

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЯ ПО СИЛОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

НАРОДНЫЙ ЖИМ

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

«Народный жим» – жим лежа на скамье штанги определенного веса, равного собственному весу спортсмена, в соответствии с установленными правилами, максимальное количество повторений, без использования жимовых рубашек.

Определение веса на штанге на всех соревнованиях по «Народному жиму» осуществляется в килограммах.

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 и юношей, 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.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ

1. Скамья должна быть расположена на помосте изголовьем к старшему судье.
2. 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.
3. Для обеспечения твердой опоры ног атлет любого роста может использовать диски или блоки для увеличения высоты. Размер блоков не должен превышать 45*45 см.
4. 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.
5. 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.

6. Атлет выполняет только один подход (за исключением случаев ошибок в установке веса штанги и других).
7. 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".
8. Спортсмен получает только одну команду для начала выполнения упражнения.
9. 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.
10. Целью атлета является выполнение максимального количества повторений со штангой установленного веса, в пределах одного подхода, выполненных в соответствии с настоящими Правилами.
11. Счет судьи означает засчитанную попытку.
12. Если вместо счета звучит команда судьи или повторение счета, значит, спортсменом допущена ошибка.
13. 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.
14. Спортсмены последовательно вызываются на помост секретарем соревнований. После вызова в течение 1 минуты спортсмен должен начать выполнение упражнения, получив от старшего судьи команду "Жим".
15. 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.
16. Подход считается успешным, если количество засчитанных старшим судьей равно или более 8 повторений.

Причины, по которым подается команда "На стойки".

1. 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.
2. 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.
3. В случае отрыва таза во время выполнения упражнения после команды "Жим".
4. В случае полного отрыва ступней, или ступни, от поверхности помоста (подставок под ноги) во время выполнения упражнения после команды "Жим".
5. В случае касания ногами любой поверхности скамьи или ее опор после команды "Жим".
6. В случае нахождения штанги в положении "Штанга на груди".
7. 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.

1. В случае подачи команды "На стойки" во время выполнения подъема штанги в положение "Выпрямленные руки".
2. В случае неполного разгибания предплечий в локтевых суставах в верхней точке амплитуды движения.
3. В случае отсутствия касания штанги груди при выполнении движения в нижней точке амплитуды.
4. 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 перекос 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.

Команды, подаваемые судейской 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 не соответствия 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".

Нарушения, рассматриваемые в качестве намеренной попытки нарушения правил:

- a. Использование профессиональных жимовых маек.
- b. Использование более чем одной пары бинтов, или бинтов, значительно превышающих установленную длину.
- c. Любые дополнения, сверх перечисленных в правилах компонентов формы и персональной экипировки, т.е. бинтование торса, перевязывания, и т.д.
- d. Иные нарушения подобного характера.

Нарушения, рассматриваемые в качестве оплошности или незначительной ошибки:

- a. Использование бинтов, длина которых незначительно превышает установленные размеры.
- b. Предметы одежды, используемые для разминки или для поддержания тепла тела (прорезиненные налокотники и т.п.), которые спортсмен забыл снять перед выходом на помост.

с. Иные нарушения подобного характера.

6. 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.
7. 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.
8. Судья не должен пытаться влиять на решение других судей.
9. Старший судья может советоваться с боковым судьей, членами жюри или иными официальными лицами, если это необходимо в порядке ведения соревнований.
10. После соревнований судьи должны подписать протокол соревнований, акты рекордов или иные документы, где требуется их подпись.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЯ

1. Победители выявляются в категории среди мужчин и женщин и юношей(до 18лет). Победителем становится тот атлет, который в своей категории сделает наибольшее количество засчитанных повторений со штангой. Остальные участники занимают места по мере уменьшения количества повторений.
2. 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.