

# ФЕДЕРАЦИЯ ЖИМОВОГО ДВОЕБОРЬЯ



## ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

Редакция 2017 года

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЖИМОВОМУ ДВОЕБОРЬЮ .....	3
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЯ .....	3
ДИВИЗИОНЫ.....	4
ФОРМА ОДЕЖДЫ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ .....	5
СУДЬИ.....	6
ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ .....	7
ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ.....	7
НОРМАТИВЫ .....	8
ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЙ УПРАЖНЕНИЙ.....	8
1. Правила выполнений упражнений в дивизионе «военный жим» .....	8
2. Правила выполнения упражнений в дивизионе "софт экипировка" и "софт экипировка однослой" .....	10
3. Правила выполнения упражнения в дивизионе "Богатырский жим" .....	10
4. Правила проведения соревнований в дивизионе "Армейское двоеборье" .....	11

## ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЖИМОВОМУ ДВОЕБОРЬЮ

Соревнования по жимовому двоеборью проводятся в двух упражнениях:  
Жим лёжа на максимальный вес в 3-х подходах.  
Жим лёжа штанги веса своей категории на максимальное количество раз в одном подходе.

Соревнования проводятся в дивизионах: «Любители», «Профессионалы мужчины» «Профессионалы женщины», дивизионе «Любители с допинг контролем», дивизионе «Софт экипировка», дивизионе "Софт экипировка (однослой)", дивизионе «Военный жим», дивизионе "Богатырский жим", дивизионе «Армейское двоеборье», а так же в отдельных упражнениях жимового двоеборья. Вес штанги определяется правилами для конкретного дивизиона и норматива (см. ниже).

В первом упражнении учитывается результат спортсмена в килограммах 1 кг - 1 балл, 0,5 кг - 0,5 балла.  
Во втором упражнении учитывается результат спортсмена в повторениях 1 повторение - 1 балл.

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЯ

Победитель определяется по наибольшей сумме баллов по результатам двух упражнений. В случае равенства баллов победителем становится спортсмен, имеющий меньший собственный вес.

Определение абсолютного победителя проводится по утверждённой формуле (см. ниже).

Организаторы соревнований имеют право определять абсолютного победителя как в жимовом двоеборье так и в его отдельных упражнениях.

#### **Расчёт определения абсолютного победителя в возрастной категории и абсолютного победителя соревнований проводится в следующем порядке:**

Согласно собственного веса спортсмена, по формуле **Вилкса** определяется его коэффициент.

Результат первого упражнения умножается на этот коэффициент и умножается на 50 (для выравнивания числовых показателей).

Результат второго упражнения умножается на коэффициент Вилкса и умножается на коэффициент утяжеления (Залуцкого), согласно приведённой таблице (категория — коэффициент):

До 50 кг - 0,9  
до 60 кг — 1  
до 70 кг — 1.05  
до 80 кг — 1.1  
до 90 кг — 1.15  
до 100 кг — 1.2  
до 110 кг — 1.25  
до 120 кг — 1.3  
до 130 кг — 1.35  
свыше 130 кг — 1.4

Далее результаты двух упражнений складываются, и по результатам определяется абсолютный победитель. Организаторы соревнований могут самостоятельно определять возрастные группы, в которых будет определяться абсолютный победитель. Допускается объединение возрастных групп (юноши+юниоры, ветераны объединенная, женщины объединенная).

Программа онлайн протокола и подсчёта абсолютного победителя разработана и утверждена. Спортсмен имеет право получить её по первому требованию.

## **ДИВИЗИОНЫ**

Спортсмены разделяются на семь дивизионов. В каком дивизионе выступать спортсмен определяет самостоятельно, исходя из уровня своей подготовленности.

Соревнования могут так же проходить и в отдельных упражнениях жимового двоеборья. Выбор дивизионов и отдельных упражнений регламентируется положением о соревнованиях. Разрешаются перезачёты из дивизиона двоеборье в отдельные упражнения равнозначного дивизиона, а так же возрастные перезачёты (из возрастной группы в открытую ), организаторы соревнований положением регламентируют наличие или отсутствие перезачётов.

Вес спортсмена фиксируется на взвешивании.

***Соревнования проводятся в следующих весовых категориях:***

### ***Мужские:***

До 50 кг  
до 60 кг  
до 70 кг  
до 80 кг  
до 90 кг  
до 100 кг  
до 110 кг  
до 120 кг  
до 130 кг  
свыше 130 кг  
включительно

### ***Женские:***

до 50 кг  
до 60 кг  
до 70 кг  
до 80 кг  
до 90 кг  
свыше 90 кг  
включительно

***Соревнования проводятся среди следующих возрастных групп:***

«Юноши» — с 14 до 18 лет

«Юниоры» — с 18 до 23 лет

**Технические правила ФЖД**

«Открытая» — с 23 до 40 лет  
«Ветераны 1» — с 40 до 45 лет  
«Ветераны 2» — с 45 до 50 лет  
«Ветераны 3» — с 50 до 55 лет  
«Ветераны 4» — с 55 до 60 лет  
«Ветераны 5» — с 60 до 65 лет  
«Ветераны 6» --- с 65 до 70 лет  
«Ветераны 7» --- с 70 лет старше  
Спортсмены с ограниченными возможностями.

В возрастной группе учитывается возраст ДО определенного возраста, НЕ включительно. При исполнении указанного возраста спортсмен переходит в следующую возрастную группу.

Участие в соревнованиях разрешается с 14 лет.

## **ФОРМА ОДЕЖДЫ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ**

### ***Трико.***

Обязательно надеть комбинезон не поддерживающего типа. Он должен быть изготовлен из однослойного растягивающегося материала (например, лайкры (20 %) или хлопка-эластика максимум 10 % эластика) без заплат или подкладок и одеваться поверх футболки. Лямки комбинезона должны быть надеты на плечи. Комбинезон может быть любого цвета, однотонным или разноцветным. Он должен иметь штанины, длина которых не должна превышать середины бедра (срединная линия, определяемая между промежностью и верхней частью коленной чашечки). Разрешено надевать одноцельное не поддерживающее трико из растягивающегося материала, типа костюма для аэробики с лямками и штанинами длиной от 10 см вплоть до всей длины ног. Штанины могут иметь штрипки. Трико может быть любого цвета, однотонным или разноцветным. Использование трико с рукавами или высоко обрезанными штанинами (наподобие купальника) запрещено.

### ***Футболка.***

Под комбинезон необходимо надевать футболку (типа полурукавки, известной под названием «Т-шёрт»), при условии, что рукава не закрывают локти.

### ***Пояс (ремень).***

Участник обязан применять ремень (пояс). Его одевают поверх трико. Максимальная ширина и толщина ремня не ограничивается. Нет никаких ограничений относительно конструкции и материалов, из которых изготовлен ремень.

### ***Обувь.***

Во время выполнения упражнений атлет должен быть в обуви. Запрещено использование обуви с металлическими шипами и планками, а также тапок, сланцев, шлёпанцев.

### ***Бинты для запястий.***

Спортсмен может использовать кистевые бинты. Размер и длина не регламентируются

## СУДЬИ

**Соревнования обслуживает бригада судей, состоящая из трёх человек:**

1. Старший судья соревнований.
2. Технический судья.
3. Секретарь соревнований.

Технический и старший судья соревнований располагаются в таких местах около помоста, которые они считают самыми удобными для обзора в каждом из упражнений, но должны оставаться на своих местах в течение выполнения упражнения. Старший судья должен находиться в месте, которое дает возможность оценивать выполнение упражнения в целом. Боковой судья не должен мешать страхующим/ассистентам в выполнении своих обязанностей, но он может выбирать такие места, которые считает наиболее удобными, и наклоняться в стороны или вперед во время выполнения упражнений с тем, чтобы добиться наилучшего обзора.

Судейская бригада формируется организацией проводящей соревнования.

При проведении соревнований с количеством участников более 50 человек, число судей увеличивается за счет увеличения количества потоков и судей на помостах и введения дополнительно заместителей старшего судьи и заместителя секретаря.

**Судья обязан:**

- Знать настоящие правила соревнований и уметь применять их в ходе соревнований, быть объективным и принципиальным,
- Являться примером дисциплины, организованности и четкости в работе.
- Знать положение о соревнованиях.
- Судьи должны иметь единую форму одежды.
- Главным требованием к судейской бригаде является компетентность.
- После соревнований судейская бригада должна подписать протокол соревнований, акты рекордов или иные документы, где требуется их подпись.
- Обязательным условием работы судейской бригады является видеосъемка каждого выступления участника соревнований для облегчения рассмотрения апелляции, определения нарушения и ошибок судей.

Участник соревнования вправе подать апелляцию на решение судьи. Апелляция может быть устной и письменной. Решение по апелляции принимает старший судья на основании мнения судей и видеозаписи выступления.

**Команды судьи.**

Старший судья на помосте подает команду на начало выполнения жима участнику после того, как он займет стартовую позицию — команды **«Жим»** или **«Старт»** (для первого и второго упражнения соответственно).

Старший судья на помосте ведет счет и отмечает ошибки участника соревнований во время выполнения попытки. При ошибках подаются команды **«Грудь»** (жим штанги без касания грифом груди) или **«Локти»** (конечное положение без полного выпрямления обеих рук). Только в многоповторном жиме может подаваться команда **«Таза»** (отрыв таза при жиме вверх). В случае более двух ошибок подряд в многоповторном жиме — результаты подхода аннулируются.

Старший судья на помосте объявляет об окончании подхода и его результаты.

Технический (боковой) судья оценивает действия спортсменов и следит за тем, чтобы выступление проходило в соответствии с настоящими правилами. Основное направление, за которое отвечает боковой судья на помосте — отрыв таза. Во всех случаях, нарушения правил выполнения упражнения технический судья подает сигнал старшему судье на помосте жестом руки слева направо в горизонтальной плоскости, либо поднятием руки вверх. Окончательно сигнальный жест устанавливается в каждом конкретном случае, исходя из местоположения помоста и судьей, относительно этого помоста. Главное требование — визуальное взаимодействие старшего и бокового судей.

## **ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнования по жимовому двоеборью проводятся с использованием оборудования, соответствующего следующим требованиям:

- Упражнение выполняется на помосте размером минимум 2,5х2,5 м или на ровной, твердой поверхности, покрытой нескользящим материалом.

- Гриф 2,20 м., диаметр втулок — 50 мм, диски внутренний диаметр 51 мм. Можно использовать грифы как разрешенные для пауэрлифтинга, так и для тяжелой атлетики. Гриф должен иметь хорошую насечку или нарезку. Максимальная ширина хвата 81 см. (обозначается на грифе липкой лентой). Использование замков обязательно, вес каждого из которых должен составлять 2,5 кг.

- На всех официальных соревнованиях необходимо применять стандартные цветные диски. На квалификационных турнирах разрешается использование дисков одного цвета.

- Стойки для жима лежа должны находиться на расстоянии не менее 1 метра друг от друга, обеспечивать устойчивость конструкции, а также позволять варьировать высоту установки штанги с шагом 5-10 см.

- Скамья для жима лежа должна быть устойчивой и горизонтальной, иметь длину не менее 120 см, ширину 30-32 см и высоту 42-45 см.

Разрешается использование дополнительных резиновых ковриков под ноги, либо дисков от штанги, либо иных специально приспособленных подставок.

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

### **1. Помост.**

Упражнение должно выполняться на помосте размером как минимум от 2.46м X 2.46м (8X8 футов). Поверхность должна быть прочной, нескользящей 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 спортсмена, 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 национальных, мастерских и международных соревнованиях, в обязательном порядке должен быть пьедестал для награждения атлетов. Для безопасности участников соревнований и зрителей, которые присутствуют на соревнованиях, соревновательная зона может быть отделена по периметру канатом / лентой и т.п. Во время выполнения упражнения на помосте запрещается присутствие других лиц, кроме спортсмена, ассистентов и трех судей.

## **2. Грифы.**

Все грифы должны быть олимпийского типа (толщина грифа от 29 мм) до 30 мм, длина 2200 мм). На грифе должны быть нанесены круговые насечки или лента, которые отмечают расстояние 81 сантиметр.

## **3. Замки.**

Замки обязательно должны использоваться на соревнованиях. Они должны весить каждый по 2,5 кг, для того, чтобы гриф с замками весил 25 кг.

## **4. Диски.**

Должны использоваться диски весом от 1,25 кг до 50 кг. Диски весом 0,25 кг, 0,5 кг и 1 кг могут использоваться только для установления рекордов. Самые тяжелые диски должны быть установлены лицевой стороной внутрь, остальные наружу в порядке убывания веса диска: более тяжелые диски вовнутрь (ближе к центру грифа), а более легкие диски к краю.

## **5. Световая сигнализация.**

Для того чтобы видеть решения судей, должна быть организована система световых сигналов. Каждый судья может зажечь белый, или красный сигнал, которые означают соответственно «Засчитано» или «Не засчитано».

При невозможности использовать световую сигнализацию, разрешается использовать флажки белого («Засчитано») и красного («Не засчитано») цветов.

## **НОРМАТИВЫ**

**Нормативы Элита России, Мастер спорта международного класса** по жимовому двоеборью (далее ЖД) — присваиваются на Чемпионатах и Кубках России, Всероссийских мастерских турнирах и международных соревнованиях, при условии выполнения текущей версии нормативов по ЖД.

**Норматив Мастер спорта** по жимовому двоеборью - присваивается на Чемпионатах и Кубках России, Всероссийских мастерских турнирах, мастерских турнирах, международных соревнованиях, при условии выполнения текущей версии нормативов по ЖД.

**Норматив Кандидат в мастера спорта** по ЖД — присваивается на региональных, областных и городских соревнованиях, чемпионатах, турнирах, первенствах и Кубках области или города, при условии выполнения текущей версии нормативов по ЖД.

**Норматив 1 спортивного разряда** по ЖД присваивается на районных или внутри клубных соревнованиях, чемпионатах, турнирах, первенствах и Кубках, при условии выполнения текущей версии нормативов по ЖД.

## **ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЙ УПРАЖНЕНИЙ**

### **1. Правила выполнений упражнений в дивизионе «военный жим»**

#### **Жим лёжа. Первое упражнение.**

В первом упражнении участники соревнований выполняют жим лёжа без экипировки на максимальный вес в трёх подходах. Упражнение выполняется по принятым правилам:

Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи, ноги навису согнуты в коленях и скрещены между собой.



Подошва его обуви не должна соприкасаться с поверхностью скамьи.

Ноги должны быть скрещены между собой. Если в ходе выполнения упражнения, ноги потеряли первоначальное положение, судья обязан дать команду "НОГИ" и имеет право не засчитать подход /повторение.

Расстояние между руками на грифе не должно превышать 81 см.

Спортсмен ТОЛЬКО с помощью ассистента снимает штангу со стоек, опускает её до касания с грудью и ждет сигнала старшего судьи. Сигнал должен состоять из отчетливой команды «Жим» (или "Press" («Пресс») — для международной версии) и должен быть дан сразу же, как только штанга примет неподвижное положение на груди.

После получения сигнала атлет должен выжать штангу вверх. Штанга не должна проваливаться на грудь или совершать движение вниз во время попытки выжать штангу вверх. Атлет должен выжать штангу на выпрямленные руки и удерживать ее неподвижно.

После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду «Стойки» (или "Rack" («Рэк») — для международной версии). Спортсмен только по команде судьи «Стойки» возвращает её в исходное положение.

- Перекос штанги во время движения вверх не должен составлять более 10 см.
- Запрещено любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор.
- Атлетические пояса и кистевые бинты разрешены.
- В ходе выполнения упражнения на помосте должно быть не менее трёх ассистентов страхующих атлета. Нахождение ассистентов не должно мешать судьям видеть выполнение упражнения.
- Увеличение веса в подходах производится с шагом 2.5 кг. При установлении личных и клубных рекордов — 1 кг.
- Между первым и вторым упражнением отдых для спортсмена должен составлять не менее 30 минут.

### **Жим лёжа. Второе упражнение.**

В дивизионе «Военный жим» мужчины выполняют упражнение с весом штанги 100 кг. Женщины и спортсмены с ограниченными возможностями выполняют упражнение с весом штанги 50 кг. Юноши, Юниоры, Ветераны имеют право выбора веса штанги.

- Спортсмен ТОЛЬКО с помощью ассистента снимает штангу со стоек и фиксирует её на вытянутых руках.
- По команде судьи «Старт» начинает упражнение, прислушиваясь к отсчёту судьи
- Штанга должна выжиматься на выпрямленные руки.
- Движение в отбив разрешено.
- Запрещен отдых со штангой на груди.
- Время на выступление ограничивается четырьмя минутами.
- Ягодицы не должны отрываться от скамьи во время выполнения упражнения.
- Запрещается очень быстрый жим без необходимой фиксации в верхнем положении.
- Запрещено любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор
- Ноги должны быть скрещены между собой. Если в ходе выполнения упражнения, ноги потеряли первоначальное положение, судья обязан дать команду "Ноги" и имеет право не засчитать повторение. При повторной ошибке судья имеет право не засчитать подход.

## **2. Правила выполнения упражнений в дивизионе "софт экипировка" и "софт экипировка однослой"**

В этом дивизионе спортсмены выполняют жим в софт экипировке в двух упражнениях. Софт экипировкой признаются девайсы Benchdaddy и T-90 в два слоя. В первом упражнении жим на максимум в трёх подходах, во втором упражнении спортсмены жмут на максимальное количество повторений штангу весом + 50 % к весу своей категории.

В дивизионе софт экипировка (однослой) спортсмены выполняют жим на максимум в трёх подходах в первом упражнении и многоповторный жим штанги весом своей категории в девайсах Benchdaddy, T-90 в один слой, а так же Metall super рэм и всех моделях катапульт.

Софт экипировка должна быть только заводского производства.

## **3. Правила выполнения упражнения в дивизионе "Богатырский жим"**

В дивизионе "Богатырский жим" спортсмены выполняют жим штанги на максимальное количество повторений в номинациях:

«Профессионалы» с весом штанги 200кг

«Любители» с весом штанги 160кг

«Профессионалы» соревнуются без учёта собственного веса

«Любители» соревнуются в номинациях до 100 кг и свыше 100 кг .

Победителем является спортсмен выжавший штангу большее количество повторений. В случае равенства повторений, между спортсменами проводится контрольное взвешивание. Победа присуждается спортсмену, который легче по собственному весу.

***К участию в соревнованиях допускаются спортсмены не моложе 18 лет.***

Упражнение выполняется по следующим правилам:

- Спортсмен самостоятельно или с помощью ассистентов снимает штангу и фиксирует её на вытянутых руках. После чего судьёй даётся команда "Жим" и спортсмен начинает упражнение

- Штанга должна выжиматься на выпрямленные руки

- Запрещается жим без должной фиксации в верхнем положении

- Ягодицы не должны отрываться от скамьи

- Отдых на выпрямленных руках в верхнем положении разрешён

- Отдых на груди запрещён

- Отрыв, и движение ступней ног разрешены

- Движение в отбив разрешено.

Выполняя движение в отбив, спортсмен должен стараться выполнять его технично, без ущерба собственному здоровью.

- Касание ступнями ног скамьи запрещено

- Минимальное количество повторений равно трём. Спортсмен выполнивший менее трёх повторений получает нулевую оценку

- Время выполнения упражнения не ограничено.

#### **4. Правила проведения соревнований в дивизионе “Армейское двоеборье”**

Федерация жимового двоеборья России вводит следующие соревновательные упражнения в соревнованиях по армейскому жиму (двоеборье):

- Армейский жим штанги стоя на максимум.
- Армейский жим 1/2 своей весовой категории на максимальное количество повторений.

##### ***Возрастные категории:***

- «Юноши» — с 14 до 18 лет
- «Юниоры» — с 18 до 23 лет
- «Открытая» — с 23 до 40 лет
- «Ветераны 1» — с 40 до 45 лет
- «Ветераны 2» — с 45 до 50 лет
- «Ветераны 3» — с 50 до 55 лет
- «Ветераны 4» — с 55 до 60 лет
- «Ветераны 5» — с 60 до 65 лет
- «Ветераны 6» --- с 65 до 70 лет
- «Ветераны 7» --- с 70 лет старше

***Участие в соревнованиях разрешается с 14 лет.***

##### ***Весовые категории:***

###### ***Мужские:***

До 50 кг

- до 60 кг
- до 70 кг
- до 80 кг
- до 90 кг
- до 100 кг
- до 110 кг
- до 120 кг
- до 130 кг
- свыше 130 кг
- 

###### ***Женские:***

- до 50 кг
- до 60 кг
- до 70 кг
- до 80 кг
- до 90 кг
- свыше 90 кг

***1 упражнение армейский жим на максимум.***

1. Штанга находится на стойке для приседания, установленная на нижнем уровне передних дельтовидных мышц. Спортсмен берет штангу из этого положения и принимает стартовую позицию: вертикальная прямая стойка, колени выпрямлены. Стопы ног атлета находятся на линии в соответствии с требованиями правил (см. ниже)
2. Когда спортсмен принял стартовую позицию, главный судья дает команду "жим" и делает движение рукой вверх для указания начать выполнение упражнения.
3. Спортсмен должен выжать штангу на полностью выпрямленные прямые руки, зафиксировать локти и ждать сигнала, который дается, когда спортсмен принял финальное положение. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой голосовой командой "Стойки". Сигнал дается центральным судьей.
4. Во время выполнения 1 упражнения спортсмен (ка), может отклонить спину, но, угол наклона не может превышать 30 градусов. Угол отклонения спины фиксируется по линии лопатки –пятки, определяется боковым судьей. Спортсмен(ка) не должен сгибать колени, или делать любые другие движения (швунг), способствующие выталкиванию веса вверх.
5. Сигналом для опускания штанги и ее помещения на стойку служит команда вниз "Стойки".

***Причины, по которым вес в армейском жиме в первом упражнении не засчитывается:***

- Отклонение назад во время выполнения упражнения с целью облегчить подъем веса, сверх угла отклонения установленного настоящими правилами. За выполнением этого правила наблюдает боковой судья.
- Сгибание коленей во время выполнения упражнения.
- Жим штанги и помещение штанги на стойку до получения команд.
- Движение штанги вниз во время фазы подъема.
- Отрыв стопы (носки, пятки).

***2 упражнение армейский жим 1/2 своей категории на количество.***

1. Штанга находится на стойке для приседания, установленная на нижнем уровне передних дельтовидных мышц. Спортсмен берет штангу из этого положения (можно отойти назад или остаться на месте) и принимает стартовую позицию: вертикальная прямая стойка, колени выпрямлены, штанга на груди.
2. Когда спортсмен принял стартовую позицию, главный судья дает команду "Старт" и делает движение рукой вверх для указания начать выполнение упражнения, при этом гл. судья ведёт голосом счёт повторений. При нарушении выполнения упражнения гл.судья голосом даёт знать атлету о нарушении, "Локти", " Грудь", "Колени".
3. Спортсмен должен выжать штангу на полностью выпрямленные прямые руки на максимальное количество раз.
4. При каждом повторе локти должны быть выпрямлены в локтевых суставах.
5. При каждом швунге колени должны выпрямляться полностью в исходное положение. При выполнении упражнения стопы должны быть не подвижны.

6. При каждом повторе штанга должна касаться груди атлета.
7. Отклонение туловища при выполнении 2 -го упражнения разрешено.
8. Сгибание коленей (швунг) штанги при выполнении 2 -го упражнения разрешены.
9. Отдых на груди запрещён, кроме момента перехватывания грифа, но не более 2 сек.
10. Отдых на вытянутых руках разрешен.
11. На выполнение упражнения даётся 3 минуты.

***Причины, по которым вес в армейском жиме во втором упражнении не засчитывается:***

- Не выпрямляются локти при выполнении упражнения. За выполнением этого правила наблюдает гл. судья.
- Штанга не касается груди.
- Жим штанги до получения команды «Старт».
- Не выпрямляются колени при швунге.
- Отрыв стопы (носки, пятки).