

СОЮЗ ПАУЭРЛИФТЕРОВ РОССИИ



**ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА
ДИВИЗИОНА «НАРОДНЫЙ
ЖИМ»**

Редакция 2018 года

Оглавление

ОБЩИЕ ПРАВИЛА	3
ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ	4
ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ	5
ВЕС ШТАНГИ	7
ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ	8
КОСТЮМ И ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ	11
ПРОВЕРКА КОСТЮМА И ПРЕДМЕТОВ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ	14
ВЗВЕШИВАНИЕ	15
ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ	17
СУДЕЙСТВО	20
ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ	25
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЯ	27
ЖЮРИ	28
РЕКОРДЫ	29
НОРМАТИВЫ	31

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

«Народный жим» – жим лежа на скамье штанги определенного веса, равного собственному весу спортсмена или половине собственного веса, в соответствии с установленными правилами, максимальное количество повторений, без использования специальной экипировки. Определение веса на штанге на всех соревнованиях по «Народному жиму» осуществляется в килограммах.

Спортивная федерация «Союз пауэрлифтеров России» признает и регистрирует рекорды России, рекорды регионов России (в килограммах) по «Народному жиму».

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.

В течение календарного года каждый регион России вправе выставить на любых соревнованиях команду по «Народному жиму» 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.

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.

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.

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.

ВЕС ШТАНГИ

Вес на штанге устанавливается равным собственному весу атлета, зафиксированному на взвешивании. Вес должен быть кратным 2.5 килограммам. В случае, если вес атлета не является кратным 2.5, то он округляется в большую сторону до ближайшего веса, кратного 2.5 килограммам.

Для женщин, юношей до 19 лет и ветеранов старше 60 лет, по желанию, вес штанги может быть равен $\frac{1}{2}$ от собственного веса, также кратным 2,5 килограммам. Такие женщины и юноши выступают в отдельном дивизионе от женщин и юношей соответственно, которые соревнуются с весом штанги равным собственному весу.

ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ

ПОМОСТ

Упражнение должно выполняться на помосте размером как минимум от 2.46м X 2.46м (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.

ГРИФЫ И ДИСКИ

В рамках всех соревнований, проводимых по правилам «Народного жима», 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 соревновании, не засчитываются.

СПЕЦИФИКАЦИИ:

Гриф должен быть прямым, иметь хорошую насечку или нарезку и соответствовать следующим обмерам:

Общая длина грифа не должна превышать 2.2м.

Расстояние между втулками грифа не должно превышать 1.32м и не должно быть меньше, чем 1.31м.

Диаметр грифа не должен превышать 29мм и не должен быть меньше, чем 28мм.

Вес грифа с замками должен равняться 25 кг.

Диаметр втулки наконечника грифа не должен превышать 52мм, и не должен быть меньше, чем 49.5мм.

На грифе должны быть круговые насечки, расстояние между которыми должно равняться 81см.

Диски должны соответствовать следующим требованиям:

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

Диаметр отверстия в центре диска должен соответствовать диаметру грифа, чтобы исключалось излишнее движение.

Должны использоваться диски по 1.25кг, 2.5кг, 5кг, 10кг, 15кг, 20кг, 25кг, 45кг и 50кг.

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.

Самые первые и тяжелые диски должны быть установлены на гриф лицевой стороной вовнутрь, а остальные диски – лицевой стороной наружу.

Диаметр наиболее тяжелых дисков не должен превышать 45см.

Желательно, чтобы диски по цветовой окраске соответствовали следующим требованиям: диски в 10кг и меньше – любого цвета, 15кг – желтые, 20кг – синие, 25кг – красные, 45кг – золотистые, 50кг – зеленые.

Замки

Обязательно должны использоваться на соревнованиях. Должны весить по 2.5кг каждый.

Разное

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

СКАМЬЯ ДЛЯ ЖИМА ЛЕЖА

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

а). Длина не должна быть меньше, чем 1.22м. Скамья должна быть гладкой и расположена строго горизонтально.

б). Ширина не должна быть меньше, чем 29см, и не должна превышать 32см.

с). Высота не должна быть меньше, чем 42см, и не должна превышать 45см. Высота измеряется между полом и верхом мягкой поверхности скамьи, причем мягкая поверхность не должна сжиматься каким-либо способом.

д). Высота стоек скамьи с регулируемой высотой должна быть минимум 82см и максимум 100см. Высота стоек скамьи с нерегулируемой высотой должна быть минимум 87см и максимум 100см. Эта высота измеряется между полом и грифом, который находится на стойках.

е). Минимальная ширина между стоек скамьи должна составлять 1.10м.

f). Обязательны к использованию специальные «безопасные» жимовые стойки, исключающие травмирование атлета в случае падения штанги.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

а). 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.

б). 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, или без таковых. Она должна быть изготовлена из одного слоя ткани и представлять собой отдельный предмет одежды. 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)

Участник может применять пояс (ремень). Его следует надевать поверх трико.

Материалы и конструкция:

Пояс изготавливается из кожи, винила или иного подобного, не растягивающегося материала из одного или нескольких слоев, склеенных и (или) прошитых между собой. Не допускаются никакие металлические детали, кроме описанных ниже.

Пояс не должен иметь дополнительных мягких прокладок, скреплений или подпорок из любого иного материала снаружи или внутри пояса.

Пряжка, заклепки и стежки являются единственными деталями, сделанными не из кожи, допустимыми в поясе. Пряжка должна быть прикреплена к одному концу пояса с помощью заклепок и/или пришита. Пояс не должен иметь дополнительного набивочного материала снаружи или внутри пояса.

Петля для языка пояса должна быть прикреплена к ремню в непосредственной близости с пряжкой заклепками и/или пришита.

На внешней стороне пояса можно помещать имя атлета, название страны или клуба, за которые он выступает.

Пояс может иметь пряжку с одним или двумя зубцами (вилками) или специального типа рычажный замок (карабин).

Носки

Разрешается надевание носков.

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 1м в длину и 8см 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 10см и вниз (на кисть) – не более 2см. Общая ширина намотки – не более 12см.

Пластыри

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.

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

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 спрэй-клея лишь самим атлетом, но не в отношении спортивного оборудования.

Запрещено использование каких-либо инородных веществ для обработки оборудования для пауэрлифтинга: помоста, скамьи или грифа.

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.

Судьи могут потребовать ограничить чрезмерные приемы «психостимуляции» (брань, молитвы, шлепки и удары) спортсменами.

ПРОВЕРКА КОСТЮМА И ПРЕДМЕТОВ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ

На любых соревнованиях не предусматривается официальная проверка костюмов и персональной экипировки.

Ответственность за соблюдения правил в отношении личной экипировки во время выполнения соревновательных упражнений налагается на спортсмена.

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.

Разрешены такие предметы, как повязки на голову, капа, ювелирные украшения, часы, очки, в т.ч. и противосолнечные, а также женские гигиенические принадлежности.

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.

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.

Допускается проверка формы и экипировки любого спортсмена, в отношении допустимости которых у судей возникают сомнения, как до, так и после выполнения упражнения.

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

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.

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.

Взвешивание каждого участника проводится в комнате за закрытыми дверями, где находятся сам участник, его тренер или менеджер и судья или назначенное официальное лицо.

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.

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.

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.

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.

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.

Официальный вес спортсмена будет фиксироваться с округлением до 100 грамм. Атлет должен соответствовать всем установленным квалификационным стандартам этих соревнований.

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.

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.

Атлет имеет право до начала соревнований проверить и заказать высоту стоек для жима.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ

Скамья должна быть расположена на помосте изголовьем к старшему судье.

Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Ягодицы не должны отрываться от скамьи во время выполнения упражнения. Подошва его обуви, или часть подошвы, должны соприкасаться с поверхностью помоста. Выбор положения головы остается на усмотрение атлета.

Для обеспечения твердой опоры ног атлет любого роста может использовать диски или блоки для увеличения высоты. Размер блоков не должен превышать 45*45 см.

Должно присутствовать не более четырех и не менее двух страхующих/ассистентов. Атлет может попросить ассистентов либо персонального страхующего помочь ему снять штангу со стоек. Только назначенные страхующие/ассистенты могут оставаться на помосте во время выполнения жима. Штанга подается на прямые руки, но не на грудь. Персональный страхующий, оказав атлету помощь в снятии штанги со стоек, должен немедленно освободить пространство перед старшим судьей и покинуть помост. Если персональный страхующий атлета незамедлительно не покинет помост, или тем или иным образом закроет обзор, то старший судья вправе подать команду "На стойки". После разъяснений старшим судьей причины подачи такой команды спортсмен продолжает выступление в пределах отведенного для начала упражнения времени.

Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см. Если атлет захватывает гриф на разном расстоянии, когда одна рука выходит за пределы маркированной насечки или ленты, то на него возлагается ответственность предупредить об этом старшего судью, и позволить провести проверку выбранного хвата до начала попытки выполнения упражнения. Если этого не сделано до выхода атлета на помост для выполнения соревновательной попытки, все необходимые разъяснения или измерения ширины хвата будут выполняться в течение выделенного атлету времени для выполнения попытки. Допускается использование обратного хвата и использование одностороннего захвата.

Атлет выполняет только один подход (за исключением случаев ошибок в установке веса штанги и других).

После снятия штанги со стоек на полностью выпрямленные руки с хватом, не превышающим разрешенный, принятия стартового положения при котором ягодицы касаются скамьи, а ноги находятся на помосте, не касаясь скамьи или ее опор, звучит команда старшего судьи на помосте: "Жим".

Спортсмен получает только одну команду для начала выполнения упражнения.

После получения команды, атлет должен произвести первое повторение в упражнении: опустить штангу до касания грифом туловища и затем выжать штангу вверх до положения «Выпрямленные руки» (предплечья выпрямлены в локтевых суставах не менее, чем при принятии стартового положения, до команды «Жим»).

После этого, старший судья на помосте незамедлительно озвучивает порядковый счет выполненного повторения, после чего атлет производит следующее повторение и так далее.

Целью атлета является выполнение максимального количества повторений со штангой установленного веса, в пределах одного подхода, выполненных в соответствии с настоящими Правилами.

Счет судьи означает засчитанную попытку.

вместо счета звучит команда судьи или повторение счета, значит, спортсменом допущена ошибка.

Спортсмен может делать остановки при выполнении упражнения и отдыхать в верхнем положении «штанга на прямых руках», но не более 5 секунд. Старший судья засекает время отдыха и после его окончания дает команду «Жим» для продолжения выполнения упражнения. Если спортсмен не выполняет команду, то раздается следующая команда «На стойки», говорящая об окончании выполнения упражнения и подведения итогов с оглашением количества зафиксированных повторений.

Спортсмены последовательно вызываются на помост секретарем соревнований. После вызова в течение 1 минуты спортсмен должен начать выполнение упражнения, получив от старшего судьи команду "Жим".

Ответственность за информирование персонального страхующего о необходимости покинуть помост незамедлительно после оказания помощи в снятии грифа на выпрямленные руки лежит на самом атлете. Особое значение имеет требование в отношении ассистента, оказывающего помощь в снятии грифа незамедлительно покинуть помост, с тем, чтобы не закрывать обзор старшему судье.

Подход считается успешным, если количество засчитанных старшим судьей равно или более 8 повторений.

Причины, по которым подается команда "На стойки".

В случае, когда персональный страхующий незамедлительно не покинет помост, или тем или иным образом лишает старшего судью возможности видеть выполнение упражнения. После разъяснений старшим судьей причины подачи такой команды спортсмен продолжает выступление в пределах отведенного для начала выполнения подхода времени.

В случае опускания штанги без команды старшего судьи "Жим" для начала выполнения упражнения. После разъяснений старшим судьей причины подачи такой команды спортсмен продолжает выступление в пределах отведенного для начала выполнения подхода времени.

В случае отрыва таза во время выполнения упражнения после команды "Жим".

В случае полного отрыва ступней, или ступни, от поверхности помоста (подставок под ноги) во время выполнения упражнения после команды "Жим".

В случае касания ногами любой поверхности скамьи или ее опор после команды "Жим".

В случае нахождения штанги в положении "Штанга на груди".

В случае нахождения штанги в положении "Выпрямленные руки" с целью отдыха в верхнем положении амплитуды движения снаряда более 5 секунд и игнорировании команды «Жим» для своевременного продолжения выполнения упражнения.

После подачи такой команды, за исключением первого и второго пункта, в протоколе соревнований фиксируется засчитанное количество повторений.

Причины, по которым не засчитывается повторение в жиме лежа.

В случае подачи команды "На стойки" во время выполнения подъема штанги в положение "Выпрямленные руки".

В случае неполного разгибания предплечий в локтевых суставах в верхней точке амплитуды движения.

В случае отсутствия касания штанги груди при выполнении движения в нижней точке амплитуды.

В случае намеренного касания грифом стоек скамьи или страховочных упоров во время выполнения упражнения с целью облегчить завершение жима.

Разъяснение:

- разрешается и не является ошибкой перемещение ступней по помосту (подставкам под ноги) без полной потери контакта с его поверхностью;

- разрешается и не является ошибкой перекося штанги, «отбив» от груди, двойное движение, в любом случае, зачетной попыткой считается положение «Выпрямленные руки»;

- при значительном изменении разрешенной ширины хвата, произошедшей во время выполнения соревновательного подхода, судья на помосте подает команду «Стоп» и/или указывает спортсмену на самостоятельное восстановление прежней ширины хвата командой «Хват»;

- положение "Штанга на груди" определяется как нахождения штанги на груди с явной целью отдыха в нижней точке амплитуды движения снаряда.

СУДЕЙСТВО

Судей должно быть двое: старший судья и боковой судья.

Старший судья на помосте руководит ходом выступления спортсменов и следит за проведением его в строгом соответствии с правилами соревнований.

Совместно с секретарем соревнований старший судья на помосте проводит жеребьевку перед внесением в протокол.

Старший судья на помосте:

- располагается за головой атлета, находящегося в стартовой позиции для жима, так чтобы не мешать зрителям;

- отвечает за правильность установки веса на штангу;

следит за тем, чтобы костюм и личные принадлежности атлета, находящегося на помосте, соответствовали требованиям Правил.

ведет счет и отмечает ошибки участника соревнований во время выполнения попытки;

- определяет результаты выступления за исключением случаев, когда подаются заявления; - объявляет об окончании подхода и его результаты.

Старший судья на помосте останавливает ход выступления участника если:

- участник нарушил правила, и ему необходимо сделать официальное предупреждение;

- участник во время выступления получает травму; - этого требует главный судья соревнований.

Старший судья до подачи команды для начала выполнения упражнения «Жим», должен убедиться в том, что нарушения в принятии стартового положения не зафиксированы со стороны бокового судьи.

Боковой судья на помосте:

- располагается ближе к ногам атлета, находящегося в стартовой позиции для жима, так чтобы не мешать зрителям;

- отвечает за правильность установки веса на штангу;

следит за тем, чтобы костюм и личные принадлежности атлета, находящегося на помосте, соответствовали требованиям Правил.

- оценивает действия спортсменов и следит за тем, чтобы выступление проходило в соответствии с настоящими правилами;

- осуществляет контроль за положением таза и положением ног спортсмена во время принятия стартового положения и в ходе выполнения упражнения после команды «Жим». В случае нарушения информирует старшего судью о

несоответствии стартового положения, об отрыве таза от скамьи, об отрыве ступней (ступни) от поверхности помоста (подставок под ноги) или о касании ногами скамьи, ее опор. В случае нарушения правил выполнения упражнения, боковой судья на помосте подает сигнал старшему судье на помосте поднятой вверх рукой и соответствующей нарушению командой: «Таз» или «Ноги»;

Команды, подаваемые судьейской бригадой на помосте во время выполнения упражнения и причины их подачи.

Старшим судьей:

"Жим" - команда, подаваемая для начала выполнения упражнения спортсменом и для продолжения выполнения упражнения после 5 секундного отдыха в верхнем положении.

"Стоп" - команда, подаваемая в случае выполнения спортсменом неоднократных (более двух) частых повторений без должной фиксации снаряда в верхней точке амплитуды или другой ошибки, которую судья озвучивает дополнительно, подавая команды **"Грудь"**, **"Локти"** или **"Хват"**.

"Грудь" - команда, подаваемая судьей в случае отсутствия касания штанги груди.

"Локти" - команда, подаваемая судьей в случае неполного распрямления предплечий в локтевых суставах в верхней точке амплитуды движения (менее, чем при принятии стартового положения). А также при неправильном принятии стартового положения **"Выпрямленные руки"** до команды **"Жим"**.

"Хват" - команда, подаваемая в случае несоответствия или изменения разрешенной ширины хвата.

"На стойки" - команда, подаваемая старшим судьей для возвращения штанги на стойки.

"Помощь" - команда, подаваемая старшим судьей для оказания помощи спортсмену со стороны ассистентов для контроля за штангой и возвращения ее на стойки.

Боковым судьей:

"Таз" и поднятая вверх рука - команда, подаваемая в случае отрыва таза от скамьи во время выполнения упражнения после команды **"Жим"**.

"Ноги" и поднятая вверх рука - команда, подаваемая боковым судьей при отрыве ступней (ступни) от поверхности помоста (подставок) и при касании скамьи или ее опор ногами.

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

Помост и соревновательное оборудование соответствуют всем требованиям правил. Вес грифов и дисков проверен, инвентарь, имеющий дефекты, отбракован. Весы откалиброваны и работают точно.

Атлеты взвешиваются в пределах времени и границ своей весовой категории, и в пределах времени, выделенного для отложенных сессий взвешивания.

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.

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:

Использование профессиональных жимовых маек.

Использование более чем одной пары бинтов, или бинтов, значительно превышающих установленную длину.

Любые дополнения, сверх перечисленных в правилах компонентов формы и персональной экипировки, т.е. бинтование торса, перевязывания, и т.д. Иные нарушения подобного характера.

Нарушения, рассматриваемые в качестве оплошности или незначительной ошибки:

Использование бинтов, длина которых незначительно превышает установленные размеры.

Предметы одежды, используемые для разминки или для поддержания тепла тела (прорезиненные налокотники и т.п.), которые спортсмен забыл снять перед выходом на помост.

Иные нарушения подобного характера.

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.

В случае не засчитанного подхода или повторений, спортсмен или его представитель имеет право в течение одной минуты подать апелляцию в жюри (при наличии видеозаписи его подхода надлежащего качества, по которой можно определить ошибку судей). Вместе с видеоматериалом спортсмен или его представитель передаёт жюри залоговую сумму, в размере 1000 российских рублей, либо 50 долларов США или 50 Евро.

В случае признания жюри факта ошибочного решения судей, залоговая сумма немедленно возвращается спортсмену или его представителю, а спортсмену предоставляется дополнительная попытка в конце идущего в настоящий момент подхода (если до конца данного потока осталось три выступления других спортсменов или менее, равно, как и атлет, подавший апелляцию, выступал последним в потоке, то перед его дополнительной попыткой даётся перерыв три минуты). Оценка судей в спорной попытке изменению не подлежит.

В случае же если жюри признаёт оценку судей правильной, либо по видео однозначно и безошибочно нельзя определить правильность выполнения спортсменом подхода, дополнительная попытка спортсмену не даётся, залоговая сумма спортсменов не возвращается и передаётся в кассу для дальнейшего расходования на усмотрение Главного судьи соревнований.

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.

Судья не должен пытаться влиять на решение других судей.

Старший судья может советоваться с боковым судьей, членами жюри или иными официальными лицами, если это необходимо в порядке ведения соревнований.

После соревнований судьи должны подписать протокол соревнований, акты рекордов или иные документы, где требуется их подпись.

На международных соревнованиях судьи от одной страны не могут быть избраны для судейства в одной категории. Жюри решает вопрос об избрании судей для чемпионатов мира и международных соревнований.

Избрание судьи на должность старшего судьи в одной категории не должно мешать его избранию старшим или боковым в другой категории.

Все судьи на международных чемпионатах, 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

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.

Контролер/секундометрист времени отвечает за правильную регистрацию времени выступления атлета. Он также отвечает за регистрацию времени во всех случаях, когда это требуется.

см. главу «Судейство».

Секретари отвечают за правильное ведение соревнований и обеспечивают подписи трех судей на протоколах соревнований по завершении соревнований.

Секретарь по техническим вопросам отвечает за регистрацию установленных рекордов, сбор необходимой информации и подготовку документов.

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.

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.

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 соревнованиям.

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.

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.

На всех соревнованиях вес штанги должен набираться посредством использования наиболее тяжелых дисков, применимых в наборе конкретного веса.

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.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЯ

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

Победителем становится тот атлет, который в своей категории сделает наибольшее количество засчитанных повторений со штангой. Остальные участники занимают места по мере уменьшения количества повторений.

В случае равенства повторений среди нескольких атлетов - наивысшее место присуждается атлету, набравшему наибольший тоннаж (произведение веса поднимаемой штанги на количество зачетных повторений). В случае равенства тоннажа, наивысшее место присуждается всем этим атлетам.

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

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.

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).

Все члены жюри должны иметь статус судьи спортивной федерации «Союз пауэрлифтеров России».

Во время соревнований жюри большинством голосов могут отстранить любого судью от судейства, если, по мнению жюри, он некомпетентен. До отстранения этот судья должен быть предупрежден.

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.

Члены жюри должны присутствовать на выступлениях всех потоков соревнования.

РЕКОРДЫ

На Чемпионатах и Кубках России, международных соревнованиях и мастерских турнирах рекорды России, а на региональных турнирах рекорды соответствующих регионов признаются при соблюдении следующих условий:

1. Соревнования проводятся по настоящим Правилам Народного жима.
2. Все судьи на помосте должны быть сертифицированными судьями спортивной федерации «Союз пауэрлифтеров России».
3. Судьи должны подтвердить, что были соблюдены все технические требования и выполнены все необходимые процедуры.
4. 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.
5. Атлет взвешен по правилам перед соревнованиями.
6. 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.
7. Форма и персональная экипировка атлета отвечают установленным правилам.
8. В случае, если два атлета превзошли существующий рекорд, сделав одинаковое количество повторений, рекордсменом будет считаться тот атлет, у которого больше общий тоннаж (произведение веса штанги на количество повторений). Если общий тоннаж одинаковый, то они оба будут рекордсменами.
9. Новые рекорды будут действительны, если они превышают предыдущий не менее чем на одно повторение.
10. Рекорд будет действителен только для той весовой категории, в которой атлет был зарегистрирован на официальном взвешивании.
11. Рекорды регистрируются в случае выполнения «Стандарта рекорда» и зачетной попытки спортсменом на соревнованиях. «Стандарт рекорда» в возрастных группах Открытая и Юниоры приравнивается к нормативу «Кандидат в мастера

спорта», а в возрастных группах Юноши/девушки и Ветераны «Стандарт рекорда» приравнивается к «I» спортивному разряду.

12. Спортсмен / тренер спортсмена / официальный представитель команды должен заполнить форму регистрации рекорда. Форма должна быть полностью заполненной, и отослана по почте или посредством онлайн заявки оформленной на официальном сайте спортивной федерации «Союз пауэрлифтеров России» на протяжении 30 суток по окончании соревнований.

НОРМАТИВЫ

Звание Элита и Мастер спорта международного класса по Народному жиму и ниже присваивается на Чемпионатах и Кубках России, мастерских турнирах и международных соревнованиях, при условии выполнений Нормативов по Народному жиму.

Звание Мастер спорта по народному жиму и ниже присваивается на региональных соревнованиях, Чемпионатах, турнирах, первенствах и Кубках, при условии выполнений Нормативов по Народному жиму.

Разряды КМС, 1, 2 и 3 спортивный разряд по Народному жиму присваиваются на областных, городских, районных или внутриклубных соревнованиях, Чемпионатах, турнирах, первенствах и Кубках, при условии выполнений Нормативов по Народному жиму.