

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЯ ПО СИЛОВЫМ ВИДАМ СПОРТА КЛАССИЧЕСКИЙ ЖИМ ЛЕЖА

1. Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью вперед или под углом не более 45° относительно передней стороны помоста. Старший судья на помосте должен располагаться напротив передней (головной) части стоек для жима штанги лежа.
2. Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи (ниже, на рисунках показано правильное исходное положение, с минимальным контактом с поверхностью скамьи). Ступни ног должны полностью соприкоснуться с поверхностью помоста или блоков (насколько это позволяет форма обуви). Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение тела должно сохраняться во время выполнения упражнения. Движения ступней ног во время выполнения упражнения допустимы, но при этом ступни ног не должны отрываться от поверхности помоста или блоков (должны всей поверхностью подошвы соприкасаться с поверхностью помоста или блоков). Во время принятия исходного положения для выполнения жима штанги лежа спортсмен не имеет права ставить ноги на скамью. Волосы атлета не должны закрывать затылок во время выполнения жима штанги лежа. Члены Жюри или судьи могут попросить атлета привести прическу в соответствие с этим положением.
3. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста и размером не менее 60 см на 40 см. На всех международных соревнованиях должны быть предоставлены блоки высотой 5 см, 10 см, 20 см и 30 см для подкладывания под ступни ног.
4. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга снимается со стоек на прямых руках.
5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см или, в крайнем случае, находиться на самих отметках 81 см). Использование обратного хвата запрещено.
6. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными («включенными») в локтях руками. Сигнал к началу выполнения упражнения должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности Старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «Вернуть» («Replace») с одновременным движением руки назад, если по истечении 5 секунд после снятия штанги со стоек спортсмен не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. После чего старший судья должен указать причину, почему не была получена команда для начала упражнения.
7. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «Старт» («Start»).
8. После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь или живот, в результате чего нижняя сторона обеих локтевых суставов должна опуститься до уровня

или ниже верхней поверхности каждого соответствующего плечевого сустава (штанга не должна касаться ремня) и выдержать ее в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой, после чего Старший судья должен подать отчетливую команду «Жим» («Press»). После получения этой команды атлет должен выжать штангу вверх на полностью выпрямленные, «включенные» в 23 локтях руки. После фиксации штанги в этом положении Старший судья должен дать отчетливую команду «Стойки» («Rack») с одновременным движением руки назад. Если штанга была опущена на пояс или не коснулась груди или живота, то старшим судьей на помосте подается команда «Стойка» («Rack»).

9. Высота страховочных стоек может быть скорректирована решением жюри из соображений безопасности.

Причины, по которым поднятый в жиме лежа на скамье вес не засчитывается

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи в начале, во время или при завершении упражнения.
2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) головы, плеч или ягодиц от скамьи или передвижение рук по грифу.
3. Поднятие или вдавливание в грудь или живот штанги после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении, таким образом, что это помогает атлету.
4. Любое движение всей штанги вниз во время выполнения жима.
5. Не способность опустить штангу до касания груди или области живота. Или соприкосновение штанги с ремнем.
6. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения.
7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами Старшего судьи для облегчения подъема штанги.
8. Любое касание ногами спортсмена скамьи или ее опор. Отрыв стоп от помоста или блоков не допускается. Движение стоп по помосту или блокам допускается, при условии постоянного контакта всей подошвы с их поверхностью.
9. Умышленное касание грифом или штангой стоек при выполнении жима, которое облегчает подъем штанги.
10. Не способность опустить нижнюю сторону локтевых суставов на один уровень или ниже верхней поверхности каждого соответствующего плечевого сустава.
11. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима штанги лежа на скамье.

Определение победителей

- **Каждому участнику предоставляется три попытки** для выполнения упражнения с максимальным весом.
- **Первая попытка** выполняется с заранее установленным весом. Атлет имеет право увеличить вес для второй и третьей попыток.
- **Каждый результат фиксируется судьями**, и итоговый вес засчитывается только при корректном выполнении упражнения.