ОБЩИЕ ПРАВИЛА.

«Русский жим» – жим лежа на скамье штанги  определенного веса, в соответствии с  установленными правилами, на максимальное количество повторений.

# ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ.

Девушки – от 14 лет.

Юноши - до 18 лет включительно.

Мужчины – старше 18 лет.

# ВЕС ШТАНГИ.

Вес на штанге является фиксированным для каждой категории участников и устанавливается организаторами. Для девушек вес равен 25, для юношей 50 и для мужчин 75 килограммам.

# ОБОРУДОВАНИЕ.

**1. Гриф должен быть прямым;**

2. Должны использоваться стандартные диски по 1.25кг, 2.5кг, 5кг, 10кг, 15кг, 20кг.

3. 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.

4. Диаметр наиболее тяжелых дисков не должен превышать 45см.

5. Замки обязательно должны использоваться на соревнованиях.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ.

1. По итогам жеребьевки спортсмены последовательно вызываются на помост секретарем соревнований. Для выполнения соревновательного подхода спортсмену дается 5 (пять) минут с момента вызова на помост.
2. Для принятия исходного положения разрешается устанавливать ноги на край скамьи. Захват грифа должен быть прямой и закрытый. Обратный и открытый хваты запрещены. Снять вес со стоек на выпрямленные руки можно самостоятельно, либо с помощью ассистентов. После принятия спортсменом стартового положения «Выпрямленные руки» звучит разрешительная команда старшего судьи на помосте: «- Жим!».
3. Обязательным условием зачетного повторения является касание грифом туловища и последующий жим штанги вверх до положения «Выпрямленные руки» (руки выпрямлены в локтевых суставах не менее, чем при принятии стартового положения до команды «Жим!»). Счет судьи означает засчитанную попытку, если вместо счета звучит команда судьи или повторение счета, значит, спортсменом допущена ошибка.
4. Продолжать подход можно только после счета или команды старшего судьи на помосте.

ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЯ И КОМАНДЫ СТАРШЕГО СУДЬИ.

1. Начало упражнения до команды судьи «Жим!» - команда судьи «Стоп!», данная команда может применяться старшим судьей на помосте при исполнении спортсменом неоднократных (более двух) частых повторений без должной фиксации снаряда наверху;
2. Жим штанги без касания грифом туловища - команда «Грудь!»;
3. Конечное положение штанги наверху, без должного выпрямления обеих рук в локтевых суставах менее чем при принятии стартового положения до

команды «Жим!» - команда «Локти!»;
4. Отрыв таза при опускании и жиме штанги вверх - команда «Таз!», однако таз можно отрывать в момент отдыха в упражнении, например, для изменения положения тела.
5. Не является ошибкой перемещение и отрыв ног от опоры в любой момент выполнения упражнения, но запрещается обхватывать ногами конструкцию скамейки.
6. Не является ошибкой перекос штанги, «отбив» от груди, двойное движение, но в любом случае, зачетной попыткой считается положение «Выпрямленные руки».
7. Разрешается выдерживать паузу в движении штанги в любой момент выполнения соревновательной попытки.
8. Количество пауз отдыха в положении «штанга наверху» не ограничено.
9. Количество пауз отдыха в положении «штанга на груди» ограничено двумя разрешенными попытками.
10. Каждая попытка «отдыха на груди» озвучивается старшим судьей на помосте, после выполнения спортсменом вдоха-выдоха.
11. В момент выполнения «отдыха на груди» гриф штанги должен касаться тела спортсмена не выше ключиц и не ниже пояса (ремня), если пояс (ремень) не используется – не ниже пупка.
12. Если в момент выполнения «отдыха на груди» гриф штанги покидает пределы, оговоренные предыдущим пунктом настоящих правил, старший судья подает команду «На грудь», после которой спортсмен должен самостоятельно вернуть штангу в оговоренные пределы.

16. Во время паузы в нижнем положении запрещается отрывать кисти от грифа. За данное нарушение звучит команда «На стойки!».
17. При значительном изменении разрешенной ширины хвата (81 см), произошедшей во время выполнения соревновательного подхода, судья на помосте может дать команду «- Стоп!» и указать спортсмену на самостоятельное восстановление прежней ширины хвата командой «- Хват!».
18. При выполнении трех ошибок подряд судья дает команду «- На стойки!» и засчитанное количество попыток заносится в протокол соревнований.

СПИСОК ЗАПРЕЩЁННОЙ ЭКИПИРОВКИ ДЛЯ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

1. Футболка/рашгард с длинным рукавом (ниже локтя), олимпийка, толстовка и т.п.;
2. Обувь без запятника (сланцы, тапки и т.п.);
3. Бинты на локти и специальные налокотники;
4. Поддерживающая жимовая майка;
5. Софт-экипировка для жима лёжа (слингшот, «бэнч дэдди» и т.п.).

СПИСОК ДОПУСКАЕМОЙ ЭКИПИРОВКИ ДЛЯ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

1. Футболка/рашгард с коротким рукавом (T-shirt), майка, безрукавка, трико-борцовка;
2. Шорты, спортивные трусы, спортивные штаны;
3. Обувь с запятником (кеды, кроссовки, штангетки и т.п.);
4. Кистевые бинты, специальные напульсники (допускается обмотка запястий эластичными медицинскими бинтами либо их аналогами);
5. Специальные перчатки.
6. Специальный атлетический пояс.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.

Победитель определяется в каждой возрастной категории с помощью формулы коэффициента атлетизма (ФКА).

КА = вес штанги \* количество повторений / вес атлета.

Числовое значение коэффициента атлетизма (КА) округляется по математическим правилам до сотых, т.е. до второго знака после запятой.

В случае, когда КА двух разных спортсменов равны, победитель среди них определяется по наибольшему тоннажу (Т).

Т = вес штанги \* количество повторений.

В случае равенства числовых значений Т производится повторный пересчёт результатов с более точным округлением.