу пояса с помощью клепок или пришивания.
5. Пояс может иметь пряжку с одним или двумя зубчиками, по типу «быстрого разъединения» или храпового типа. Ни в одной части пояса не разрешены застежки «липучки».
6. Кожаная или виниловая петля должна быть близко прикреплена к пряжке с помощью клепок или пришивания.
7. Имя атлета, его спонсоров или клуба могут быть нанесены на внешнюю сторону пояса. Они могут быть любого цвета или цветов.
8. Ширина пояса максимум 10 см (№ 1 ниже).
9. Толщина ремня максимум 13 мм вдоль основной длины (№ 2 ниже), исключая любые материалы, связанные с храповым механизмом.
10. Внутренняя часть пряжки максимум 11 см (№ 3 ниже).
11. Внешняя часть пряжки максимум 13 см (№ 4 ниже).
12. Максимальная ширина петли 7 мм (№ 5 ниже).
13. Расстояние между концом ремня и дальним концом петли максимум 15 см (№ 6 ниже).



### Носки.

1. Носки можно носить, но только одну пару одновременно.
2. Они могут быть любого цвета или цветов.
3. Они не должны быть такой длины, чтобы касаться колена, бинта на колене или наколенника.
4. Чулки, колготки или лосины во всю длину строго запрещены.

### Обувь.

Во время выполнения упражнений атлет, помимо носков, должен надевать обувь. Единственные ограничения касаются обуви с металлическими шипами или планками.

### Кистевые бинты.



Можно использовать бинты, не превышающие 1 м в длину и 8 см в ширину. Альтернативно можно применять специальные напульсники шириной не более 10 см. Комбинация их с бинтами не разрешается. К бинтам может быть прикреплена петля и липучки застежки. Во время подъема штанги петля не должна быть надета. Ширина намотки от середины запястья вверх – не более 10 см и вниз (на кисть) – не более 2 см. Общая ширина намотки – не более 12 см.

### **Пластыри.**

1. Два слоя медицинской ленты можно накладывать на большие пальцы. Запрещается использовать медицинскую ленту или ее аналог где-либо на теле без официального разрешения судьей или специально назначенных спортивной федерацией «Союз пауэрлифтеров России» официальных лиц по проведению соревнований. Медицинская лента или пластыри не должны помогать атлету удерживать штангу в руках.
2. С разрешения судей официальный дежурный врач или дежурный фельдшер могут накладывать пластырь или бинт на травмированные части тела. Аналогично, медицинские пластыри и бинты могут накладываться в случае травм ладоней, но ни при каких условиях эти пластыри не должны обматываться вокруг ладони.

### **Общие требования.**

1. Строжайше запрещается использование масла, мазей или другой смазки на теле, костюме или предметах экипировки во время выполнения упражнения. Это не относится к мазям и растиркам, используемым в терапевтических целях. Однако, подобные средства не должны быть заметны во время выполнения упражнений. Разрешается использование детской присыпки, талька, канифоли и магнезии. Допускается использование спрей-клея лишь самим атлетом, но не в отношении спортивного оборудования.
2. Запрещено использование каких-либо инородных веществ для обработки оборудования для пауэрлифтинга: помоста, скамьи или грифа.
3. Все атрибуты формы и личной экипировки спортсмена должны быть чистыми и опрятными. В случае несоблюдения этого требования атлет, по решению судей может быть не допущен к дальнейшему участию в соревнованиях.
4. Судьи могут потребовать ограничить чрезмерные приемы «психостимуляции» (брань, молитвы, шлепки и удары) спортсменами.

### **ПРОВЕРКА КОСТЮМА И ПРЕДМЕТОВ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ.**

1. На любых соревнованиях не предусматривается официальная проверка костюмов и персональной экипировки.
2. Ответственность за соблюдения правил в отношении личной экипировки во время выполнения соревновательных упражнений налагается на спортсмена.

3. Допускается проверка любого предмета формы и личной экипировки спортсмена, по его просьбе, в случае, если он сомневается в их соответствии установленным требованиям. С такими просьбами следует обращаться во время взвешивания к присутствующему на нем судье, но не к назначенному официальному лицу, проводящему взвешивание. Такие проверки могут проводиться в любое время судьей или членами жюри до начала выполнения упражнений.
4. Разрешены такие предметы, как капа, ювелирные украшения, часы, очки, в т.ч. и противосолнечные, а также женские гигиенические принадлежности.
5. Любая принадлежность формы или экипировки, признанная недопустимой ввиду ее неопрятного (грязного, рваного) либо оскорбительного для духа соревнований вида, может быть отклонена судьями вплоть до отказа в допуске спортсмена к выступлениям.
6. В случае, если спортсмен выходит на помост, надев или использовав тот или иной предмет формы или экипировки, не соответствующий вышеизложенным требованиям, его подход считается неудачным, либо атлет может быть дисквалифицирован с соревнований. О любых менее существенных нарушениях, либо предметах формы и экипировки, замеченных до выхода спортсмена на помост, судьи и члены жюри должны сообщить спортсмену и потребовать приведения их в соответствие с правилами прежде, чем спортсмен сможет продолжать выступление.
7. Допускается проверка формы и экипировки любого спортсмена, в отношении допустимости которых у судей возникают сомнения, как до, так и после выполнения упражнения.
8. Любой атлет, установивший рекорд России или региональный рекорд, должен быть немедленно проверен. Проверка может быть лишь визуальной, если соответствие персональной экипировки атлета правилам не вызывает сомнений, либо, в обратном случае, более тщательной. Более тщательная проверка осуществляется вне помоста, предпочтительно в отдельном помещении, тремя судьями, либо официальными лицами, если спортсмен имеет противоположную половую принадлежность. Во всех случаях решение о том, что рекорд считается признанным, сообщается главным судьей спикеру/диктору и секретарю по техническим вопросам.

## **ВЗВЕШИВАНИЕ.**

1. Взвешивание участников должно проводиться за 24 часа до начала соревнований в соответствующей весовой категории. Первоначальное взвешивание продолжается полтора часа. Повторное взвешивание проводится за два часа и завершается за полчаса до начала соревнований в соответствующей весовой категории. Эти две сессии взвешивания являются обязательными. Возможно проведение дополнительных сессий предварительного взвешивания по решению Организационного Комитета соревнований и членов жюри. Информация обо всех сессиях взвешивания должна быть доведена до сведения спортсменов и тренеров.

2. Все атлеты соответствующей весовой категории должны пройти взвешивание в ходе одной из двух обязательных или дополнительной (если это предусмотрено) сессий, которые осуществляются в присутствии, по меньшей мере, одного судьи спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России». Однако, в любом случае, все атлеты должны присутствовать на первой сессии взвешивания с целью подтвердить свое участие в соревнованиях.
3. Взвешивание каждого участника проводится в комнате за закрытыми дверями, где находятся сам участник, его тренер или менеджер и судья или назначенное официальное лицо.
4. Атлеты могут взвешиваться обнаженными или в нижнем белье (трусы для мужчин; бюстгальтер и трусики для женщин). Взвешивание должно проводиться официальными лицами одинакового с атлетом пола. В этом случае могут быть назначены дополнительные официальные лица.
5. Для установления порядка на взвешивании должна быть проведена жеребьевка. Жеребьевка определяет очередность выхода на помост в ходе соревнований, когда атлеты заказывают в своих попытках одинаковый вес.
6. Каждый атлет проходит взвешивание только один раз. Перевзвешивание разрешено только тем атлетам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории. Эти атлеты должны вернуться на взвешивание и пройти его вновь на одной из двух обязательных сессий взвешивания, до окончания последней сессии взвешивания в отпущенные для этой категории полтора часа; в противном случае они будут исключены из соревнований в этой весовой категории. Атлет, пытающийся подогнать свой вес, может взвешиваться сколько угодно раз, но в рамках времени, отведенного для весовой категории.
7. Если вес атлета превышает границы его весовой категории, он может перейти в следующую, более тяжелую весовую категорию. Такой атлет должен снова пройти процедуру взвешивания во время установленной для следующей категории сессии взвешивания. Атлет должен соответствовать всем установленным квалификационным стандартам этих соревнований. Проверка квалификации осуществляется в присутствии атлета.
8. Если вес атлета оказывается ниже его весовой категории, он может перейти в более легкую весовую категорию, при условии, что процедура взвешивания этой весовой категории еще не закончена. Сверка квалификации осуществляется в присутствии атлета.
9. Официальный вес спортсмена будет фиксироваться с округлением до 100 грамм. Атлет должен соответствовать всем установленным квалификационным стандартам этих соревнований.
10. Участники возрастных категорий «юноши», «юниоры», «ветераны» имеют право заявить об участии или перезачете в категории «открытая» без дополнительного перевзвешивания, либо пройти процедуру взвешивания повторно по собственному желанию.
11. В случае суровых погодных условий или чрезвычайных ситуаций в районе проведения соревнований, по решению технического секретаря или члена жюри время, выделенное для процедуры взвешивания, может быть продлено.
12. Атлет имеет право до начала соревнований проверить и заказать высоту стоек для жима.

## **ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ.**

1. Передняя (головная) часть скамьи должна располагаться на помосте перед главным судьей.
2. Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с плоской поверхностью скамьи. Эта позиция должна сохраняться в течении всего упражнения. Голова может лежать или подниматься во время подъема. У атлета есть возможность ставить стопы полностью на полу или привстать на пальцы ног, но стопы должны обязательно соприкасаться с поверхностью помоста. Ноги могут ходить вверх и вниз во время подъема.
3. Руки могут обхватывать гриф хватом «в замке», «открытым хватом» или «обратным» хватом. Ширина хвата не должна превышать 81 см. Если атлету приходится использовать смещенный или неровный хват, при котором одна рука располагается за отметкой, это его обязанность объяснить необходимость такого обхвата главному судье и получить разрешение на это до начала своего подхода.
4. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста, 45 см в длину и 45 см в ширину.
5. Не более 4 и не менее 2 страхующих/ассистента могут помогать атлету на помосте. Атлет может рассчитывать на помощь страхующих/ассистентов при снятии штанги со стоек. Подъем осуществляется на длину рук.
6. Если есть центральный страхующий он должен уйти с помоста сразу после передачи штанги до начала упражнения, но для безопасности страхующим разрешено оставаться на близком расстоянии от атлета (но не загромождая вид судьям) в случае чрезвычайных ситуаций.
7. После снятия штанги со стоек или получения ее от ассистентов, атлет должен ждать команды «Старт» старшего судьи с полностью выпрямленными в локтях руками.
8. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «На стойки» («Риплэйс») с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.
9. Когда упражнение начинается, атлет должен опустить штангу на грудь или область живота и выдержать ее в неподвижном положении с четкой и явной паузой. Штанга не должна приходить в соприкосновение с поясом атлета.
10. Когда штанга опущена на грудь или область живота в неподвижном положении, будет дана четкая команда «Жим» («Пресс»). После получения этой команды атлет должен выжать штангу вверх на полностью выпрямленные в локтях руки. Любой ярко выраженный неровный локаут грифа после завершения упражнения не разрешен. Примечание: если атлет имеет физические отклонения, инвалидность и не может вытягивать руки или руку на полную длину с полностью выпрямленными локтями, они должны информировать главного судью и показать физические и видимые доказательства до начала упражнения.

11. Когда штанга находится в неподвижном положении дается четкая команда «Стойки» («Рэк»). Страхующие/ассистенты могут помочь атлету вернуть штангу на стойки.

## **ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ЖИМ ЛЕЖА НА СКАМЬЕ НЕ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ.**

1. Ошибка в соблюдении любых сигналов главного судьи.
2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, но не головы (т.е. любой подъем плеч, ягодич от скамьи и передвижение рук по грифу после того, как была дана команда «Старт»). Стопы должны касаться пола, однако несущественное движение в половину длины или ширины ступни атлета разрешено.
3. Поднятие, опускание или вдавливание штанги, когда она неподвижно расположена на груди или в области живота, и команда «Жать» была дана.
4. Любой ярко выраженный неровное выпрямление рук во время завершения упражнения.
5. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима от груди.
6. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные в локтях руки при завершении упражнения.
7. Умышленный контакт со штангой страхующих/ассистентов между сигналами главного судьи.
8. Любое касание атлетом ступнями ног скамьи или ее опор.
9. Неумышленное или умышленное касание грифом стоек при выполнении жима. Однако неумышленное касание, которое не облегчило подъем штанги не является причиной для того, чтобы не засчитать подъем.
10. Соприкосновение штанги с поясом атлета.
11. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании общих правил выполнения жима лежа на скамье, которые предшествуют этому списку.
12. Если атлет носит пряжку пояса на спине во время выполнения жимов лежа на скамье.
13. Ошибка в принятии исходного положения с «выключенными» в локтях руками до того, как была дана команда «Старт».
14. Получение помощи (регулирование пояса, бинтов, позиции тела ) от любого человека, который либо вступил на помост, либо наклонился к нему до или во время выполнения упражнения. Установка рук атлета на гриф ассистентом не является ошибкой.
15. Если штанга не снята со стоек в течение 1 минуты.
16. Двойное подсакивание, либо более чем одно восходящее или нисходящее движение во время выполнения жима.

## **СУДЕЙСТВО.**

1. Судей должно быть трое: главный (центральный) судья и двое боковых.
2. Один и тот же судья должен сидеть при выполнении упражнений в одном потоке, когда они начались. Когда поток начал выступать судьи не могут

меняться. Единственным исключением из правила служит ситуация, когда совершается рекордный подход, а квалификация судьи недостаточна для его оценки (т.е. два национальных судьи и один международный для национального рекорда).

3. Если жюри нет, судья с наивысшим рангом будет главным судьей помоста.
4. Правильная команда, используемая главным судьей для привлечения внимания комментатора, контролера времени и атлета, что все правильно и готово к упражнению «Помост готов!».
5. Главный судья отвечает за подачу необходимых сигналов во всех трех упражнениях. Сигналы, необходимые для упражнений, следующие:
6. Начало: Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз вместе с отчетливой командой «Старт» («Старт»).
7. Середина: отчетливая команда «Жать» («Пресс») после того, как штанга была зафиксирована в неподвижном положении
8. Конец: Видимый сигнал, состоящий из движения руки назад вместе с отчетливой командой «Стойки» («Рэк») .

Перед началом соревнований жюри, судьи или специально назначенные для этого лица должны удостовериться, что:

1. Помост и соревновательное оборудование соответствуют всем требованиям правил. Вес грифов и дисков проверен, инвентарь, имеющий дефекты, отбракован.
2. Весы откалиброваны и работают точно.
3. Атлеты взвешиваются в пределах времени и границ своей весовой категории, и в пределах времени, выделенного для отложенных сессий взвешивания.
4. Костюм и предметы личной экипировки атлетов были, если это необходимо, проверены и одобрены либо отклонены. Спикер/диктор, контролер времени (если его функции не выполняет судья), судьи при участниках, секретари/подсчетчики очков, секретарь по мировым рекордам и ассистенты/страхующие ознакомлены со своими обязанностями и правилами.
5. Если до начала выполнения упражнения боковой судья обнаружит очевидное нарушение правил в отношении формы и персональной экипировки, он должен обратить на это внимание старшего судьи. Старший судья, обнаружив такие нарушения, может принимать самостоятельные действия. В обоих случаях судьи должны вместе проверить форму и экипировку атлета. Если такое нарушение будет признано в качестве незначительной ошибки или оплошности, то атлету будет предоставлена возможность выполнения подхода после устранения этой ошибки. Время, выделенное для выполнения упражнения, не будет приостановлено для исправления подобной оплошности. Решение о квалификации нарушения со стороны атлета и исполнения санкций к нему остаются на усмотрение судей.

**Нарушения, рассматриваемые в качестве намеренной попытки нарушения правил:**

1. Использование не фабричных девайсов СОФТ экипировки, а также самостоятельное улучшение СОФТ экипировки.
2. Использование более чем одной пары кистевых бинтов, или бинтов, значительно превышающих установленную длину.
3. Любые дополнения, сверх перечисленных в правилах компонентов формы и персональной экипировки, т.е. бинтование торса, перевязывания, и т.д.
4. Иные нарушения подобного характера.

### **Нарушения, рассматриваемые в качестве оплошности или незначительной ошибки:**

1. Использование бинтов, длина которых незначительно превышает установленные размеры.
2. Предметы одежды, используемые для разминки или для поддержания тепла тела (прорезиненные налокотники и т.п.), которые спортсмен забыл снять перед выходом на помост.
3. Иные нарушения подобного характера.
4. В случае, если любой из судей после команды «Жим» заметил не соответствие формы и предметов личной экипировки атлета установленным правилам, он должен дождаться завершения выполнения упражнения. После этого атлет может быть проверен. В случае, если это нарушение будет признано оплошностью или незначительной ошибкой, атлету должно быть сообщено об этом и вынесено предупреждение. По решению судей выполненный подход может быть не засчитан.
5. Судьи обязаны, если это необходимо, назвать атлету или его тренеру причины, по которым подход был признан неудачным. Однако такое объяснение должно быть кратким, не должно приводить к спорам, и отвлекать судей от наблюдения за выполнением подхода следующим атлетом. Судьи должны воздерживаться от комментариев и не получать каких-либо документов или словесных объяснений, касающихся хода соревнований.
6. Судья не должен пытаться влиять на решение других судей.
7. Старший судья может советоваться с боковым судьей, членами жюри или иными официальными лицами, если это необходимо в порядке ведения соревнований.
8. После соревнований судьи должны подписать протокол соревнований, акты рекордов или иные документы, где требуется их подпись.
9. Избрание судьи на должность старшего судьи в одной категории не должно мешать его избранию старшим или боковым в другой категории.
10. Все судьи на Чемпионатах и Кубках России, мастерских турнирах должны носить следующую форму:

### Мужчины:

зимой – темно-синий пиджак или куртка с соответствующей эмблемой спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России» на левой стороне груди (кармане), брюки с белой рубашкой и галстуком федерации «Союз Пауэрлифтеров России». Возможна белая рубашка – поло.

летом – белая рубашка и серые брюки, допускается галстук. Возможна белая рубашка – поло.

### Женщины:

зимой – темно-синий пиджак или куртка с соответствующей эмблемой спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России» на левой стороне груди (кармане), юбка или брюки и белая блуза или топ. Возможна белая рубашка – поло.

летом – платье, юбка или брюки и белая блуза или топ. Возможна белая рубашка – поло.

Жюри определяет, какую форму носить: летнюю или зимнюю.

Судья спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России» может быть лишен судейской лицензии после рассмотрения выполнения им своих судейских функций и его компетентности по решению официальных представителей федерации «Союз Пауэрлифтеров России».

## **ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.**

1. Организаторами соревнований назначаются следующие официальные лица:

- a) Спикер/диктор.
- b) Контролер времени (предпочтительно судья спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России»).
- c) Судьи
- d) Секретари.
- e) Секретарь по техническим вопросам.
- f) Страхующие/ассистенты

Дополнительно могут быть назначены, если это требуется, другие официальные лица, такие как врачи, медсестры и т.д.

### **Обязанности официальных лиц**

1. Спикер/диктор отвечает за квалифицированное проведение соревнований и выступает как церемониймейстер. Он располагает заявленные атлетами подходы в соответствующем порядке, обусловленном записанными весами или номером жребия, а также объявляет вес, требуемый для очередного атлета, и фамилию атлета. Кроме того, спикер/диктор объявляет по порядку трех атлетов, следующих за атлетом, выступающим на помосте. Когда вес установлен и помост свободен для выполнения упражнения, старший судья сигнализирует об этом спикеру, который, в свою очередь, незамедлительно объявляет, что вес готов, и вызывает атлета на помост. Вес подхода, объявленный



спикером/диктором, должен показываться на табло, установленном на видном месте.

2. Контролер/секундометрист времени отвечает за правильную регистрацию времени выступления атлета. Он также отвечает за регистрацию времени во всех случаях, когда это требуется.
3. см. главу «Судейство».
4. Секретари отвечают за правильное ведение соревнований и обеспечивают подписи трех судей на протоколах соревнований по завершении соревнований.
5. Секретарь по техническим вопросам отвечает за регистрацию установленных рекордов, сбор необходимой информации и подготовку документов.
6. Страхующие/ассистенты отвечают за увеличение или уменьшение веса штанги, регулировку требуемой для жима высоты стоек, очистку грифа или помоста по указанию старшего судьи и постоянно обеспечивают хорошее состояние помоста и поддержание порядка. Во время проведения соревнований на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух ассистентов.
7. Когда атлет готовится выполнить упражнение, ассистенты могут оказать ему помощь в снятии штанги со стоек. Однако они не должны прикасаться к атлету или штанге во время выполнения упражнения. Исключением из этого правила может быть только тот случай, когда атлет не справляется с весом, упражнение вызывает опасность и может травмировать атлета, либо по просьбе старшего судьи или самого атлета о вмешательстве. Ассистенты должны взять под контроль штангу и оказать атлету помощь в освобождении от нее.
8. Официальные лица спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России» – Президент, Генеральный Секретарь, глава Технического Комитета, Вице-президенты, назначенные ответственные лица могут назначать трех (3) членов жюри для наблюдения за должным проведением соревнований. В случае, если соревнования являются международными, по меньшей мере, двое членов жюри должны представлять разные страны, принимающие участие соревнованиях.
9. Во время соревнований, проводимых на помосте или сцене, только атлету и его тренеру, членам жюри, исполняющим обязанности судьям, другим официальным лицам, если это признано необходимым, и ассистентам разрешается находиться у помоста или на сцене. Во время выполнения упражнения только атлету, ассистентам и судьям разрешается находиться на помосте. Тренеры должны оставаться вне пределов помоста, в месте, определяемом для них жюри. Персональный страхующий обязан покинуть помост незамедлительно после оказания помощи атлету в снятии грифа на выпрямленные руки в жиме лежа.
10. Атлеты должны бинтоваться и готовиться до появления на помосте. На помосте допускаются лишь незначительные поправки в форме и экипировке, не требующие посторонней помощи. Точно также снятие бинтов, ремня и костюма должны осуществляться вне помоста. Детская присыпка, ингаляторы, тальк и т.п. на помосте и за его пределами должны использоваться в меру.
11. На всех соревнованиях вес штанги должен набираться посредством использования наиболее тяжелых дисков, применимых в наборе конкретного веса.
12. Старший судья сообщает обо всех решениях, принимаемых в случае ошибок в установке веса штанги или неправильных объявлений, сделанных

спикером/диктором, ошибках страхующих/ассистентов либо любых иных нарушениях спикеру/диктору, который делает соответствующее объявление. Такие решения должны быть прежде обсуждены с другими судьями, присутствующими на помосте.

## **ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ.**

1. Во время взвешивания атлет или его тренер должны заявить начальные веса для всех трех упражнений. Они должны быть внесены в соответствующие карточки первых подходов, которые подписываются атлетом или его тренером и сохраняются официальным лицом, руководящим взвешиванием. После первой удачной или неудачной попытки атлет или его тренер должны решить, какой вес будет установлен для второго подхода в отведенную 1 минуту. Ответственность за заявку на подход в течение отведенного времени лежит исключительно на атлете или его тренере. Если вес на следующую попытку не заявлен вовремя, то атлет будет совершать ее с тем же весом, если предыдущая попытка была выполнена неудачно, или с увеличением на 2,5 кг при удачной предыдущей попытке. Требуемый вес будет внесен на официальную карточку атлета специально назначенным официальным лицом. Такая же процедура предусматривается для третьей попытки или четвертой попытки, которая может быть дана согласно правилам, касающимся попыток на установление рекорда. Атлет не может запросить вес, меньший, чем вес его предыдущей неудачной попытки.
2. Когда соревнуются 16 или более атлетов в соревновании или потоке, могут быть сформированы индивидуальные потоки, состоящие из примерно одинакового количества атлетов на поток. Поток может иметь минимум 8 и максимум 15 атлетов, соревнующихся в одном потоке. Поток может быть сформирован из одной весовой категории или любой комбинации весовых категорий с разрешения организатора. Потоки должны быть разделены на «Поток 1», «Поток 2», «Поток 3» и т.д.. Потоки должны определяться весовыми категориями атлетов, возрастными категориями и весами первых попыток, указанными при взвешивании. Атлеты, относящиеся к самой низкой весовой категории, вместе с самым низким весом первых попыток, сформируют первый поток (Поток 1). Следующая группа будет с более высоким весом тела, вместе с самым низким весом первых попыток (Поток 2, Поток 3 и т.д.).
3. Каждый атлет совершает первую попытку в первом раунде, вторую – во втором и третью – в третьем. Все четвертые попытки последуют за окончанием третьего раунда каждого упражнения.
4. Если поток состоит из менее чем 10 атлетов, компенсирующее время должно быть добавлено в конце каждого раунда следующим образом: для 9 атлетов – 1 минута; для 8 атлетов – 2 минуты; для 7 атлетов – 3 минуты. 3 минуты – это максимально разрешенное время в конце раунда.
5. Во время каждого раунда вес штанги постепенно возрастает. Случаев уменьшения веса в течение раунда не должно быть кроме ошибок. В

зависимости от типа ошибки (при подсчете, установке веса, ошибки страхующих/ассистентов), главный судья определяет, когда во время раунда будет исполнена эта попытка.

6. Порядок подходов к штанге в каждом раунде обусловлен заказанными атлетами весами для этого раунда. В случае, когда два атлета заявили одинаковый вес, атлет с меньшим весом при взвешивании подходит первым.
7. Если атлет не справился с весом, он должен ждать следующего раунда, в котором он может вновь использовать подход к этому или большему весу.
8. В раунде, где попытка была неудачной из-за неправильной установки веса или ошибки ассистента, атлету предоставляется другая попытка с правильным весом. Однако, дополнительная попытка дается только в конце того раунда, в котором произошла ошибка. Если атлет был последним в раунде, ему дается три минуты отдыха до совершения попытки, предпоследнему – 2 минуты отдыха, второму с конца – 1 минута отдыха.
9. Атлету разрешается только одно изменение веса в первом подходе в каждом упражнении. Вес можно увеличить или уменьшить от первоначально заказанного, и тогда порядок подъемов в первом раунде должен быть соответственно изменен. Если атлет в первой группе, то изменить вес можно не позднее чем за пять минут до начала первого раунда в этом упражнении. Следующие группы пользуются этой возможностью в течение пяти подходов с конца последнего раунда этого упражнения предыдущей группы. Предварительное объявление этого крайнего срока должно быть сделано комментатором (диктором).
10. Атлет должен заявить свои второй и третий подходы в течение одной минуты по окончании предыдущего подхода. Если в течение этой минуты вес не заявлен, то атлету автоматически добавляется 2,5 кг к поднятому в предыдущем подходе весу для его следующего подхода. Если предыдущий подход был неудачным, ему предоставляется такой же подход снова.
11. Веса, заявленные на подходы во втором раунде, не могут быть изменены.
12. В третьем раунде разрешается дважды менять заявленный вес. Изменение заявленного на третий подход веса может быть сделано в сторону как увеличения, так и уменьшения. Однако это разрешено только при условии, что атлет еще не вызван на помост комментатором (диктором) к ранее заявленному весу.
13. Если соревновательный поток состоит из одной группы, т.е. это максимум 15 человек, разрешается перерыв не менее 30 мин. между упражнениями. Этого времени достаточно для подготовки к упражнению и организации помоста.
14. Когда две или более группы участвуют в потоке на одном помосте, главный судья решает нужны ли дополнительные перерывы между упражнениями для персонала и судей.

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЯ.**

1. Победители выявляются в каждой весовой категории. Отдельно по возрастным категориям (см. пункт «Возрастные категории») и отдельно по мужчинам, и по женщинам.

2. Победителем становится тот атлет, который в своей категории поднимет больший вес со штангой. Остальные участники занимают места по мере уменьшения количества повторений.
3. В случае равенства поднятого веса среди нескольких атлетов в одной весовой категории, то наивысшее место присуждается атлету с меньшим весом, если атлеты весят одинаково, то проводится дополнительное взвешивание и победа присуждается тому из атлетов, который имеет меньший вес после дополнительного взвешивания.
4. Абсолютный победитель определяется в возрастных группах «юноши», «юниоры», «открытая», «ветераны». Абсолютным победителем становится атлет, который имеет наибольший коэффициент Глоссбрэннера (посчитанный из результата тоннажа) среди всех участников своей возрастной группы.

## **ЖЮРИ.**

1. На всех международных чемпионатах, Чемпионатах и Кубках России, мастерских турнирах назначаются жюри с целью разрешения всех вопросов, возникающих в ходе соревнований. В их обязанности входит наблюдение за должным соблюдением технических правил, рассмотрение и разрешение споров и жалоб, и общий надзор за ходом соревнований и работой судей. Назначается трое членов жюри, не менее, чем двое из них должны представлять разные страны. На случай возможного отсутствия одного из них, назначается дополнительный член жюри.
2. Такие члены жюри назначаются до начала соревнований решением официальных представителей спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России» – Президентом, Генеральным Секретарем, главой Технического Комитета, вице-президентами и других официальных представителей; в число членов жюри должно включаться такое число официальных представителей федерации «Союз Пауэрлифтеров России», какое сочтется наиболее возможным (предпочтительным).
3. Все члены жюри должны иметь статус судьи спортивной федерации «Союз Пауэрлифтеров России».
4. Во время соревнований жюри большинством голосов могут отстранить любого судью от судейства, если, по мнению жюри, он некомпетентен или судит предвзято. До отстранения этот судья должен быть предупрежден.
5. Если в судействе допущена серьезная ошибка, противоречащая техническим правилам, жюри может принять соответствующее решение для исправления ошибки. Жюри не может изменить судейское решение, но может, на свое усмотрение, предоставить атлету дополнительный подход.
6. Члены жюри должны присутствовать на выступлениях всех потоков соревнования.

## **РЕКОРДЫ.**

1. На Чемпионатах, Кубках России и мастерских турнирах рекорды России, а на региональных турнирах рекорды соответствующих регионов признаются при соблюдении следующих условий:
  - a) Соревнования проводятся по настоящим Правилам .
  - b) Судьи должны подтвердить, что были соблюдены все технические требования и выполнены все необходимые процедуры.
  - c) Гриф штанги и диски, используемые на соревнованиях, взвешены до начала соревнований, точный вес которых письменно зафиксирован и подтвержден со стороны судей или жюри, либо взвешен судьями сразу после выполнения удачного подхода.
  - d) Любой новый установленный рекорд должен превышать предыдущий минимум на 500 грамм.
  - e) Атлет взвешен по правилам перед соревнованиями.
  - f) Весы должны иметь сертификат о поверке метрологического учреждения за последние двенадцать месяцев до установления рекорда, выданный уполномоченным органом, либо печать о поверке, поставленную этим органом в инструкции по эксплуатации, либо дата производства весов должна быть не более 12 месяцев до установления рекорда.
  - g) Форма и персональная экипировка атлета отвечают установленным правилам.
2. Для установления рекорда атлету может быть предоставлен четвертый подход, к которому предъявляются следующие требования:
  - третий подход должен быть успешным;
  - вес в четвертом подходе должен превышать существующий рекорд на 500 грамм;
  - атлет должен сообщить о подходе в течение 60 секунд после окончания подъема;
  - любая четвертая попытка не засчитывается в общий результат и не отражается на том месте, которое атлет занимает на соревновании, также как и не учитывается при регистрации разрядного норматива, не используется для подсчета командных баллов, и никогда не используется для подсчета коэффициента в абсолютной категории. Ее единственная цель – это установление личного рекорда;
  - атлет - юниор может устанавливать Юниорский рекорд и/или рекорд в открытой категории, атлет в открытой категории может устанавливать только рекорды в открытой категории, атлет - мастер может устанавливать Мастерский рекорд и/или рекорд в открытой категории, в зависимости от того, каким образом он участвует в соревновании.

## **НОРМАТИВЫ.**

1. Звание Элита и Мастер спорта международного класса в жиме лежа в СОФТ экипировке и ниже присваивается на Чемпионатах и Кубках России при условии выполнений Нормативов в жиме лежа в СОФТ экипировке.

2. Звание Мастер спорта в жиме лежа в СОФТ экипировке и ниже присваивается на мастерских соревнованиях при условии выполнения Нормативов по жиму лежа в СОФТ экипировке.
3. Разряды КМС, 1, 2 и 3 спортивный разряд по в жиме лежа в СОФТ экипировке присваиваются на областных, городских, районных или внутриклубных соревнованиях, Чемпионатах, турнирах, первенствах и Кубках, при условии выполнения Нормативов по в жиме лежа в СОФТ экипировке.