**Технические Правила МОО «Федерация русского жима»**

**Глава 1.** Основные положения, термины и определения, применяемые в МОО «Федерация русского жима» (ФРЖ).

1.1. Соревновательная задача участника в МОО Федерации русского жима – поднятие штанги в соответствии с установленными Правилами.

1.2. В Федерации русского жима для определения результата каждого спортсмена используется либо суммарный тоннаж, либо «Формула Коэффициента Атлетизма» (ФКА).

1.2.1. Суммарный тоннаж, поднятый спортсменом равен сумме произведений веса штанги (в килограммах) в каждом соревновательном подходе и количества повторений, которое выполнил спортсмен с этим весом.

Например: спортсмен в дивизионе Русская тройка в ходе соревнований поднял:

- в первом подходе - 110 кг;

- во втором подходе – 117,5 кг;

- в третьем подходе - 120 кг.

Его суммарный тоннаж составил: 110+117,5+120=347,50 кг.

1.2.2. «Формула Коэффициента Атлетизма» (ФКА): Вес штанги в килограммах умножается на количество повторений, полученный тоннаж делится на собственный вес спортсмена в килограммах, и получается личный Коэффициент Атлетизма (КА) для каждого спортсмена. Показанное значение округляется до второй цифры после запятой.

Например: спортсмен поднял штангу весом 55 кг на 134 повторения при собственном весе 110,5 кг = 55х134/110,5=7370,0/110,5=66,6968 – округляем до 66,70.

1.3. Разработка и принятие разрядных нормативов ФРЖ от юношеских разрядов до звания «Элита русского жима», создаёт для каждого спортсмена дополнительный стимул для прогрессирования в таком виде спорта, как русский жим.

1.4. Для обеспечения массовости в соревновательном развитии ФРЖ, предусматриваются различные возрастные номинации. Дополнительно, в каждой возрастной номинации, предусматриваются номинации с разными весами штанги.

1.5. Взвешивание участников соревновательного дивизиона одной номинации происходит **только** в день выступления этой номинации или весовой категории.

**1.10. Возрастные номинации «Федерация русского жима»:**

(по дате рождения на день соревнований)**:**

1.10.1. «ДЕТИ - 1» (мужчины и женщины) - до 7 лет включительно;

1.10.2. «ДЕТИ - 2» (мужчины и женщины) - до 9 лет включительно;

1.10.3. «ДЕТИ - 3» (мужчины и женщины) - до 11 лет включительно;

1.10.4. «Младшие Юноши - 1», «Младшие Девушки - 1» - до 13 лет включительно;

1.10.5. «Младшие Юноши - 2», «Младшие Девушки - 2» - до 15 лет включительно;

1.10.6. «Юноши», «Девушки» - возраст до 18 лет включительно;

1.10.7. «Юниоры», «Юниорки» - возраст до 23 лет включительно;

1.10.8. «Мужчины», «Женщины» - открытые номинации для участия спортсменов любого возраста, но в зависимости от половой принадлежности;

1.10.9. «М, Ветераны – 1», «Ж, Ветераны – 1» - от 40 полных лет и старше (мужчины и женщины);

1.10.10. «М, Ветераны – 2», «Ж, Ветераны – 2» - от 50 полных лет и старше;

1.10.11. «М, Ветераны – 3», «Ж, Ветераны – 3» - от 60 полных лет и старше;

1.10.12. «М, Ветераны – 4», «Ж, Ветераны – 4» - от 70 полных лет и старше;

1.10.13. «М, Ветераны – 5», «Ж, Ветераны – 5» - от 80 полных лет и старше;

**1.10.14. «Спортсмены СОВ»** (с ограничением физических возможностей) все возрастные номинации смотри п. 3.1. Главы 1. настоящих Правил - инвалиды с ДЦП, полиомиелитом, ампутанты нижних конечностей и инвалиды общего заболевания 1 и 2 групп.

**1.11. Весовые категории соревновательных дивизионов:**

**Русская ТРОЙКА и Чёртова Дюжина**

1.11.1. Для мужчин:

- до 50,00 кг включительно (для СОВ, и возрастных номинаций до 18 лет включительно);

- до 60,00 кг включительно;

- от 60,01 до 70,00 кг включительно;

- от 70,01 до 80,00 кг включительно;

- от 80,01 до 90,00 кг включительно;

- от 90,01 до 100,00 кг включительно;

- от 100,01 до 110,00 кг включительно;

- от 110,01 до 120,00 кг включительно;

- свыше 120,00 кг.

1.11.2. Для женщин:

- до 50,00 кг включительно;

- от 50,01 до 60,00 кг включительно;

- от 60,01 до 70,00 кг включительно;

- от 70,01 до 80,00 кг включительно;

- свыше 80,00 кг.

**Классический русский жим**

1.11.3. Для мужчин:

- до 75,00 кг включительно;

- от 75,01 до 95,00 кг включительно;

- свыше 95,01 кг включительно;

**1.12. Основные соревновательные дивизионы ФРЖ:**

1.12.1. Классический Русский Жим (КРЖ);

1.12.2. Чёртова Дюжина (Ч.Дюж);

1.12.3. Русская ТРОЙКА (Р.Тр.);

1.12.4. Русский жим в облегчённой экипировке (РЖ.Обл.экип);

1.12.5. Жимовой марафон (ЖМ);

1.12.6. Дополнительная дисциплина ФРЖ - «Русский Присед».

На усмотрение организаторов турниров МОО «Федерация русского жима» возможно проведение турнира, включающего несколько соревновательных дивизионов, как в личном, так и в командном зачёте.

**Глава 2. «Классический Русский Жим» (КРЖ).**

2.1. Соревновательная задача дивизиона: все участники выполняют по одному зачётному подходу на максимально возможное количество повторений к фиксированному весу штанги в той номинации, которую выбрали самостоятельно. Лимит времени 5 минут. В зачёт идет результат не менее восьми повторений.

**2.2. Номинации с весом штанги в Классическом русском жиме (КРЖ):**

**2.2.1. Вес штанги 20 килограмм:**

* «ДЕТИ-3» (мужчины и женщины);

**2.2.2. Вес штанги 25 килограмм:**

* «ДЕТИ-3» (мужчины и женщины);
* «Мл.Юноши-1»;
* «Мл.Девушки-1»;
* «Мл.Девушки-2»;
* «Девушки»;
* «Ж, Ветераны-3».

**2.2.3. Вес штанги 30 килограмм:**

* «ДЕТИ-3» (мужчины и женщины);
* «Мл.Девушки-1»;
* «Мл.Девушки-2»;
* «Девушки»;
* «Ж, Ветераны-3».

**2.2.4. Вес штанги 35 килограмм:**

* «Мл.Девушки-1»;
* «Мл.Девушки-2»;
* «Девушки»;
* «Юниорки»;
* «Женщины»;
* «Ж, Ветераны-1»;
* «Ж, Ветераны-2»;
* «Ж, Ветераны-3»;
* «Мл.Юноши-1»;
* «Мл.Юноши-2».

**2.2.5. Вес штанги 45 килограмм:**

* «Мл.Девушки-1»;
* «Мл.Девушки-2»;
* «Девушки»;
* «Юниорки»;
* «Женщины»;
* «Ж, Ветераны-1»;
* «Ж, Ветераны-2»;
* «Ж, Ветераны-3»;
* «Мл.Юноши-1»;
* «Мл.Юноши-2».
* «Юноши»;
* «М, Ветераны-3»;
* «М, Ветераны-4»;
* «М, Ветераны-5».

**2.2.6. Вес штанги 55 килограмм: для всех мужских и женских номинаций;**

**2.2.7. Вес штанги 65 килограмм, для всех женских номинаций;**

**2.2.8. Вес штанги 75 килограмм, для всех мужских и женских номинаций;**

**2.2.9. Вес штанги 100 килограмм, для всех мужских номинаций;**

**2.2.10. Вес штанги 125 килограмм, для всех мужских номинаций;**

**2.2.11. Вес штанги 150 килограмм, для всех мужских номинаций;**

**2.2.12. Вес штанги 175 килограмм, для всех мужских номинаций;**

**2.2.13. Вес штанги 200 килограмм, для всех мужских номинаций.**

**2.3. Определение победителя:**

2.3.1. Каждому участнику номинации, по итогам соревнований, начисляются баллы по Формуле Коэффициента Атлетизма (ФКА) (смотри пункт 1.2.2. Главы 1. настоящих Правил).

2.3.2. Участник, набравший наибольшее количество баллов среди всех в данной номинации, становится победителем номинации, остальные участники занимают места по мере уменьшения баллов.

2.3.3. В случае равенства округленного количества баллов среди нескольких участников одной номинации - наивысшее место присуждается спортсмену, набравшему наибольший тоннаж.

**Правила выполнения соревновательного дивизиона Классический Русский Жим.**

1. По итогам жеребьёвки спортсмены последовательно по возрастанию номера жребия вызываются на помост старшим судьёй на помосте.

2. После вызова в течение одной минуты спортсмен должен начать выполнение упражнения.

3. Для принятия исходного положения разрешается устанавливать ноги на поверхность скамьи.

4. Снять вес со стоек на максимально выпрямленные в локтевых суставах руки можно самостоятельно, или с помощью ассистентов.

5. Захват грифа должен быть закрытый (большой палец должен обхватывать гриф штанги в направлении противоположном остальным пальцам руки).

6. Открытый хват (когда все пальцы одной руки находятся по одну сторону грифа штанги) запрещён.

7. После принятия спортсменом стартового положения «Выпрямленные руки» (руки максимально выпрямлены в локтевых суставах), звучит разрешительная команда старшего судьи на помосте: «Жим!».

8. Для выполнения соревновательного подхода спортсмену дается 5 (пять) минут с момента подачи старшим судьей команды: «Жим!», которая обозначает начало выполнения соревновательного упражнения.  
 9. Во время выполнения соревновательного упражнения допускаются как прямой, так и обратный хват.

9.1. Прямой хват – это положение кистей рук, при котором 4 пальца каждой кисти обхватывают гриф со стороны головы спортсмена.

9.2. Обратный хват – это положение кистей рук, при котором большой палец каждой кисти обхватывает гриф со стороны головы спортсмена. Большой палец спортсмена в стартовом положении обращён к его голове.

9.3. Разнохват – это положение кистей рук, при котором кисти рук, обхватывающие гриф штанги, обращены в разные стороны. РАЗНОХВАТ запрещен!

10. Запрещается менять прямой хват на обратный и наоборот в ходе одного подхода, например, во время «паузы со штангой на груди»

11. Смена хвата допускается только в следующем подходе, например, в дивизионе «Русская ТРОЙКА», «Чёртова Дюжина» или «Жимовой Марафон».

12. Обязательным условием зачётного повторения является касание грифом груди (смотри п.п. 23.1. – 23.4. Главы 10. настоящих правил) и последующий жим штанги вверх до положения «Выпрямленные руки».

13. **Особый счёт.** Первые 8 повторений каждого соревновательного подхода в «Классическом русском жиме», «Чёртовой Дюжине»; «Русский Жим в Облегчённой экипировке» и «Жимовом Марафоне» выполняются с обязательной «двойной» командой. В момент, когда спортсмен выполняет первое движение жим лёжа (после команды «Старт») и вновь принимает положение «Выпрямленные руки», старший судья на помосте подаёт команду «-Стоп!», а после выполнения спортсменом отчетливой фиксации звучит вторая команда (разрешительная), озвученная цифрой, числом. Например: «-Стоп! Один!»; далее «-Стоп! Два!»; «-Стоп! Три!». И т.д.

13.1. Разрешением к продолжению выполнения упражнения служит озвученное судьёй число, цифра (счёт). Команда судьи «-Стоп!» запрещает продолжение выполнения упражнения в любом случае;

13.2. После выполнения зачётного восьмого повторения старший судья на помосте даёт только команды счёт после фиксации спортсменом штанги в положении «Выпрямленные руки»;

13.3. Счёт судьи означает засчитанную попытку, если вместо счёта звучит команда судьи или повторение счёта, значит, спортсменом допущена ошибка;

13.4. Для предотвращения снятия спортсмена с соревнований, после второй ошибки подряд судья даёт команду «Стоп!» и озвучивает предупреждение спортсмену. При трёх ошибках подряд подход заканчивается командой «На стойки!»

14. В процессе выполнения соревновательного движения допускается перемещение и отрыв ног от опоры в любой момент выполнения упражнения.

15. В процессе выполнения соревновательного упражнения допускается незначительный перекос штанги при подъёме и опускании. При возникновении положения «опасное движение», определяемое старшим судьёй на помосте как критическое, даётся команда «-На стойки!» и подход заканчивается.

16. В процессе выполнения соревновательного упражнения в любом дивизионе допускается «отбив» от грудной клетки.

17. В процессе выполнения соревновательного упражнения допускается двойное движение штанги вверх-вниз **(кроме дивизиона «Русская ТРОЙКА»).**

18. В любом случае, зачётной попыткой считается достижение спортсменом фиксации штанги в положении «Выпрямленные руки».

19. Спортсмену разрешается самостоятельно выдерживать паузу в движении штанги в любой момент выполнения соревновательной попытки.

20. Количество пауз отдыха в положении «выпрямленные руки» не ограничено.

21. Количество пауз отдыха в положении «штанга на груди» ограничено двумя попытками.

22. Каждая попытка «отдыха-паузы на груди» озвучивается старшим судьей на помосте, по истечении времени достаточного для выполнения им вдоха и выдоха.

23. В нижней точке жима и в момент выполнения «отдыха-паузы на груди» гриф штанги должен касаться тела спортсмена не выше ключиц.

24. В нижней точке жима и в момент выполнения «отдыха-паузы на груди» гриф штанги должен касаться тела спортсмена не ниже пупка, в том случае, если спортсмен выполняет упражнение с голым торсом.

25. В нижней точке жима и в момент выполнения «отдыха-паузы на груди» гриф штанги должен касаться тела спортсмена не ниже пояса (ремня) в случае, если спортсмен выступает в трико или футболке (майке) и использует пояс (ремень).

26. Соревнования по русскому жиму для номинации «Спортсмены с Ограниченными возможностями» проводятся обязательно с положением «ноги на лавке» с использованием специальной лавки или с дополнительной опорой под вытянутыми ногами равной по высоте с лавкой станка для жима лежа.

27. По желанию спортсмена СОВ разрешается удерживать руками ноги спортсмена на лавке.

28. По желанию спортсмена СОВ разрешается фиксировать к лавке ноги (таз) спортсмена специальным ремнем.

29. Для всех спортсменов допускается постановка ног на поверхность лавки при выполнении «отдыха-паузы на груди».

**Глава 3. Русская ТРОЙКА (Р.Тр).**

3.1. Соревновательная задача дивизиона - набрать максимальный суммарный тоннаж за три соревновательных подхода с самостоятельно выбранными весами штанги согласно следующим условиям:

3.1.1. Все участники дивизиона распределяются по половым принадлежностям и весовым категориям.

3.1.2. В зависимости от реального количества участников в каждой весовой категории могут формироваться общие потоки. Формирование потоков может происходить: как среди спортсменов одной весовой категории (максимум до 15 спортсменов в одном потоке), так и среди разных весовых категорий или возрастных номинаций. Если в потоке менее 10 человек, то назначается дополнительное время отдыха между потоками минимум 5 минут.

3.2. Регламент проведения соревнований в «Русской ТРОЙКЕ».

3.2.1. Спортсмену предоставляются три соревновательные попытки. Результат КАЖДОЙ результативной попытки в килограммах засчитывается в суммарный тоннаж.

3.2.2. Результат соревновательного подхода, который был не засчитан (не выполнен) заносится в Протокол как равный значению «НОЛЬ» (нулевая оценка).

3.2.3. Очередность выхода спортсменов одной весовой категории (потока) на помост в каждом подходе определяется величиной заказанного стартового веса штанги. Сначала все спортсмены одного потока поочерёдно выполняют 1 попытку, затем 2 попытку и 3 попытку.

3.2.4. Вес на штанге в килограммах заказывается произвольно, но кратно 2,5 кг общего веса штанги.

3.2.5. Изменять ранее заказанный вес штанги в каждом подходе можно один раз в каждом подходе (подпись судьи обязательно!) и не позднее момента вызова данного спортсмена на помост.

3.2.6. В текущем потоке нельзя изменить вес штанги меньше, чем вес штанги предыдущего спортсмена на соревновательном помосте.

**Например:** спортсмен (№1) выполнил подход к штанге 150 кг, а другой спортсмен (№2) ранее заказал 160 кг (в одном и том же подходе). Спортсмен №2 имеет право уменьшить (изменить) заказанный ранее вес штанги, но не ниже 150 кг.

**3.3. В конструкция жимовой лавки на соревновательном помосте обязательно должны быть задействованы (использованы) дополнительные страхующие упоры по высоте от падения штанги на спортсмена.**

3.4. В соревновательном дивизионе «Русская ТРОЙКА» регистрируются рекорды:

а) в суммарном тоннаже;

б) на максимальный вес (можно установить в любом подходе из трёх попыток).

**3.5. Правила выполнения соревновательной попытки.**

3.5.1. После вызова на помост спортсмен самостоятельно занимает стартовую позицию;

3.5.2. Снимать штангу со стоек на выпрямленные руки можно самостоятельно, либо с помощью ассистента;

3.5.3. Начинать выполнение упражнения только после команды старшего судьи на помосте «-Жим!»;

3.5.4. После касания грифом грудной клетки, спортсмен самостоятельно (без команды судьи) поднимает штангу на выпрямленные руки до исходного (первоначального) состояния в локтевых суставах;

3.5.5. После выполнения фиксации штанги в положении «выпрямленные руки» спортсмен обязан дождаться команды судьи: «-Стойки!»;

3.5.6. После команды старшего судьи на помосте «-Стойки!» спортсмен самостоятельно или с помощью страхующих ассистентов устанавливает штангу на стойки (разрешается использование помощи личного ассистента).

3.5.7. В случае выполнения подхода старший судья подает команду: «-Вес взят!».

**3.6. Нарушения, допущенные по вине судейской бригады на помосте:**

3.6.1. Ошибка ассистентов при установке веса на штанге;

3.6.2. Касание штанги ассистентами (помощь при подъёме вверх) без команды старшего судьи на помосте;

3.6.3. В случае нарушений, допущенных судейской бригадой на помосте, в результате которых не был засчитан вес штанги в этом подходе, спортсмену предоставляется дополнительный зачётный подход на этот же вес штанги;

3.6.4. Отдых между подходами одного спортсмена должен быть не менее 5-ти минут.

**3.7. Ошибки в дивизионе «Русская ТРОЙКА», при которых подход не засчитывается:**

3.7.1. Начало опускания штанги без команды судьи «-Жим!»;

3.7.2. Движение вверх без касания грифом грудной клетки в нижней точке амплитуды опускания штанги;

3.7.3. Постановка штанги на стойки без команды судьи «-Стойки!»;

3.8.4. Использование конструкции жимовой лавки для дополнительной опоры ногами после команды «-Жим!» и до команды «-Стойки!»;

3.7.5. Задержка штанги на груди более одного цикла «вдох-выдох» (определяет судья);

3.7.6. При значительной остановке в движении штанги после касания грудной клетки или явном **(опасном!)** движении штанги вниз - команда «-Стойки!»;

3.7.7. Отрыв таза или грудного отдела от поверхности жимовой лавки после команды «-Жим!» и до команды «-Стойки!».

**ПРИМЕЧАНИЕ:** В целях достоверного определения момента «Отрыв таза!» при опротестовании результата судейской оценки принимаются в качестве аргумента видеозаписи, сделанные с технического ракурса (на высоте скамейки от пола) с посторонних носителей.

**Глава 4. «Чёртова Дюжина» (Ч.Дюж).**

4.1. Соревновательная задача дивизиона - набрать максимальный суммарный тоннаж за три соревновательных подхода с самостоятельно выбранными весами штанги согласно следующим условиям:

4.2. Все участники дивизиона распределяются по половым принадлежностям и весовым категориям.

4.3. В зависимости от реального количества участников в каждой весовой категории, могут формироваться общие потоки из двух и более весовых категорий на выступление на одном помосте, но общее количество участников одного потока должно быть не более 25 спортсменов. Следует формировать соревновательные потоки таким образом, чтобы у спортсменов одного потока было **не менее 20 минут** на отдых между соревновательными подходами.

4.4. В каждой соревновательной номинации (потоке) участники поочередно выполняют по три зачётных подхода к весу штанги в килограммах, который определяют самостоятельно на каждый подход.

4.5. Порядок выхода спортсменов на помост (очерёдность) определяется от наименьшей величины веса на штанге для каждого соревновательного подхода.

4.6. В зачёт идёт результат не менее восьми и не более тринадцати повторений в каждом подходе. Результат каждого соревновательного подхода спортсмена определяется в протоколе как суммарный тоннаж в килограммах.

4.7. Результат соревновательного подхода менее 8 зачётных повторений заносится в Протокол как равный значению «НОЛЬ» (нулевая оценка).

**4.8. Изменения (перезаказ) веса на штанге:**

4.8.1. Участник имеет право в каждом следующем подходе заказывать вес штанги из предыдущего подхода или изменять его в любую (как в большую, так и в меньшую) сторону. Вес на штанге должен быть кратный 2,5 кг;

4.8.2. Изменять ранее заказанный вес на штанге в этом подходе можно до того, как спортсмен будет вызван на помост.

4.8.3. Уменьшать ранее заказанный вес штанги в каждом подходе можно не менее, чем вес на штанге, установленный в данный момент на соревновательном помосте от предыдущего участника.

**Например:** спортсмен (№1) выполнил подход к штанге 150 кг, а следующий спортсмен (№2) ранее заказал 160 кг (в этом же подходе). Спортсмен №2 имеет право уменьшить заказанный ранее вес штанги, но не ниже 150 кг.

4.8.4. Заявлять изменения веса штанги в каждом подходе (подпись судьи обязательна!)можно не более 1 раза.

**4.9. Определение победителя.**

4.9.1. Итоги выступления каждого спортсмена в весовой категории определяются по суммарному тоннажу, набранному им в трёх соревновательных подходах (смотри п. 2.1. Главы 1. настоящих Правил);

4.9.2. В случае, если два и более спортсмена одной весовой категории набрали одинаковый тоннаж, более высокое место занимает спортсмен с меньшим собственным весом;

4.9.3. По решению организаторов соревнований (обязательно указывается в Положении о турнире) возможно формирование соревновательных потоков (из двух или более весовых категорий) по принципу абсолютного зачёта по суммарному коэффициенту атлетизма (СКА), который вычисляется путём деления суммарного тоннажа каждого участника, на его собственный вес.

**Например:** в Положении о соревнованиях может быть указано: номинация «Чёртова Дюжина. Мужчины, Ветераны-2, старше 50 лет. Абсолютный зачёт».

4.9.4. В случае равного коэффициента у двух и более спортсменов **в абсолютном зачёте,** более высокое место занимает спортсмен, набравший больший суммарный тоннаж.

4.10. Деление спортсменов на весовые категории в дивизионе «Чёртова Дюжина» производится в соответствие с пунктом 1.11. Главы 1 настоящих Правил.

4.11. В отдельных случаях, на усмотрение Оргкомитета турнира (указывается в Положении о турнире) разрешается уменьшать минимальную и максимальную весовую категорию в соревнованиях. Например: минимальная весовая категория - «До 80,00 кг» или, максимальная весовая категория - «Свыше 100,00 кг». Данные весовые категории определяются как «сдвоенные» (по две и более).

4.12. Распределение призовых мест в «сдвоенных» весовых категориях производится по Суммарному Коэффициенту Атлетизма (СКА). Данное определение должно быть указано в основном Положении о турнире заранее.

4.13. В соревновательном дивизионе «Чёртова Дюжина» регистрируются рекорды:

а) в суммарном тоннаже;

б) на максимальный вес в диапазоне повторений от 8 включительно до 13 включительно (можно установить в любом подходе из трёх попыток).

**Глава 5. Элитный дивизион Жимовой Марафон (ЖМ).**

5.1. Соревновательная задача участника дивизиона: набрать максимальный тоннаж в соревновательной номинации с фиксированным весом штанги за три соревновательных подхода.

5.2. Все участники одной соревновательной номинации поочерёдно, в порядке предварительной жеребьёвки, выполняют первый подход. Затем во втором потоке – второй подход и, в третьем потоке - третий.

5.3. В зачёт идёт результат не менее восьми повторений в каждом подходе. Результат менее 8 зачётных повторений является правомерным основанием для снятия спортсмена с участия в общем зачёте в дивизионе «Жимовой Марафон», так как в распределении занятых мест участвуют только спортсмены, которые выполнили все три зачётных соревновательных подхода.

5.4. В этом соревновательном дивизионе можно установить рекорд КРЖ (Классический Русский Жим) в любом из трёх соревновательных подходов. Рекорд ЖМ в суммарном тоннаже засчитывается ТОЛЬКО по сумме трёх соревновательных подходов.

5.5. Следует формировать соревновательные потоки таким образом, чтобы у спортсменов одной номинации было **не менее 30 минут** на отдых между подходами Жимового Марафона.

5.6. Итоги дивизиона «Жимовой Марафон» в каждой номинации определяются по Суммарному Коэффициенту Атлетизма (СКА), который вычисляется путём деления суммарного тоннажа всех трёх подходов, на собственный вес участника. Полученное значение округляется до второй цифры после запятой. Распределение занятых мест происходит от большего показателя СКА в сторону уменьшения. В случае равного СКА, выигрывает спортсмен, набравший больший тоннаж.

5.7. Соревновательные номинации по весу штанги такие же, как в КРЖ.

**Глава 6. «Русский Жим в Облегчённой экипировке» (РЖ Обл.экип).**

6.1. Способ проведения соревнований: все участники выполняют по одному зачётному подходу на максимально возможное количество повторений к фиксированному весу штанги в той номинации, которую выбрали самостоятельно с использованием дополнительной облегчённой экипировки заводского изготовления. В зачёт идет результат не менее восьми повторений.

6.2. Определение победителя:

6.2.1. Каждому участнику соревнований по итогам выступления в номинации начисляются очки по формуле коэффициента атлетизма (ФКА) (смотри п. 1.2.2. Главы 1. настоящих правил).

6.2.2. Участник номинации, набравший наибольшее количество очков, становится победителем, остальные участники занимают места по мере уменьшения очков.

6.2.3. В случае равенства округленного количества очков среди нескольких участников номинации - наивысшее место присуждается спортсмену, набравшему наибольший тоннаж.

**6.3. Номинации в дивизионе «Русский жим в облегчённой экипировке»:**

**6.3.1. Штанга 55 килограмм:**

* «Юниорки»;
* «Женщины»;

**6.3.2. Штанга 75 килограмм:**

* «Юниорки»;
* «Женщины»;
* «Ж, Ветераны-1»;
* «Ж, Ветераны-2»;
* «Юноши».

**6.3.3. Штанга 100 килограмм:**

* «Юниорки»;
* «Женщины»;
* «Ж, Ветераны-1»;
* «Ж, Ветераны-2»;
* «Юноши»;
* «Юниоры»;
* «М, Ветераны-3».

**6.3.4. Штанга 125 килограмм:**

* «Женщины»;
* «Ж, Ветераны-1»;
* «Юноши»;
* «Юниоры»;
* «М, Ветераны-1»;
* «М, Ветераны-2»;
* «М, Ветераны-3».

**6.3.5. Штанга 150 килограмм:**

* «Юноши»;
* «Юниоры»;
* «Мужчины»;
* «М, Ветераны-1»;
* «М, Ветераны-2»;
* «М, Ветераны-3»

**6.3.6. Штанга 175 килограмм:**

* «Юниоры»;
* «Мужчины»;
* «М, Ветераны-1»;
* «М, Ветераны-2».

**6.3.7. Штанга 200 килограмм:**

* «Мужчины»;
* «М, Ветераны-1»;
* «М, Ветераны-2».

**6.3.8. Штанга 225 килограмм:**

* «Мужчины»;
* «М, Ветераны-1».

**6.3.9. Штанга 250 килограмм:**

* «Мужчины»;
* «М, Ветераны-1».

**6.3.10. Штанга 275 килограмм:**

* «Мужчины»;
* «М, Ветераны-1».

**6.3.11. Штанга 300 килограмм:**

* «Мужчины».

6.4. Особенности выполнения соревновательного упражнения в дивизионе «Русский жим в облегчённой экипировке»:

6.4.1. Допускается использование только фабричных образцов облегчённой экипировки;

6.4.2. Не допускается использование ветхой облегчённой экипировки или подвергавшейся значительной видимой переделке;

**6.4.3. Запрещено использование технического приёма отдых-пауза на груди.**

**Глава 7.** Дополнительные дисциплины МОО «Федерация русского жима».

**«Русский Присед».**

7.1. Способ проведения соревнований в этой дисциплине предполагает аналогичные правила по дивизиону «Чёртова Дюжина»: все участники поочередно выполняют по три зачётных подхода к весу штанги, который определяют самостоятельно в каждом подходе. В зачёт идёт результат не менее восьми и не более тринадцати повторений в каждом подходе.

7.2. Участник имеет право в каждом следующем подходе оставлять вес из предыдущего подхода или изменять его в любую (как в большую, так и в меньшую) сторону.

7.3. Следует формировать соревновательные потоки таким образом, чтобы у спортсменов было не менее 20 минут на отдых между соревновательными подходами.

7.4. Время выполнения упражнения в одном подходе лимитировано отрезком в 5 минут после команды старшего судьи на помосте «-Старт!».

7.5. Определение победителя:

7.5.1. Итоги подводятся по наибольшему суммарному тоннажу, набранному спортсменом в сумме трёх подходов (смотри п. 2.1. Главы 1. настоящих Правил);

7.5.2. В случае, если два и более спортсмена показали одинаковый тоннаж, более высокое место занимает тот, чей собственный вес меньше;

7.5.3. По решению организаторов соревнований возможно распределение занятых мест по принципу абсолютного первенства по коэффициенту атлетизма (КА), который вычисляется путем деления суммарного тоннажа всех трёх подходов, на собственный вес участника. **Это должно быть указано в Положении о турнире заранее**;

7.5.4. В случае равного коэффициента атлетизма выигрывает спортсмен, поднявший больший тоннаж.

7.6. Требования к участнику дисциплины «Русский Присед»:

7.6.1. Участник допускается на помост только в спортивной одежде (велосипедные шорты, «борцовки», тяжелоатлетическое трико и т.д), обтягивающей нижнюю часть тела и не закрывающей область коленных суставов;

7.6.2. Не допускается использование наколенных бинтов любых типов или наколенников (фиксирующих повязок, наклеек, спортивных тейпов);

7.6.3. Не допускается использование специализированных (помогающих) изделий для приседаний (специализированных жёстких трико, корсетов или других конструкций для укрепления спины и т.д.);

7.6.4. Не допускаются спортсмены в сланцах (пляжных тапках) или обуви, которая имеет твердые выступающие детали на подошве (набойки, шипы и т.д);

7.6.5. Разрешено использовать пояс (ремень) заводского изготовления шириной не более 15 см. в самом широком месте.

**7.7. Правила выполнения соревновательного движения**

**«Русский Присед»:**

7.7.1. После вызова на помост спортсмен самостоятельно или с помощью ассистентов занимает исходное положение;

7.7.2. Положение штанги можно использовать любое, на спине или на груди;

7.7.3. Ширина хвата рук на грифе разрешается любая, но так, чтобы руки не касались дисков;

7.7.4. В стартовом положении перед приседанием ноги спортсмена должны быть полностью выпрямлены в коленях (положение «выпрямленные ноги»). **Штанга размещается на плечах или груди спортсмена и надежно удерживается обеими руками.** Наклон туловища вперед не более 30 градусов от воображаемой вертикальной линии от пяток спортсмена;

7.7.5. После команды старшего судьи на помосте: «-Старт!», спортсмен самостоятельно выполняет приседания таким образом, чтобы каждый раз видимая верхняя точка передней поверхности бедра опустилась не выше надколенной точки колена на горизонтальном уровне;

7.7.6. Если судья определяет глубину очередного приседа недостаточной, то вместо счёта он подает команду: «Недосед!» и (или) повторяет предыдущий счёт;

7.7.7. При остановках наверху спортсмену запрещено разводить кисти рук до касания дисков на штанге. Старший судья на помосте должен дать команду: «-Хват!», и спортсмен обязан самостоятельно вернуть руки в разрешённое положение.

7.7.8. Отдых на верху может быть любой продолжительности в пределах лимита времени на подход;

7.7.9. Спортсмен имеет право изменять ширину постановки стоп произвольно в любой момент выполнения упражнения.

7.7.10. Спортсмен имеет право, в пределах отведённого лимита времени, в случае не зачтённых приседаний пытаться сделать 13 повторений в зачёт в одном подходе.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** В целях достоверного определения момента «Недосед!» при опротестовании результата судейской оценки принимаются в качестве аргумента видеозаписи, сделанные с технического ракурса (на высоте от пола) с посторонних носителей.

**7.8. Технические требования к оборудованию «Русский Присед».**

7.8.1. Штанга. Гриф (L - 2,20 м., диаметр посадочных втулок -50 мм.) и диски (внутренний диаметр 51 мм.) можно использовать как разрешенные для пауэрлифтинга, так и для тяжелой атлетики. Гриф должен иметь хорошую насечку или нарезку.

7.8.2. Использование фиксирующих замков обязательно, вес каждого из которых должен составлять 2,5 кг. На всех официальных соревнованиях применять стандартные цветные диски, на квалификационных турнирах разрешается использование дисков одного цвета. Использование фиксирующих зажимов, пружинного типа запрещено!

7.8.3. Используются стойки с дополнительными страховочными упорами, позволяющими изменять высоту упоров для штанги и страховочного уровня каждому спортсмену. Стойки должны быть установлены на ровной нескользкой горизонтальной поверхности, на специальном помосте для тяжёлой атлетики или пауэрлифтинга.

**7.9. Деление спортсменов на весовые категории в дивизионе «Русский Присед»** производится в соответствие с пунктом №9 **Главы 1** настоящих Правил.

**Глава 8.** Оборудование и инвентарь соревнований.

8.1. Упражнение выполняется на помосте размером минимум 2,5 х 2,5 м или на ровной, твердой, устойчивой поверхности, покрытой однородным нескользящим материалом.

8.2. Гриф (L - 2,20 м., диаметр посадочных втулок -50 мм.) и диски (внутренний диаметр 51 мм.) можно использовать как разрешённые для пауэрлифтинга, так и для тяжёлой атлетики. Гриф должен иметь хорошую насечку или нарезку. Использование замков обязательно, вес каждого из которых должен составлять 2,5 кг. На всех официальных соревнованиях применять стандартные цветные диски, на квалификационных турнирах разрешается использование дисков одного цвета.

8.3. Стойки для жима лежа должны находиться на расстоянии не менее 1м. друг от друга, обеспечивать устойчивость конструкции, не мешать спортсменам и ассистентам, а также позволять варьировать высоту установки штанги с шагом 5 см.

8.4. Скамья для жима лежа должна быть устойчивой, гладкой и горизонтальной. Используются скамьи двух типов.

8.4.1. Скамья первого типа предназначена для спортсменов СОВ (с ограниченными физическими возможностями). Скамья должна иметь не менее 2 100 мм в длину, основная часть скамьи должна быть шириной 610 мм, но на расстоянии 705 мм от края, в сторону которого спортсмены обращены головой, ширина должна уменьшаться до 280-320 мм, оставляя два одинаковых выступа с каждой стороны. Высота от поверхности пола до верха несжатой подушечной части должна быть не менее 420 мм и не более 500 мм.

8.4.2. Скамья второго типа предназначена для всех спортсменов. Должна иметь длину не менее 1 350 мм, ширину 280-320 мм и высоту 420 - 450 мм от поверхности пола до верха несжатой подушечной части.

8.5. Разрешается использование дополнительных подставок под ноги, резиновых ковриков или дисков от штанги. Суммарная высота подставок не должна превышать высоту скамьи.

**Глава 9.** Участники соревнований.

9.1. Обязанности и права участников соревнований.

9.1.1. Участник обязан:

- знать и строго соблюдать настоящие Правила и Положение о соревнованиях;

- быть вежливым и корректным по отношению ко всем участникам, судейской коллегии, лицам, проводящим и обслуживающим соревнования и к зрителям;

- выступать в опрятном спортивном костюме;

9.1.2. Участникам запрещается:

- смазывать спину жирными или клейкими веществами;

- наносить раскраску на спину (кроме татуировки);

- допускать некорректные выражения и жесты в адрес соперника, его тренера, судей, зрителей, организаторов соревнований.

9.1.3. Участник имеет право:

- через представителя команды, капитана команды, личного представителя, зарегистрированного мандатной комиссией, или лично (в ходе личных соревнований) обращаться в судейскую коллегию. Порядок обращения должен быть оговорен в положении о проведении соревнований;

- не более одного раза перед каждым выходом на помост, просить главного судью о замене кого-либо из судей, обслуживающего поединок;

- до начала взвешивания проходить контроль веса на весах официального взвешивания.

9.2. Форма и экипировка участника.

9.2.1. Отличительной чертой выступления в соревнованиях МОО «Федерация русского жима» является разрешённое выступление без одежды верхней части тела участникам - **мужчинам**: либо с голым торсом, либо с применением жимового, борцовского, тяжелоатлетического трико, либо в футболке, майке.

9.2.2. По санитарно-гигиеническим соображениям устроители соревнований обязаны протирать поверхность лавочки для жима лёжа спиртовыми или гигиеническими салфетками перед выступлением каждого участника. После данной операции поверхность лавочки должна быть сухой.

9.2.3. Одежда нижней части тела произвольная, но спортивная, обтягивающая тазовую область, так как в случае возникновения спорного момента «Отрыв таза» **при провисающей одежде спортсмена**, судьям рекомендуется принимать решение: «Ошибка спортсмена».

9.2.4. Не допускаются к соревнованиям спортсмены, имеющие металлические включения на спортивной одежде или обуви (планки, набойки, шипы и т.д.), которые могут испортить поверхность лавки для жима лёжа.

9.2.5. Разрешается использование любых типов бинтов, применяемых на запястья и не превышающих длины 1,0 м. каждый или напульсников.

9.2.6. Разрешается использование поясных ремней и поясов, при условии использования застёжкой спереди или сбоку, но не на спине. Не более одного одновременно.

9.2.7. Запрещается использовать перчатки, накладки на кисти, а также различные крюки и лямки для тяг, кроме специальных протезов для спортсменов - инвалидов (ампутантов).

9.2.8. Запрещается использовать на туловище выше пояса, шее и руках тейп (спортивный тейп) — клейкую ленту из ткани, напоминающую лейкопластырь.

**Глава 10.** Судейская коллегия, и обязанности судей.

10.1. Состав судейской коллегии.

10.1.1. Для соревнований национального и более высокого уровня.  
Судейская коллегия назначается в следующем составе:  
- главный судья соревнований;  
- секретарь соревнований;  
- старший судья на помосте (помостах);

- боковой судья на помосте.

10.2. Главный судья соревнований.

10.2.1. Обязанности главного судьи соревнований:  
- проверить пригодность помещения, оборудования, инвентаря, необходимую документацию, соответствие их настоящим Правилам;  
- руководить проведением соревнований в соответствии с настоящими Правилами и положением о проведении соревнований;  
- проверить и утвердить составы участников на каждую номинацию;  
- распределить судейские бригады по сменам и помостам;  
- контролировать порядок судейства и исправлять ошибки судей;  
- выносить решения по заявлениям, поступившим от участников или представителей команд сразу же после их подачи. Решение по результату подхода должно быть вынесено до начала выступления следующей номинации;  
- проводить совещания судейской коллегии до начала соревнований и после их окончания, а также в случаях, когда это необходимо по ходу соревнований.

10.2.2. Главный судья соревнований имеет право:  
- отменить соревнования или понизить статус соревнований - если к их началу место проведения, оборудование или инвентарь окажутся непригодными и с невозможностью быстрой замены;  
- прекратить соревнования или сделать временный перерыв по каким-либо причинам, мешающим нормальному проведению соревнований;  
- внести изменения в программу и расписание соревнований, если в этом возникла крайняя необходимость;  
- произвести в ходе соревнований перемещение судей;  
- отстранить от работы судей, совершающих грубые ошибки или не справляющихся с возложенными на них обязанностями;  
- заменять кандидатуру судьи, по просьбе участника, на другую кандидатуру по собственному усмотрению, или самому выполнять его обязанности;  
- снять с соревнований участников, которые допускают грубость, пререкание с судьями или иные проступки запрещённые законодательством или Правилами Федерации русского жима.  
- задержать объявление результатов и вынести окончательное решение после дополнительного обсуждения, если он не согласен с решением старшего судьи на помосте;  
- изменить очередность выступлений, если в этом возникла необходимость.

10.3. Секретарь соревнований.

10.3.1. Секретарь соревнований проверяет анкеты спортсменов, ведёт протоколы турнира и заседаний судейской коллегии.

10.3.2. Совместно со старшим судьей на помосте секретарь соревнований проводит жеребьёвку перед внесением в протокол.

10.3.3. Секретарь соревнований составляет предварительный порядок выступления участников.

10.3.4. Секретарь соревнований оформляет распоряжения и решения главного судьи соревнований по русскому жиму.

10.3.5. Секретарь соревнований принимает заявления, регистрирует их и передаёт главному судье соревнований.

10.3.6. Секретарь соревнований ведет всю судейскую документацию турнира.

10.3.7. Секретарь соревнований руководит работой секретариата турнира.

10.3.8. Секретарь соревнований с разрешения главного судьи соревнований передаёт информацию корреспондентам.

10.3.9. Секретарь соревнований готовит отчетную документацию по турниру.  
10.4. Старший судья на помосте.

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

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

10.4.3. Старший судья на помосте располагается слева (справа) от зрительного зала за головой атлета, находящегося в стартовой позиции для жима, так чтобы не мешать зрителям.

10.4.4. Старший судья на помосте подает команду на начало выполнения соревновательного упражнения участнику после того, как он займет стартовую позицию.

10.4.5. Старший судья на помосте ведет счёт и отмечает ошибки участника соревнований во время выполнения соревновательного упражнения.

10.4.6. Старший судья на помосте определяет результаты выступления за исключением случаев, когда подаются заявления на протест.

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

10.4.8. Старший судья на помосте останавливает ход выступления участника если:  
- участник нарушил Правила более двух раз подряд, и ему необходимо сделать официальное предупреждение;  
- участник во время выступления получает травму;  
- этого требует главный судья соревнований;

10.5. Боковой судья на помосте.

10.5.1. Боковой судья на помосте оценивает действия спортсменов и следит за тем, чтобы выступление проходило в соответствии с настоящими Правилами.

10.5.2. Во всех случаях, нарушения правил выполнения упражнения, боковой судья на помосте подает активный сигнал старшему судье на помосте жестом (поднятая вверх рука - «Ошибка спортсмена!»).

10.5.3. Боковой судья на помосте располагается ближе к ногам атлета, находящегося в стартовой позиции для жима.

10.5.4. Основное направление, за которое отвечает боковой судья на помосте, – отрыв таза.

10.5.5. Осуществляет хронометраж подхода.

а) Пуск секундомера производится после команды старшего судьи на помосте «Жим!», которая обозначает начало выполнения соревновательного упражнения.

б) В момент истечения отведённых на выполнение соревновательного упражнения 5 минут (лимит), боковой судья отчётливо и громко подает команду: «Время» и поднимает руку для дополнительного внимания старшего судьи на помосте.

**Глава 11.** Процедура взвешивания и жеребьевки.

11.1. Первое взвешивание проводится не ранее, чем за 2 часа и заканчивается не позднее, чем за 30 минут до начала соревнований каждого потока. Если участники соревнований разделены по разным потокам и время начала выступления каждого потока различно, то участники более «позднего» потока имеют право взвеситься во время взвешивания «первых» потоков в этот день.

11.2. При прохождении процедуры регистрации и взвешивания участник обязан предъявить документ с фотографией, удостоверяющий его личность и полностью заполненную официальную анкету участника соревнований (смотри приложения №№ 1, 2 к настоящим правилам). Члены МОО «Федерация русского жима» должны предоставлять членский билет установленного образца с талоном об оплате ежегодных взносов.  
11.3. Участники возрастных номинаций «младшие юноши - 1», «младшие юноши - 2», «юноши», «юниоры», «ветераны - 1», «ветераны - 2», «ветераны - 3», «ветераны - 4», «ветераны - 5» имеют право заявить об участии в другой номинации подходящей по возрасту и полу без дополнительного взвешивания, либо пройти процедуру взвешивания повторно по собственному желанию, если заявленные номинации проводятся согласно Положению о соревнованиях в один день.

В Классическом Русском Жиме (КРЖ) и Жимовом Марафоне (ЖМ) при регистрации рекордов допускается «прямой перезачёт», в ходе которого спортсмену может быть засчитано в более лёгкой по весу штанги номинации количество повторений, выполненное им в более тяжёлой номинации.

11.4. При прохождении процедуры взвешивания, атлеты, имеющие патологические изменения в локтевых суставах рук, мешающие их полному выпрямлению, обязаны пройти освидетельствование у медицинского работника, или лица, назначенного главным судьей соревнований. О чем должна быть сделана соответствующая запись в анкете участника.

11.5. Очередность выступления спортсменов в номинации классического русского жима определяется жеребьевкой.

11.6. Очередность выступления спортсменов в номинации жимового марафона определяется количеством повторений. Спортсмены вносятся в протокол по убыванию повторений.

11.7. Очередность выступления спортсменов в дивизионе «Чёртова Дюжина» определяется по заявленному весу штанги. От наименьшего веса в потоке к наибольшему. С изменением заявленного веса в следующих подходах, очередность выхода спортсменов на помост может меняться.

**Глава 12.** Ошибки спортсмена при выполнении упражнения русский жим и команды старшего судьи на помосте.

12.1. Начало упражнения (опускание штанги) 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 - не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;  
12.2. Жим штанги без касания грифом груди (смотри п.п. 23.1. – 23.4. Главы 10. настоящих правил) - команда «Грудь!» - не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;  
12.3. Конечное положение штанги наверху (фиксация), без должного выпрямления обеих рук в локтевых суставах менее чем при принятии стартового положения следует команда «Локти!» и не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;   
12.4. Отрыв таза при жиме штанги вверх - команда «Таз!» - не засчитываются повторения, выполненные с нарушением, однако таз можно отрывать в соревновательном подходе в момент отдыха, например, для изменения положения тела.

12.5. Запрещается обхватывать ногами конструкцию лавки- не засчитываются повторения, выполненные с нарушением.

12.6. Запрещается ставить ноги на поверхность лавки во время выполнения восходящей фазы жима - не засчитываются повторения, выполненные с нарушением.  
12.7. Если в момент выполнения «отдыха-паузы на груди» гриф штанги покидает пределы, оговоренные п.п. 23.1. – 23.4. Главы 10. настоящих правил, старший судья подает команду «На грудь», после которой спортсмен должен сразу же самостоятельно вернуть штангу в оговоренные правилами пределы.  
**12.8. Если в ситуации, предусмотренной п. 7. Главы 13. настоящих правил, спортсмен не предпринимает действий к исправлению ситуации, старший судья подает команду «Стойки» и прекращает подход.**  
12.9. Во время выполнения «отдыха-паузы на груди» запрещается отрывать кисти рук от рабочей поверхности грифа штанги.

12.9.1. Если спортсмен нарушил требования п. 9. Главы 11. настоящих правил, старший судья на помосте обязан подать команду: «Контакт!» или «Хват!».

12.9.2. Если боковой судья заметил, что спортсмен нарушил требования п. 9. Главы 11. настоящих правил он обязан подать команду: «Контакт!» или «Хват!». Старший судья дублирует данную команду.  
12.10. При превышении разрешенной ширины хвата, произошедшей во время выполнения соревновательного подхода, судья на помосте подает команду «-Хват!», чтобы указать спортсмену на необходимость самостоятельного восстановления прежней ширины.

12.11. В случае если спортсмен не реагирует на команду «-Хват!», судья на помосте должен подать команду «-Стоп!» и указать спортсмену на самостоятельное восстановление прежней ширины хвата командой «-Хват!» - не засчитываются повторения, выполненные с нарушением.  
12.12. В случае если спортсмен не реагирует на команды судьи более двух раз подряд, старший судья на помосте подает команду «Стойки!» и засчитанное количество повторов (не менее 8-ми) заносится в протокол соревнований.

**Глава 13.** Порядок опротестования результатов соревновательного подхода.

13.1. Подача заявления (протеста).

13.1.1. Протесты должны быть обоснованы ссылкой на пункт данных правил.

13.1.2. Протесты принимаются секретарем только от представителей команды (зарегистрированных мандатной комиссией и принимавших участие в совещании судейской коллегии) и представителей, или участников соревнований

13.1.3. Заявления (протесты) по результатам выступления подаются представителем в судейскую коллегию через секретаря соревнований в письменной форме.

13.1.4. Для подачи заявления (протеста), представитель команды или участник должен сделать в секретариат устное заявление сразу же по окончании соревновательной попытки, до начала следующей.

13.1.5. Письменное заявление одновременно с денежным залогом должно быть передано в секретариат в течение 10-ти минут после устного заявления.

13.1.6. Сумма залога вносимого при подаче заявления (протеста) определяется положением о соревнованиях.

14.2. Порядок рассмотрения заявления.

13.2.1. В случае принятия заявления к рассмотрению, главный судья создает апелляционную комиссию, по своему усмотрению из числа нейтральных судей, с нечетным числом членов.

13.2.2. В работе апелляционной комиссии могут быть использованы как видеоматериалы технической съемки, так и видеоматериалы из других источников.

13.2.3. По окончании работы апелляционная комиссия сообщает главному судье своё решение.

13.2.4. Если заявление признается необоснованным, то залог по заявлению не возвращается.

13.2.5. В случае принятия по заявлению другого решения, залог возвращается внесшему его спортсмену или представителю команды.

13.2.6. Главный судья, судьи, представители команд, участники, тренеры, зрители обязаны подчиниться решению апелляционной комиссии.

**Глава 14.** Определение победителя в командном зачёте.

14.1. Для определения результатов командного зачёта суммируются очки каждого члена команды за занятое место в личном зачёте:

1 место - 12 очков;  
2 место - 10 очков;  
3 место - 9 очков;  
4 место - 8 очков;  
5 место - 7 очков;  
6 место - 6 очков;  
7 место - 5 очков;  
8 место - 4 очка;  
9 место - 3 очка;  
10 место - 2 очка; 

14.2. Все участники соревнований, занявшие места ниже 10-го получают одно очко для командного зачёта.  
14.3. Команда с наибольшей суммой очков становится победительницей.   
14.4. В случае равного количества очков у двух или более команд, наивысшее место занимает команда, у которой больше первых мест. Если и в этом случае показатели одинаковые, то наивысшее место занимает команда с большим общим тоннажем.   
14.5. Количество зачетных членов команды (номинантов) оговаривается организаторами соревнований заранее.

**Глава 15.** Регистрация рекордов МОО «Федерация русского жима»:

15.1. Рекорды регистрируются только для действующих членов «Федерации русского жима» на официальных турнирах не ниже уровня мастерского по предварительному согласованию Положения о турнире.  
15.2. Рекорды регистрируются в случае выполнения зачётной попытки спортсменом на официальных соревнованиях, проводимых под эгидой МОО «Федерация русского жима», для любой возрастной номинации и для всех более лёгких номинаций по весу штанги.   
15.3. Для возрастных номинаций спортсменов (спортсменок) не достигших возраста 40 лет, рекорды более младших номинаций превышающие рекорды в более старших номинациях, регистрируются в более старших номинациях вплоть до открытой номинации у мужчин (женщин).

15.3.1. Рекордсмены (рекордсменки) номинации «Младшие Юноши - 1» («Младшие Девушки - 1») могут стать рекордсменами в номинациях: «Младшие Юноши - 2» («Младшие Девушки - 2»); «Юноши» («Девушки»); «Юниоры» («Юниорки»); «Мужчины» («Женщины») - открытый зачёт.

15.3.2. Рекордсмены (рекордсменки) номинации «Младшие Юноши - 2» («Младшие Девушки - 2») могут стать рекордсменами в номинациях: «Юноши» («Девушки»); «Юниоры» («Юниорки»); «Мужчины» («Женщины») – открытый зачёт.

15.3.3. Рекордсмены (рекордсменки) номинации «Юноши» («Девушки») могут стать рекордсменами в номинациях: «Юниоры» («Юниорки»); «Мужчины» («Женщины») - открытый зачёт.

15.3.4. Рекордсмены (рекордсменки) номинации «Юниоры» («Юниорки») могут стать рекордсменами в номинации: «Мужчины» («Женщины») - открытый зачёт.

15.4. Для возрастных номинаций спортсменов (спортсменок) возраст которых превышает 40 лет, рекорды в более старших номинациях превышающие рекорды в более младших номинациях, регистрируются в более младших номинациях вплоть до открытой номинации у мужчин (женщин).

15.4.1. Рекордсмены (рекордсменки) номинации «Мужчины Ветераны – 5» («Женщины Ветераны – 5») могут стать рекордсменами в номинациях: «Мужчины Ветераны – 4» («Женщины Ветераны – 4»); «Мужчины Ветераны – 3» («Женщины Ветераны – 3»); «Мужчины Ветераны – 2» («Женщины Ветераны – 2»); «Мужчины Ветераны – 1» («Женщины Ветераны – 1»); «Мужчины» («Женщины») - открытый зачёт.

15.4.2. Рекордсмены (рекордсменки) номинации «Мужчины Ветераны – 4» («Женщины Ветераны – 4») могут стать рекордсменами в номинациях: «Мужчины Ветераны – 3» («Женщины Ветераны – 3»); «Мужчины Ветераны – 2» («Женщины Ветераны – 2»); «Мужчины Ветераны – 1» («Женщины Ветераны – 1»); «Мужчины» («Женщины») - открытый зачёт.

15.4.3. Рекордсмены (рекордсменки) номинации «Мужчины Ветераны – 3» («Женщины Ветераны – 3») могут стать рекордсменами в номинациях: «Мужчины Ветераны – 2» («Женщины Ветераны – 2»); «Мужчины Ветераны – 1» («Женщины Ветераны – 1»); «Мужчины» («Женщины») - открытый зачёт.

15.4.4. Рекордсмены (рекордсменки) номинации «Мужчины Ветераны – 2» («Женщины Ветераны – 2») могут стать рекордсменами в номинациях: «Мужчины Ветераны – 1» («Женщины Ветераны – 1»); «Мужчины» («Женщины») - открытый зачёт.

15.4.5. Рекордсмены (рекордсменки) номинации «Мужчины Ветераны – 1» («Женщины Ветераны – 1») могут стать рекордсменами в номинациях: «Мужчины» («Женщины») - открытый зачёт.

15.5. Рекорды в возрастных номинациях Женщины (ветераны 1; 2; 3; 4; 5 и Спортсмены СОВ) с весом штанги 25; 35; 45; 55; 65 и 75 кг регистрируются:

15.5.1. С учетом ограничения собственного веса тела не более 60,00 кг.

15.5.2. С учетом ограничения собственного веса тела не более 75,00 кг.

15.5.3. Без учета ограничения собственного веса тела (Абсолютный рекорд).

15.6. Рекорды в возрастных номинациях Мужчины (ветераны 1; 2; 3; 4; 5 и Спортсмены СОВ) с весом штанги 55; 75; 100; 125 и 150 кг регистрируются:

15.6.1. С учетом ограничения собственного веса тела не более 75,00 кг.

15.6.2. С учетом ограничения собственного веса тела не более 95,00 кг.

15.6.3. Без учёта ограничения собственного веса тела (Абсолютный рекорд).

15.7. Рекорды в возрастных номинациях Мужчины (ветераны 1; 2; 3; 4; 5 и Спортсмены СОВ) с весом штанги 175 и 200 кг регистрируются без учёта ограничения собственного веса тела (Абсолютный рекорд).

15.8. Достижения в дивизионе «Чёртова Дюжина», превышающие рекордные результаты дивизиона (дивизионов) «Классический Русский Жим» и (или) «Жимовой Марафон», засчитываются как рекордные и в нём (в них).

15.9. Достижения дивизиона «Классический Русский Жим» превышающие рекордные результаты дополнительной дисциплины «Русский Жим в Облегченной экипировке» в этой дисциплине рекордными **не засчитываются**, так как выполнены по другим правилам («отдых на груди»).

15.10. Достижения Спортсменов СОВ регистрируются в номинации Спортсмены СОВ, только в том случае, если выполнены с использованием скамьи первого типа, предусмотренной п.8.4.1. Главы 8 настоящих правил, или с использованием скамьи второго типа, предусмотренной п.8.4.2. Главы 8 настоящих правил в положении ноги на лавку с подставкой под ноги.

15.11. Достижения Спортсменов СОВ, выполненные в номинациях с использованием скамьи первого типа, превышающие результаты спортсменов, показанные в номинациях, предусматривающих использование скамьи второго типа, рекордом не засчитываются, как выполненные на другом оборудовании.

15.12. Достижения Спортсменов СОВ, выполненные с использованием скамьи второго типа без фиксации таза и нижних конечностей, превышающие результаты других спортсменов в аналогичных условиях, засчитываются, как рекордные.

**15.13. Региональные рекорды.**

15.13.1. Региональные рекорды регистрируются на региональных мастерских турнирах и турнирах более высокого уровня.

15.13.2. Рекордсменом региона может быть спортсмен:

15.13.2.1. Постоянно проживающий в регионе;

15.13.2.2. Проходящий срочную или действительную службу на территории региона;

15.13.2.3. Обучающийся в высшем или средне-специальном учебном заведении, расположенном на территории региона;

15.13.2.4. Зарегистрированный в данном региональном отделении МОО «Федерация Русского Жима».

15.13.3. Для регистрации региональных рекордов необходимы сертифицированные судьи не ниже региональной категории.

**15.14. Национальные рекорды.**

15.14.1. Национальные рекорды могут быть установлены на турнирах национального уровня, как в своей стране, так и на открытых национальных турнирах в других странах, а также турнирах и чемпионатах более высокого уровня.

15.14.2. Национальным рекордсменом может быть спортсмен – член МОО «Федерация Русского Жима», гражданин страны.

15.14.3. Для регистрации национальных рекордов необходимы сертифицированные судьи не ниже национальной категории.

**15.15. Континентальные рекорды.**

15.15.1. Континентальные рекорды могут быть установлены на турнирах континентального уровня, как на турнирах данного континента, так и на открытых континентальных турнирах других континентов, а также чемпионатах мира.

15.15.2. Континентальным рекордсменом может быть спортсмен – член МОО «Федерация Русского Жима», гражданин страны, расположенной на данном континенте.

15.15.3. Для регистрации континентальных рекордов необходимы сертифицированные судьи не ниже первой национальной категории.

**15.16. Мировые рекорды.**

15.16.1. Мировые рекорды могут быть установлены на турнирах континентального уровня, а также чемпионатах мира.

15.16.2. Мировым рекордсменом может быть любой спортсмен – член МОО «Федерация Русского Жима.

15.16.3. Для регистрации мировых рекордов необходимы сертифицированные судьи не ниже международной категории.

**правки и дополнения на 13 февраля 2020 г.**