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

**Введение.**

**Краткая справка об истории возникновения Правил по русскому жиму.**

Дата проведения первых соревнований в многоповторном жиме штанги лёжа по Правилам с использованием Формулы Коэффициента Атлетизма – **06 мая 2000 года.** Место проведения – Россия, г.Москва, Кочновский проезд, д.3, спортзал Государственного Университета Высшая школа экономики. Автор первых Правил Лучков Андрей Юрьевич (старший преподаватель кафедры физвоспитания ГУ ВШЭ).

Поскольку приближался большой праздник День Победы в Великой Отечественной войне и, на тот момент прошло уже 55 лет, то и вес штанги выбрали символический – 55 кг. Правила были простые: жать надо было на наибольшее количество повторений.

Собственный вес спортсмена обязательно учитывался в придуманной и принятой Формуле Коэффициента Атлетизма (ФКА): вес штанги умножался на количество засчитанных повторений и делился на вес самого спортсмена.

Разрешалось использовать отбив штанги от грудной клетки, но не засчитывалось повторение, если при его исполнении спортсмен допускал отрыв таза от лавки.

Первые квалификационные разряды по русскому жиму были введены на соревнованиях в честь 10-летия ГУ ВШЭ 17 ноября 2002 года (г.Москва, Кочновский проезд, д.3, спортзал ГУ ВШЭ).

В ноябре 2007 года официально подана заявка на регистрацию Межрегиональной общественной организации «Федерация русского жима».

16 января 2008 года организация была зарегистрирована в Едином государственном реестре юридических лиц.

07 мая 2018 года была произведена регистрация новой Межрегиональной организации «Федерация русского жима».

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

1.1. Соревновательная задача участника на турнирах Межрегиональной общественной организации (МОО) «Федерация русского жима» – поднятие штанги в соответствии с установленными Правилами.

1.2. В МОО «Федерация русского жима» приняты и совершенствуются соревновательные дивизионы и дополнительные дисциплины.

1.2.1. Основные соревновательные дивизионы:

* Классический Русский Жим (КРЖ);
* Чёртова Дюжина (Ч.Дюж);
* Русская ТРОЙКА (Русс.ТР.);
* Русский жим в облегчённой экипировке (РЖ.Обл.экип);
* Элитный дивизион «Жимовой Марафон» (ЖМ).

В этих дивизионах регистрируются рекорды Мира, Европы, Национальные и региональные. Присваиваются спортивные разряды и звания МОО «Федерация русского жима».

**Самое высокое спортивное звание «Элита русского жима» присваивается только в элитном соревновательном дивизионе «Жимовой Марафон».**

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

При согласованном проведении основного турнира по русскому жиму возможно проведение Фестивалей и по другим спортивным дисциплинам (видам спорта) для всех организаторов (представителей федераций по видам спорта), желающих принять участие.

1.2.2. Дополнительные дисциплины могут использоваться выборочно организаторами соревнований в программе Фестивалей на турнирах по русскому жиму, но с целью наиболее широкого охвата участников с разным уровнем спортивной подготовки из других видов спорта и физкультуры. Относительная простота в Правилах выполнения зачётного упражнения по дополнительным дисциплинам ФРЖ должна быть привлекательна для участия в соревнованиях **спортсменов других видов спорта любого возраста.**

1.3. В МОО «Федерация русского жима» для определения результата спортсмена, в зависимости от соревновательного дивизиона и условий соревнований, широко используются следующие показатели:

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

Например: спортсмен в ходе соревнований в «Классическом русском жиме» 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.

**1.3.2. «Суммарный тоннаж» (СТ)** – это значение, равное сумме произведений веса штанги (в килограммах) и количества повторений в каждом соревновательном подходе, которые выполнил спортсмен.

Например: спортсмен в ходе соревнований по «Русской ТРОЙКЕ» поднял:

- в первом подходе - 110 кг;

- во втором подходе – 117,5 кг;

- в третьем подходе - 105 кг. Тогда его суммарный тоннаж за три подхода составил: 110+107,5+105=332,50 кг.

1.4. При **многократном** поднятии штанги в дивизионах «Классический русский жим», «Чёртова Дюжина», «Жимовой Марафон», «Русский жим в облегчённой экипировке» спортсмен не рискует получить серьёзную травму, потому что данный вес не является «рекордным» в привычном понимании таких традиционных силовых видов спорта, как тяжёлая атлетика и пауэрлифтинг, а рекордным должно стать количество повторений или суммарный тоннаж за счёт силовой выносливости.

1.5. Решающим физическим качеством для успеха является уровень тренированности функциональной силовой выносливости. Специализированная тренировка вызывает приспособительное развитие сердечно-сосудистой, дыхательной и костно-мышечной систем организма, что является показателем общего здоровья и защитных свойств организма, а также способствует построению атлетически выраженного внешнего вида самого спортсмена.

1.6. Поддержание здорового образа жизни, создание условий для регулярных тренировок и восстановительных процедур способствует укреплению личной дисциплины и возможному увеличению продолжительности активной жизни.

1.7. Участие в соревнованиях разного уровня позволяет более активно общаться с другими людьми в социально-общественных мероприятиях, представителями разных профессий и кругозора, расширять возможности туристического направления как в своей, так и в других странах.

1.8. Разработка и принятие разрядных нормативов ФРЖ от юношеских разрядов до звания Мастер спорта международного класса, а в элитном дивизионе «Жимовой Марафон» и звания «Элита русского жима», создаёт для каждого спортсмена дополнительный стимул для прогрессирования в таком виде спорта, как русский жим.

1.9. Для обеспечения массовости в соревновательном развитии ФРЖ среди мужчин и женщин, предусматриваются различные возрастные номинации. Дополнительно, в каждой возрастной номинации, предусматриваются номинации с разными весами штанги.

**1.11. Возрастные номинации МОО «Федерация русского жима»:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**1.11.14. «Спортсмены СОВ»** (с ограничением физических возможностей) все возрастные номинации: инвалиды с ДЦП, полиомиелитом, ампутанты нижних конечностей и инвалиды общего заболевания 1 и 2 групп. Соревнования в номинациях «Спортсмены СОВ» проводятся на специализированных лавках. Разрешается использовать специальный ремень для фиксации спортсмена СОВ к жимовой лавке.

**1.12. Весовые категории в соревновательных дивизионах «Русская ТРОЙКА» и «Чёртова Дюжина»:**

1.12.1. Для мужчин:

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

- 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.

1.12.2. 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.

**Глава 2. Процедура взвешивания и жеребьевки.**

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

2.2. Первое взвешивание проводится не ранее, чем за 2 часа и заканчивается не позднее, чем за 30 минут до начала соревнований первой номинации (потока). Участники соревнований более «позднего» потока в этот день имеют право зарегистрироваться во время взвешивания более раннего потока, не создавая очереди для участников первого потока.

2.3. 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.

2.4. Участники возрастных номинаций «младшие юноши; мл.девушки - 1», «младшие юноши; мл.девушки - 2», «юноши; девушки», «юниоры; юниорки», «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.

2.5. 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 чём должна быть сделана соответствующая запись в анкете участника.

2.6. Очерёдность выступления спортсменов в дивизионе «Классический русский жим» и элитном дивизионе «Жимовой Марафон» определяется предварительной жеребьёвкой среди всех участников этих дивизионов.

2.7. Очерёдность выступления спортсменов в дивизионе «Чёртова Дюжина» и «Русская ТРОЙКА» определяется по заявленному весу штанги в каждом потоке (раунде). От наименьшего веса в потоке к наибольшему. С изменением заявленного веса в следующих подходах, очерёдность выхода спортсменов на помост может меняться.

**Глава 3. Судейская коллегия, и обязанности судей.**

3.1. Состав судейской коллегии.

3.1.1. Для соревнований национального и более высокого уровня.
Судейская коллегия назначается в следующем составе:

- главный судья соревнований;

- заместитель главного судьи;

- старший секретарь соревнований;

- секретари помостов;

- старший судья на помосте (помостах);

- боковой судья на помосте (помостах).

3.2. Главный судья соревнований.

3.2.1. Обязанности главного судьи соревнований:

- проверить пригодность помещения, оборудования, инвентаря, необходимую документацию, соответствие их настоящим Правилам;

- руководить проведением соревнований в соответствии с настоящими Правилами и утверждённым 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.

3.2.2. 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, необоснованные пререкание с судьями или иные проступки запрещённые действующим законодательством страны или Правилами МОО «Федерация 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.

3.3. Старший секретарь соревнований.

- старший секретарь соревнований проверяет работу секретарей на процедуре регистрации и взвешивания, анкеты спортсменов, ведёт протоколы турнира, участвует в заседании судейской коллегии;

- старший секретарь соревнований оформляет распоряжения и решения главного судьи соревнований по русскому жиму;

- старший секретарь соревнований ведет всю судейскую документацию турнира.

- старший секретарь соревнований руководит работой секретариата турнира;

- старший секретарь соревнований с разрешения главного судьи соревнований передаёт информацию корреспондентам;

- старший секретарь соревнований готовит отчетную документацию по турниру.

3.4. Секретарь на помосте.

- совместно со старшим судьей секретарь помоста проводит жеребьёвку перед внесением в протокол;

- секретарь на помосте составляет предварительный порядок выступления участников;

- секретарь на помосте принимает заявления от спортсменов или их представителей, регистрирует их и передаёт старшему секретарю соревнований.

3.5. Старший судья на помосте.

- совместно с секретарем соревнований (секретарём на помосте) старший судья на помосте проводит жеребьевку перед внесением в протокол;

- старший судья на помосте руководит ходом выступления спортсменов и следит за проведением его в строгом соответствии с правилами соревнований;

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

- старший судья на помосте подает команду на начало выполнения соревновательного упражнения участнику после того, как тот займёт стартовую позицию;

- старший судья на помосте вслух ведет счёт повторений и незамедлительно озвучивает ошибки участника соревнований во время выполнения соревновательного упражнения;

- старший судья на помосте определяет результаты выступления за исключением случаев, когда подаются заявления на протест;

- старший судья на помосте объявляет об окончании подхода и его результаты;

- 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;

3.6. Боковой судья на помосте.

- боковой судья на помосте оценивает действия спортсменов и следит за тем, чтобы выступление проходило в соответствии с настоящими Правилами;

- во всех случаях, нарушения правил выполнения упражнения, боковой судья на помосте подаёт активный сигнал старшему судье на помосте жестом (поднятая вверх рука - «Ошибка спортсмена!») и озвучивает ошибку;

- боковой судья на помосте располагается сбоку от помоста, ближе к ногам атлета, находящегося в стартовой позиции для жима;

- основное направление, за которое отвечает боковой судья на помосте, – отрыв таза или лопаток спортсмена от поверхности жимовой скамьи;

- 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 4. Оборудование и инвентарь соревнований.**

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

4.2. 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 не ниже статуса Мастерский турнир применять **стандартные цветные** диски, на квалификационных турнирах разрешается использование дисков одного цвета изамки пружины.

4.3. 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 стартовую высоту установки штанги с шагом 5 см.

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

4.4.1. 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.

4.4.2. 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.

4.5. Разрешается использование дополнительных подставок под ноги, резиновых ковриков или дисков от штанги. Суммарная высота подставок не должна превышать высоту скамьи. Установка подставок по желанию спортсмена должна производится до снятия штанги со стоек.

**Глава 5.** Участники соревнований.

5.1. Обязанности и права участников соревнований.

5.1.1. 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;

5.1.2. 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.

5.1.3. 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, обслуживающих выступление на помосте;

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

5.2. Форма и экипировка участника:

5.2.1. Отличительной чертой выступления на соревнованиях МОО «Федерация русского жима», для повышения зрелищности и наглядной агитации за здоровый образ жизни с помощью самих спортсменов, разрешается выступление с обнажённым торсом участникам-**мужчинам**. Можно выступать с применением жимового, борцовского, тяжелоатлетического трико, либо в футболке, майке, спортивных брюках или спортивных шортах.

5.2.2. Организаторы соревнований обязаны обеспечить соблюдение санитарно-гигиенических условий в местах общего контакта спортсменов. Протирать поверхность лавочки для жима лёжа спиртовыми или гигиеническими салфетками перед выступлением каждого участника. После данной операции поверхность лавочки должна быть сухой.

5.2.3. Одежда нижней части тела допускается 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».

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

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

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

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

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

**Глава 6. Дивизион «Классический Русский Жим» (КРЖ).**

6.1. Соревновательная задача участника дивизиона - выполнить максимально возможное количество повторений к фиксированному весу штанги в той номинации, которую выбрали самостоятельно в одном подходе.

6.2. Лимит времени на выполнение соревновательного подхода 5 минут.

6.3. Все участники дивизиона распределяются по половой принадлежности. По определяющим факторам и личному желанию ещё и по возрасту.

6.3.1. Участники самостоятельно выбирают одну или несколько номинаций с фиксированным весом штанги из числа предложенных организаторами соревнований;

6.3.2. Участники одной номинации соревнуются только среди участников, выбравших данный вес штанги, в соответствии с полом и возрастом;

6.3.3. В отдельных случаях, на усмотрение Оргкомитета турнира (заранее указывается в Положении о турнире) разрешается увеличивать количество соревновательных номинаций с одним и тем же весом на штанге, но с установлением лимита по допуску от собственного веса спортсмена. Например, «до 75,00 кг»; «от 75,01 до 95,00 кг» и «свыше 95,00 кг»;

6.3.4. По итогам предварительной жеребьёвки спортсмены одной номинации последовательно вызываются на помост;

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

**6.4. Номинации с весом штанги в Классическом Русском Жиме (КРЖ):**

6.4.1. Вес штанги 10 килограмм: «ДЕТИ-1» (мужчины и женщины);

6.4.2. Вес штанги 15 килограмм: «ДЕТИ-1»; «ДЕТИ-2» (мужчины и женщины);

6.4.3. Вес штанги 20 килограмм: «ДЕТИ-1»; «ДЕТИ-2»; «ДЕТИ-3» (мужчины и женщины);

6.4.4. Вес штанги 25 килограмм: «ДЕТИ-3» (мужчины и женщины); «Мл.Юноши-1»; «Мл.Девушки-1»; «Мл.Девушки-2»; «Девушки»; «Ж, Ветераны-3»: «Спортсмены СОВ, Женщины»;

6.4.5. Вес штанги 30 килограмм: «ДЕТИ-3» (мужчины и женщины); «Мл.Юноши-1»; для всех женских номинаций;

6.4.6. Вес штанги 35 килограмм: «Мл.Юноши-1»; «Мл.Юноши-2»; для всех женских номинаций;

6.4.7. Вес штанги 45 килограмм: «Мл.Юноши-1»; «Мл.Юноши-2»; «Юноши»; «М,Ветераны-3»; «М,Ветераны-4»; «М,Ветераны-5»; для всех женских номинаций;

6.4.8. Вес штанги 55 кг для мужских и женских номинаций от 16 лет и старше;

6.4.9. Вес штанги 65 кг, для открытой женской номинации;

6.4.10. Вес штанги 75 кг для мужских и женских номинаций от 16 лет и старше;

6.4.11. Вес штанги 100 кг для мужских номинаций от 18 лет включительно;

6.4.12. Вес штанги 125 кг для мужских номинаций от 18 лет включительно;

6.4.13. Вес штанги 150 кг для мужских номинаций от 18 лет включительно;

6.4.14. Вес штанги 175 кг для открытой мужской номинации.

**6.5. Общие положения выполнения соревновательного упражнения в дивизионе «Классический Русский Жим****»:**

**6.5.1. После объявления информации: «Вес готов! На помост приглашается (фамилия спортсмена)!» - спортсмен должен выйти на помост в течении 1 (одной) минуты (боковой судья включает секундомер) для принятия стартового положения и снятия штанги со стоек;**

6.5.2. Для принятия стартового (исходного) положения разрешается устанавливать ноги на поверхность скамьи;

6.5.3. Снять вес со стоек на максимально выпрямленные в локтевых суставах руки можно самостоятельно, с помощью ассистентов на помосте или личного ассистента (штурмана);

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

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

6.5.6. Во время выполнения соревновательного упражнения допускаются как прямой, так и обратный хват;

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

б) **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.

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

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

6.5.8. После принятия спортсменом стартового положения «Выпрямленные руки» подаётся разрешительная команда старшего судьи на помосте: «Жим!»;

6.5.9. С момента подачи старшим судьёй команды «Жим!» боковой судья на помосте включает секундомер. Начинается отсчёт лимита времени в 5 (пять) минут;

6.5.10. Обязательным условием зачётного повторения является касание грифом груди при опускании и последующий жим штанги вверх до положения «Выпрямленные руки»;

6.5.11. Разрешается присутствие в пределах соревновательного помоста личного ассистента (штурмана) для оказания помощи при съёме и постановке штанги и корректировки действий спортсмена для выполнения подхода;

6.5.12. На помосте ассистент (штурман) не должен препятствовать обзору судейской бригады, касаться оборудования (станок для жима лёжа, подставки-плинты, штатив камеры) или спортсмена, комментировать решения судьи и не выражать громко своих эмоций;

6.5.13. За допущенные нарушения личного ассистента (штурмана) на помосте может быть оштрафован спортсмен или остановлен подход. Штурман может получить запрет для выведения на помост других спортсменов в ходе всего турнира.

**6.6. Особый счёт «Стоп! Восемь!»:**

6.6.1. Первые 8 повторений соревновательного подхода выполняются с обязательной «двойной» командой;

6.6.2. В момент, когда спортсмен выполняет первое зачётное повторение (после команды «Жим!») и вновь принимает положение «Выпрямленные руки», старший судья на помосте громко подаёт команду «Стоп!», а после выполнения спортсменом отчётливой фиксации незамедлительно звучит вторая команда (разрешительная), озвученная цифрой, числом. Например: «Один!»; далее, при повторении соревновательного упражнения - «Стоп! Два!»; затем «Стоп! Три!»; «Стоп! Четыре!»; «Стоп! Пять!»; «Стоп! Шесть!»; «Стоп! Семь!»; «Стоп! Восемь!»;

6.6.3. После безошибочного выполнения спортсменом зачётного восьмого повторения старший судья на помосте озвучивает только счёт засчитанных повторений после явной фиксации штанги в положении «Выпрямленные руки». Например: «Девять!»; «Десять!»; «Одиннадцать!» и т.д.;

6.6.4. Счёт судьи означает засчитанное повторение, если вместо счёта звучит команда судьи или повторение счёта, значит, спортсменом допущена ошибка;

6.6.5. **Команда судьи «Стоп!» при замеченных грубых ошибках спортсмена запрещает продолжение выполнения упражнения в любом случае до исправления ошибки.** Разрешением к продолжению выполнения упражнения служит команда судьи «Жим!» или озвученное число (счёт);

**6.7. В процессе выполнения соревновательного упражнения разрешается:**

6.7.1. Перемещение и отрыв подошв обуви (ног) от пола в любой момент выполнения упражнения разрешается;

6.7.2. В процессе выполнения соревновательного упражнения допускается незначительный перекос штанги при подъёме и опускании. Опасное положение при перекосе в движении штанги, определяемое старшим судьёй на помосте как критическое, даётся команда «На стойки!» и подход заканчивается;

6.7.3. В процессе выполнения соревновательного подхода **разрешается «отбив»** от грудной клетки;

6.7.4. В процессе выполнения соревновательного подхода допускается «двойное» движение штанги вверх-вниз**;**

6.7.5. Непродолжительное касание грифом или дисками конструкции жимовой лавки при соревновательном подходе не является ошибкой только в том случае, если спортсмен не использует этот момент как попытку облегчить продолжение подхода или отдыха;

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

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

**6.8. Специальный приём «Отдых-пауза на груди»:**

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

6.8.2. По истечении времени нахождения (соприкосновения) штанги на груди достаточного для выполнения спортсменом глубокого цикла «вдох и выдох» объявляется «отдых-пауза на груди». Каждая такая пауза громко озвучивается старшим судьей на помосте: «Первый отдых на груди!», «Второй отдых на груди!».

6.8.3. В нижней точке опускания штанги и в момент выполнения «отдых-пауза на груди» гриф штанги должен находиться в диапазоне от проекции ключиц до проекции пупка на животе спортсмена, в том случае, если упражнение выполняется с голым торсом;

6.8.4. Если спортсмен выступает в трико или футболке (майке) и использует пояс (ремень), то в нижней точке жима и в момент выполнения «отдых-пауза на груди» гриф штанги не должен касаться пояса (ремня);

6.8.5. Допускается постановка ног на поверхность лавки при выполнении специального приёма «отдых-пауза на груди».

**6.9. Соревнования «Спортсмены с Ограниченными возможностями» (СОВ):**

6.9.1 Проводятся обязательно с положением «ноги на лавке» с использованием специальной лавки или с дополнительной опорой под вытянутыми ногами равной по высоте с поверхностью скамьи для жима лежа;

6.9.2. По желанию спортсмена СОВ разрешается фиксировать к лавке ноги или таз спортсмена специальным ремнём.

6.10. Разрешается установка дополнительной опоры (резиновых ковриков, плинтов, дисков) для ступней ног, но установка должна производится до начала подхода;

6.11. Страхующим ассистентам, судьям запрещено опираться, трогать оборудование на помосте во время выступления спортсмена.

6.12. В соревновательном дивизионе «Классический русский жим» по половым различиям и возрастным номинациям регистрируются рекорды на максимальное количество повторений за один подход.

**6.13. Определение победителя:**

6.13.1. Каждому участнику номинации в дивизионе «Классический русский жим», по итогам соревнований, начисляются баллы по Формуле Коэффициента Атлетизма (ФКА) (смотри пункт 1.3.1. Главы 1. настоящих Правил);

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

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

**6.14. Основные ошибки спортсмена при выполнении упражнения в дивизионе «Классический русский жим».**

**6.14.1. Спортсмен не занял исходное положение после вызова на помост в течение лимитированного времени 1 минута. Боковой судья-хронометрист после истечения лимита времени громко даёт команду: «Время!», или хронометр обратного отсчёта со звуковым сигналом оповестит судейскую бригаду о том, что лимит времени исчерпан. При повторном вызове на помост спортсмен получает штраф в одно повторение;**

6.14.2. Начало первого опускания штанги без команды судьи «Жим!» - подаётся команда старшего судьи на помосте «Стоп!». Не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

6.14.3. Жим штанги без касания грифом груди - команда судьи «Грудь!». Не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

6.14.4. Конечное положение штанги наверху без должного выпрямления обеих рук в локтевых суставах (фиксация) менее чем при принятии стартового положения следует команда «Локти!». Не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

6.14.5. Отрыв таза или лопаток от поверхности жимовой лавки при жиме штанги вверх - команда «Таз!». Не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

Таз можно отрывать в соревновательном подходе в момент отдыха, например, для изменения положения тела.

6.14.6. Запрещается обхватывать ногами конструкцию лавки. Не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

6.14.7. Запрещается ставить ступни ног (подошвы обуви) на поверхность лавки во время выполнения восходящей фазы жима. Не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

6.14.8. При превышении норм разрешённого диапазона для касания грифа о тело спортсмена, либо использовании поясного ремня (т/атлетического; пояс от радикулита и т.д.) **как опоры для грифа**, судейская бригада на помосте должна сделать предупреждение спортсмену «На грудь!», при нежелании исправлять положение штанги в разрешённое, ещё раз подаётся команда «На грудь!», при неисполнении изменения положения штанги даётся команда «На стойки!» и подход окончен. Не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

6.14.9. Во время выполнения «отдых-пауза на груди» запрещается отрывать кисти рук от рабочей поверхности грифа штанги. **Старший судья на помосте** подаёт команду: «Контакт!». Если **боковой судья** заметил эту ошибку, то он обязан подать команду: «Контакт!». Старший судья дублирует данную команду. Если спортсмен не исправляет положение после второй команды «Контакт!», то подаётся команда «На стойки!» и подход окончен. Засчитанное кол-во повторений заносится в Протокол;

6.14.10. При превышении разрешённой ширины хвата, вольно или невольно произошедшей во время выполнения соревновательного подхода, старший судья на помосте должен подать команду «Стоп!» и указать спортсмену на самостоятельное восстановление прежней ширины хвата командой «Хват!» - не засчитываются повторения, выполненные с нарушением.

6.14.11. В случае если спортсмен допускает ошибки и 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.

6.14.12.Касание штанги ассистентами **(когда оказана явная помощь при подъёме вверх)** без команды старшего судьи на помосте. Повторение не засчитывается.

6.14.13. **При трёх ошибках подряд** подход заканчивается командой «На стойки!».

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

**Глава 7.** **Дивизион «Чёртова Дюжина» (Ч.Дюж).**

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

7.2. Лимит времени на выполнение соревновательного подхода 5 минут.

**7.3. Все участники дивизиона распределяются по половой принадлежности, весовым категориям, а при личном желании соответственно, ещё и в номинации по возрасту.**

7.4. В каждой соревновательной номинации – три потока (раунда). В каждом из них участники поочередно выполняют зачётный подход к весу штанги в килограммах, который определяют самостоятельно для каждого потока (раунда) отдельно.

7.5. 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.

7.6. Результат соревновательного подхода менее 8 зачётных повторений заносится в Протокол как равный значению «НОЛЬ» (нулевая оценка). При получении нулевой оценки в любом из трёх соревновательных подходах (раундах) участник выбывает из соревновательной борьбы (место не присуждается и баллы не начисляются), но может установить рекорд в любом результативном подходе.

**7.7. Общие положения выполнения упражнения «Чёртова Дюжина» - смотри выше пункт 6.5.**

**7.8. Особый счёт «Стоп! Восемь!» - смотри выше пункт 6.6.**

**7.9. В процессе выполнения соревновательного упражнения разрешается – смотри выше пункт 6.7.**

**7.10. Специальный приём «Отдых-пауза на груди» - смотри выше пункт 6.8.**

**7.11. Соревнования «Спортсмены с Ограниченными возможностями» (СОВ) – смотри выше пункт 6.9.**

**7.12. Ошибки спортсмена при выполнении упражнения в дивизионе «Чёртова Дюжина» - смотри выше пункт 6.14.**

**Дополнительно:** При выполнении упражнения «Чёртова Дюжина» спортсмен имеет право набрать зачётные 13 повторений в любом подходе (раунде), если у него хватит сил на исправление допущенных ошибок, отмеченных судейской бригадой в этом подходе как не зачтённые.

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

7.13. Разрешается установка дополнительной опоры (резиновых ковриков, плинтов, дисков) для ступней ног, но установка должна производится до начала подхода;

7.14. Страхующим ассистентам, судьям запрещено опираться, трогать оборудование на помосте во время выступления спортсмена без команды старшего судьи на помосте.

**7.15. Очерёдность выхода спортсменов на помост (в одном потоке (раунде):**

7.15.1 Определяется от наименьшей величины заказанного веса на штанге для каждого соревновательного подхода. Сначала все спортсмены одного потока (раунда) поочерёдно выполняют 1 попытку, затем 2 попытку и 3 попытку.

**7.15.2. При одинаковом заказанном весе на штанге у двух или более спортсменов одной номинации порядок выхода на помост (очерёдность в потоке (раунде) определяется жеребьёвкой среди них перед предстоящим потоком.**

7.16. 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.

7.17. Следует формировать соревновательные потоки таким образом, чтобы у спортсменов одного потока было **не менее 20 минут** на отдых между соревновательными потоками (раундами).

**7.18. Заказ (перезаказ) веса на штанге:**

7.18.1. На процедуре регистрации и взвешивания каждый участник самостоятельно заказывает вес штанги для первого потока (раунда). Вес на штанге в каждом потоке (раунде) должен быть кратный 2,5 кг.

7.18.2. Участник имеет право заказывать вес штанги в каждом потоке (раунде), например, из предыдущего потока или изменять его в любую (как в большую, так и в меньшую) сторону.

**7.18.3.** **Спортсмен имеет право заказывать вес на штанге для следующего потока (раунда), а также заявлять перезаказ, не более чем на 20 кг от предыдущего веса.**

**7.18.4. Заказ (перезаказ) веса штанги на следующий поток (раунд) необходимо сделать до начала этого потока (раунда).**

**При непредставлении секретарю соревнований требуемой информации до объявления начала следующего потока спортсмену оставляется предыдущий вес штанги без изменений.**

7.18.5. Изменять ранее заказанный вес на штанге в предстоящем потоке (раунде) можно не более 1 раза до того, как судьёй на помосте будет объявлено: «Начинается следующий поток!». Изменения ранее заказанного веса в каждом потоке производятся только в письменном виде по карточке для изменения веса на штанге.

**7.19. Определение победителя.**

7.19.1. Деление спортсменов на весовые категории в дивизионе «Чёртова Дюжина» производится в соответствие с пунктом 1.12. Главы 1 настоящих Правил.

7.19.2. Итоги выступления каждого спортсмена в весовой категории (номинации) определяются по Суммарному Тоннажу (СТ), набранному им в трёх соревновательных подходах (смотри п. 1.3.2. Главы 1. настоящих Правил);

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

**7.20. Сдвоенные весовые категории:**

7.20.1. На усмотрение Оргкомитета турнира (заранее указывается в Положении о турнире) разрешается совмещать в соревновательный зачёт две или более весовых категорий в турнире. Данные весовые категории определяются как «сдвоенные» (по две и более).

7.20.2. Распределение призовых мест в «сдвоенных» весовых категориях производится по величине Коэффициента Атлетизма (КА), который вычисляется путём деления суммарного тоннажа каждого участника, на его собственный вес. Данное определение должно быть указано в основном Положении о турнире заранее.

Например: в Положении о соревнованиях может быть указано: дивизион: «Чёртова Дюжина, номинация «М, Ветераны-2, от 50 лет и старше, весовая категория от 80,01 до 100,00 кг, зачёт по КА».

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

7.20.4. Присвоение разрядов и званий по нормативам МОО «Федерация русского жима» участникам «сдвоенных» весовых категорий осуществляется по факту принадлежности их собственного веса к существующим весовым категориям МОО «Федерация русского жима» в соответственно с пунктом 1.11. Главы 1 настоящих Правил.

**7.21. В соревновательном дивизионе «Чёртова Дюжина» по весовым категориям и возрастным номинациям регистрируются рекорды:**

а) в суммарном тоннаже;

б) на максимальный вес в диапазоне повторений от 8 включительно до 13 включительно (в любом потоке (раунде).

**Глава 8. Дивизион «Русская ТРОЙКА» (Р.Тр).**

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

**8.2. Все участники дивизиона распределяются по половой принадлежности, весовым категориям, а при личном желании соответственно, ещё и в номинации по возрасту.**

8.3. В каждой соревновательной номинации – три потока (раунда). В каждом из них участники поочередно выполняют зачётный подход на **одно повторение** к весу штанги в килограммах, который определяют самостоятельно для каждого потока (раунда) отдельно.

8.4. Спортсмену предоставляются три соревновательные попытки (по одной в каждом потоке (раунде). Результат КАЖДОЙ результативной попытки в килограммах засчитывается в суммарный тоннаж.

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

8.6. При получении нулевой оценки в **двух** соревновательных подходах (раундах) участник выбывает из соревновательной борьбы (место не присуждается и баллы не начисляются), но может установить рекорд даже в одном результативном подходе.

8.7. Очерёдность выхода спортсменов на помост в потоке (раунде) определяется от наименьшей величины веса на штанге для каждого соревновательного подхода. Сначала все спортсмены одной номинации поочерёдно выполняют 1 подход (раунд), затем 2 подход и 3 подход.

**8.8. При равных весах штанги очерёдность выхода на помост спортсменов одной номинации в потоке (раунде) определяется жеребьёвкой среди них перед предстоящим потоком.**

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

8.10. 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.

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

Для обеспечения достаточной страховки спортсмена от опасного травматизма по письменному указанию спортсмена в личной анкете (или устно перед подходом) использовать дополнительные страховочные стойки в конструкции лавки, регулирующие диапазон опускания грифа.

**8.12. Общие правила выполнения соревновательного упражнения в дивизионе «Русская ТРОЙКА»:**

8.12.1. После вызова на помост, в течении одной минуты, спортсмен должен принять стартовое положение для выполнения упражнения;

8.12.2. Для принятия стартового (исходного) положения разрешается устанавливать ноги на поверхность скамьи;

8.12.3. Разрешается установка дополнительной опоры (резиновых ковриков, плинтов, дисков) для ступней ног, но установка должна производится до начала подхода;

8.12.4. Страхующим ассистентам, судьям запрещено опираться, трогать оборудование на помосте во время выступления спортсмена без команды старшего судьи на помосте.

8.12.5. Снять вес со стоек на максимально выпрямленные в локтевых суставах руки можно самостоятельно, с помощью ассистентов на помосте или личного ассистента;

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

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

8.12.8. Во время выполнения соревновательного упражнения допускаются как прямой, так и обратный хват;

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

б) **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.

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

8.12.9. После принятия спортсменом стартового положения «Выпрямленные руки» подаётся разрешительная команда старшего судьи на помосте: «Жим!»;

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

**Отбив от грудной клетки разрешён!**

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

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

8.12.13. В случае зачётного выполнения подхода старший судья подает команду: «Вес взят!».

8.12.14. Разрешается помощь личного ассистента при постановке штанги для выполнения подхода;

8.12.15. На помосте личный ассистент не должен препятствовать обзору судейской бригады, касаться оборудования (станок для жима лёжа, подставки-плинты, штатив камеры) или спортсмена, комментировать решения судьи и не выражать громко своих эмоций;

8.12.16. За допущенные нарушения личного ассистента (штурмана) на помосте может быть оштрафован спортсмен или остановлен подход. Штурман может получить запрет для выведения на помост других спортсменов в ходе всего турнира.

**8.13. Определение победителя в дивизионе «Русская ТРОЙКА».**

8.13.1. Итоги выступления каждого спортсмена в весовой категории (номинации) определяются по суммарному тоннажу, набранному им в трёх соревновательных подходах (раундах) (смотри п. 1.2.1. Главы 1. настоящих Правил).

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

* 8.13.3. **Сдвоенные весовые категории:** На усмотрение Оргкомитета турнира (заранее указывается в Положении о турнире) разрешается совмещать в соревновательный зачёт две или более весовых категорий в турнире. Данные весовые категории определяются как сдвоенные;

Например: в Положении о соревнованиях может быть указано: дивизион: «Русская ТРОЙКА, номинация «М, Ветераны-2, от 50 лет и старше, весовая категория от 80,01 до 100,00 кг, зачёт по КА».

8.13.4. Распределение призовых мест в «сдвоенных» весовых категориях производится по величине Коэффициента Атлетизма (КА), который вычисляется путём деления суммарного тоннажа каждого участника, на его собственный вес. Данное определение должно быть указано в основном Положении о турнире заранее.

8.13.5. В случае равного коэффициента у двух и более спортсменов в зачёте по КА, более высокое место занимает спортсмен, набравший больший суммарный тоннаж.

8.13.6. Присвоение разрядов и званий по нормативам МОО «Федерация русского жима» участникам «сдвоенных» весовых категорий осуществляется по факту принадлежности их собственного веса к существующим весовым категориям МОО «Федерация русского жима» в соответственно с пунктом 1.11. Главы 1 настоящих Правил.

**8.14. Заказ (перезаказ) веса на штанге:**

8.14.1. На процедуре регистрации и взвешивания каждый участник самостоятельно заказывает вес штанги для первого потока (раунда). Вес на штанге в каждом потоке (раунде) должен быть кратный 2,5 кг;

8.14.2. Участник имеет право заказывать вес штанги в каждом потоке (раунде) из предыдущего потока или изменять его в любую (как в большую, так и в меньшую) сторону.

8.14.3. Спортсмен имеет право заказывать вес на штанге для следующего потока (раунда), а также заявлять перезаказ, не более чем на 20 кг от предыдущего веса.

8.14.4. Заказ (перезаказ) веса штанги на следующий поток (раунд) необходимо сделать до начала этого потока (раунда).

**При непредставлении секретарю соревнований требуемой информации до объявления начала следующего потока спортсмену оставляется предыдущий вес штанги без изменений.**

8.14.5. Изменять ранее заказанный вес на штанге в предстоящем потоке (раунде) можно не более 1 раза до того, как судьёй на помосте будет объявлено: «Начинается следующий поток!». Изменения ранее заказанного веса в каждом потоке производятся только в письменном виде по карточке для изменения веса на штанге.

**8.14.6. При одинаковом заказанном весе на штанге у двух или более спортсменов одной номинации порядок выхода на помост (очерёдность в потоке (раунде) определяется жеребьёвкой среди них перед предстоящим потоком.**

**8.15. В соревновательном дивизионе «Русская ТРОЙКА» по весовым категориям и возрастным номинациям регистрируются рекорды:**

а) в суммарном тоннаже;

б) на максимальный вес (в любом потоке (раунде).

**8.16. Нарушения, допущенные по вине судейской бригады на помосте (подход не засчитывается):**

8.16.1. Ошибка ассистентов при установке веса на штанге. В случае успешного выполнения подхода с большим весом от заказанного спортсмен имеет право на регистрацию этого веса в Протоколе соревнований в этом потоке (раунде);

8.16.2. Касание штанги ассистентами **(явная помощь при подъёме вверх!)** без команды старшего судьи на помосте;

8.16.3. 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;

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

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

**8.17.1. Спортсмен не занял исходное положение после вызова на помост в течение лимитированного времени 1 минута. Боковой судья-хронометрист после истечения лимита времени громко даёт команду: «Время!», или хронометр обратного отсчёта со звуковым сигналом оповестит судейскую бригаду о том, что лимит времени исчерпан. Подход считается не удачный;**

8.17.2 Начало опускания штанги без команды старшего судьи на помосте «Жим!»;

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

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

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

8.17.6. Задержка штанги на груди более одного цикла «вдох-выдох»;

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

8.17.8. **При трёх ошибках подряд** подход заканчивается командой «На стойки!».

8.17.9. Отрыв таза или лопаток 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 любительские видеозаписи, сделанные с технического ракурса (на высоте скамейки от пола) с посторонних носителей.

**8.18. Соревнования «Спортсмены с Ограниченными возможностями» (СОВ) – смотри выше пункт 6.9.**

**Глава 9. «Русский Жим в Облегчённой экипировке» (РЖ Обл.экип).**

9.1. К участию в данном дивизионе допускаются только мужчины старше 18 лет. Соревновательная задача участника дивизиона с использованием разрешённой экипировки заводского изготовления (плечевые растягивающиеся приспособления «слинг-шот» и им подобные), выполнить максимально возможное количество повторений к фиксированному весу штанги в той номинации, которую выбрали самостоятельно. В зачёт идет результат не менее восьми повторений.

**9.2. Общие положения выполнения упражнения «Русский жим в облегчённой экипировке» - смотри выше пункт 6.5.**

**9.3. Особый счёт «Стоп! Восемь!» - смотри выше пункт 6.6.**

**9.4. В процессе выполнения соревновательного упражнения разрешается:**

9.4.1. Перемещение и отрыв подошв обуви (ног) от пола в любой момент выполнения упражнения;

9.4.2. В процессе выполнения соревновательного упражнения допускается незначительный перекос штанги при подъёме и опускании. Опасное положение при перекосе в движении штанги, определяемое старшим судьёй на помосте как критическое, даётся команда «На стойки!» и подход заканчивается;

9.4.3. В процессе выполнения соревновательного подхода **разрешается «отбив»** от грудной клетки;

9.4.4. Непродолжительное касание грифом или дисками конструкции жимовой лавки при соревновательном подходе не является ошибкой **только в том случае**, если спортсмен не использует этот момент как попытку облегчить продолжение подхода или отдыха;

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

**9.5. Определение победителя:**

9.5.1. Каждому участнику соревнований по итогам выступления в номинации начисляются очки по формуле коэффициента атлетизма (ФКА) (смотри пункт 1.3.1. Главы 1. настоящих Правил).

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

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

**9.6. Номинации в дивизионе «Русский Жим в Облегчённой экипировке»:**

**9.6.4. Штанга 125 килограмм:**

«Юниоры»; «М, Ветераны-1»; «М, Ветераны-2»; «М, Ветераны-3».

**9.6.5. Штанга 150 килограмм:**

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

«М, Ветераны-3».

**9.6.6. Штанга 175 килограмм:**

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

**9.6.7. Штанга 200 килограмм:**

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

**9.6.8. Штанга 225 килограмм:**

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

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

9.7.1. Допускается использование только фабричных образцов облегчённой экипировки;

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

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

**9.8. Основные ошибки спортсмена при выполнении упражнения в дивизионе «Русский жим в облегчённой экипировке».**

9.8.1. Спортсмена не занял исходное положение после вызова на помост в течение лимитированного времени 1 минута. Боковой судья-хронометрист после истечения лимита времени громко даёт команду: «Время!», или хронометр обратного отсчёта со звуковым сигналом оповестит судейскую бригаду о том, что лимит времени исчерпан. При повторном вызове на помост в этом подходе спортсмен получает штраф в одно повторение;

9.8.2. Начало первого опускания штанги без команды судьи «Жим!» - подаётся команда старшего судьи на помосте «Стоп!». Не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

9.8.3. Жим штанги без касания грифом груди - команда судьи «Грудь!». Не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

9.8.4. Конечное положение штанги наверху без должного выпрямления обеих рук в локтевых суставах (фиксация) менее чем при принятии стартового положения следует команда «Локти!». Не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

9.8.5. Отрыв таза или лопаток от поверхности жимовой лавки при жиме штанги вверх - команда «Таз!». Не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

Таз можно отрывать в соревновательном подходе в момент отдыха, например, для изменения положения тела.

9.8.6. Запрещается обхватывать ногами конструкцию лавки. Не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

9.8.7. Запрещается ставить ступни ног (подошвы обуви) на поверхность лавки во время выполнения восходящей фазы жима. Не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

9.8.8. При превышении норм разрешённого диапазона для касания грифа о тело спортсмена, либо использовании поясного ремня (т/атлетического; пояс от радикулита и т.д.) **как опоры для грифа**, судейская бригада на помосте должна сделать предупреждение спортсмену «На грудь!», при нежелании исправлять положение штанги в разрешённое, ещё раз подаётся команда «На грудь!», при неисполнении изменения положения штанги даётся команда «На стойки!» и подход окончен. Не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

9.8.9. Во время выполнения «отдых-пауза на груди» запрещается отрывать кисти рук от рабочей поверхности грифа штанги. **Старший судья на помосте** подаёт команду: «Контакт!». Если **боковой судья** заметил эту ошибку, то он обязан подать команду: «Контакт!». Старший судья дублирует данную команду. Если спортсмен не исправляет положение после второй команды «Контакт!», то подаётся команда «На стойки!» и подход окончен. Засчитанное кол-во повторений заносится в Протокол;

9.8.10. При превышении разрешённой ширины хвата, вольно или невольно произошедшей во время выполнения соревновательного подхода, старший судья на помосте должен подать команду «Стоп!» и указать спортсмену на самостоятельное восстановление прежней ширины хвата командой «Хват!» - не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

9.8.11. В случае если спортсмен допускает ошибки и 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.

9.8.12.Касание штанги ассистентами **(когда оказана явная помощь при подъёме вверх)** без команды старшего судьи на помосте. Повторение не засчитывается.

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

9.9. В соревновательном дивизионе «Русский жим в облегчённой экипировке» по возрастным номинациям регистрируются рекорды среди мужчин на максимальное количество повторений за один подход.

**Глава 10. Элитный дивизион Жимовой Марафон (ЖМ).**

10.1. Все участники дивизиона распределяются по половой принадлежности и номинациям.

10.2. Соревновательная задача участника дивизиона: набрать максимальный тоннаж в соревновательной номинации с фиксированным весом штанги за три соревновательных потока (раунда).

10.3. По итогам предварительной жеребьёвки спортсмены одной номинации последовательно вызываются на помост.

10.4. Участники поочередно выполняют зачётный подход к фиксированному весу штанги в килограммах, который выбирают на процедуре регистрации и взвешивания. Результат каждого потока (раунда) в килограммах засчитывается в суммарный тоннаж.

10.5. В зачёт идёт результат не менее восьми повторений в каждом подходе. Результат менее 8 зачётных повторений в любом потоке (раунде) 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.

**10.6. Общие положения выполнения упражнения «Жимовой Марафон» - смотри выше пункт 6.5.**

**10.7. Особый счёт «Стоп! Восемь!» - смотри выше пункт 6.6.**

**10.8. В процессе выполнения соревновательного упражнения разрешается – смотри выше пункт 6.7.**

**10.9. Специальный приём «Отдых-пауза на груди» - смотри выше пункт 6.8.**

**10.10. Соревнования «Спортсмены с Ограниченными возможностями» (СОВ) – смотри выше пункт 6.9.**

10.11. В соревновательном дивизионе «Жимовой Марафон» можно установить рекорд КРЖ (Классический Русский Жим) в любом из трёх соревновательных подходов. Рекорд в «Жимовом Марафоне» в суммарном тоннаже засчитывается **ТОЛЬКО** по сумме трёх соревновательных подходов.

10.12. Формирование соревновательных потоков (раундов) производится таким образом, чтобы у спортсменов одной номинации было **не менее 30 минут** на отдых между потоками (раундами).

**10.13. Основные ошибки спортсмена при выполнении упражнения в дивизионе «Жимовой Марафон».**

10.13.1. Спортсмена не занял исходное положение после вызова на помост в течение лимитированного времени 1 минута. Боковой судья-хронометрист после истечения лимита времени громко даёт команду: «Время!», или хронометр обратного отсчёта со звуковым сигналом оповестит судейскую бригаду о том, что лимит времени исчерпан. При повторном вызове на помост спортсмен получает штраф в одно повторение в этом подходе;

10.13.2. Начало первого опускания штанги без команды судьи «Жим!» - подаётся команда старшего судьи на помосте «Стоп!». Не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

10.13.3. Жим штанги без касания грифом груди - команда судьи «Грудь!». Не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

10.13.4. Конечное положение штанги наверху без должного выпрямления обеих рук в локтевых суставах (фиксация) менее чем при принятии стартового положения следует команда «Локти!». Не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

10.13.5. Отрыв таза или лопаток от поверхности жимовой лавки при жиме штанги вверх - команда «Таз!». Не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

Таз можно отрывать в соревновательном подходе в момент отдыха, например, для изменения положения тела.

10.13.6. Запрещается обхватывать ногами конструкцию лавки. Не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

10.13.7. Запрещается ставить ступни ног (подошвы обуви) на поверхность лавки во время выполнения восходящей фазы жима. Не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

10.13.8. При превышении норм разрешённого диапазона для касания грифа о тело спортсмена, либо использовании поясного ремня (т/атлетического; пояс от радикулита и т.д.) **как опоры для грифа**, судейская бригада на помосте должна сделать предупреждение спортсмену «На грудь!», при нежелании исправлять положение штанги в разрешённое, ещё раз подаётся команда «На грудь!», при неисполнении изменения положения штанги даётся команда «На стойки!» и подход окончен. Не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

10.13.9. Во время выполнения «отдых-пауза на груди» запрещается отрывать кисти рук от рабочей поверхности грифа штанги. **Старший судья на помосте** подаёт команду: «Контакт!». Если **боковой судья** заметил эту ошибку, то он обязан подать команду: «Контакт!». Старший судья дублирует данную команду. Если спортсмен не исправляет положение после второй команды «Контакт!», то подаётся команда «На стойки!» и подход окончен. Засчитанное кол-во повторений заносится в Протокол;

10.13.10. При превышении разрешённой ширины хвата, вольно или невольно произошедшей во время выполнения соревновательного подхода, старший судья на помосте должен подать команду «Стоп!» и указать спортсмену на самостоятельное восстановление прежней ширины хвата командой «Хват!» - не засчитываются повторения, выполненные с нарушением.

10.13.11. В случае если спортсмен допускает ошибки и 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.

**10.13.12. Касание штанги ассистентами, когда оказана явная помощь при подъёме вверх. Повторение не засчитывается.**

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

**10.14. Определение победителя в дивизионе «Жимовой Марафон» в каждой номинации определяются по Коэффициенту Атлетизма (КА), который вычисляется путём деления суммарного тоннажа всех трёх подходов, на собственный вес участника. Полученное значение округляется до второй цифры после запятой.**

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

10.16. В случае равного Коэффициента Атлетизма (КА), выигрывает спортсмен, набравший больший тоннаж.

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

**10.18. Выполнение самого высокого норматива с присвоением звания «Элита русского жима» возможно только в элитном дивизионе «Жимовой Марафон».**

10.19. В соревновательном дивизионе «Жимовой Марафон» участнику разрешено менять хват в разных подходах!

**Глава 11. Порядок опротестования результатов соревновательного подхода.**

**11.1. Подача заявления (протеста).**

11.1.1. Протесты должны быть обоснованы ссылкой на пункт данных Правил.

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

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

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

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

11.1.6. Сумма залога вносимого при подаче заявления (протеста) определяется Положением о соревнованиях.

**11.2. Порядок рассмотрения заявления.**

11.2.1. В случае принятия заявления к рассмотрению, главный судья создаёт апелляционную комиссию, по своему усмотрению из числа нейтральных судей, с нечётным числом членов.

11.2.2. В работе апелляционной комиссии могут быть использованы как видеоматериалы технической съемки, так и видеоматериалы из других источников, выполненные с соблюдением необходимых технических условий.

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

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

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

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

**Глава 12. Дополнительные дисциплины русского жима.**

**Введение.**

Для популяризации русского жима среди самых широких слоёв населения предлагается проведение различных спортивно-физкультурных Фестивалей в программе турниров по русскому жиму.

**12.1. Описание соревновательной дисциплины**

**«Русский Присед. Чёртова Дюжина».**

12.1.1. 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.

12.2. 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.

12.3. Следует формировать соревновательные потоки таким образом, чтобы у спортсменов было не менее 30 минут на отдых между соревновательными подходами.

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

12.5. Определение победителя:

12.5.1. Итоги подводятся по наибольшему суммарному тоннажу, набранному спортсменом в сумме трёх подходов;

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

12.5.3. 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;

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

**12.6. Требования к участнику дисциплины «Русский Присед. Чёртова Дюжина»:**

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

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

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

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

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

**12.7. Правила выполнения соревновательной дисциплины**

**«Русский Присед. Чёртова Дюжина»:**

12.7.1. После вызова на помост, в течении одной минуты, спортсмен самостоятельно или с помощью ассистентов должен принять стартовое положение для выполнения упражнения;

12.7.2. Положение штанги можно использовать на спине или на груди;

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

12.7.4. 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;

12.7.5. 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;

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

12.7.7. 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.

12.7.8. Отдых наверху может быть любой продолжительности в пределах лимита времени на подход;

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

12.7.10. 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 скамейки от пола) с посторонних носителей.

**12.8. Технические требования к оборудованию «Русский Присед. Чёртова Дюжина».**

12.8.1. 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.

12.8.2. 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!**

12.8.3. Используются стойки с дополнительными страховочными упорами, позволяющими изменять высоту снятия штанги и страховочных упоров от падения штанги. Стойки должны быть установлены на ровной нескользкой горизонтальной поверхности, на специальном помосте для тяжёлой атлетики или пауэрлифтинга.

**12.9. Деление спортсменов на весовые категории в дивизионе «Русский Присед. Чёртова Дюжина»** производится в соответствие с пунктом 1.12 настоящих Правил.

**Глава 13. Описание соревновательной дисциплины**

**«100 пудовый русский жим».**

Историческая справка.

Старинная мера веса на Руси – 1 пуд. С 1899 года один пуд равен 16,3804964 кг.

**100 пудов – 1638 кг.**

Данный «эталон» веса был подписан к поэтапной отмене В.И. Лениным в 1918 году декретом «О введении международной метрической системы мер и весов».

**Статья № 725. Декрет Совета Народных Комиссаров. О введении Международной Метрической системы мер и весов: «… С 01 января 1924 года воспретить применение всяких мер и весов, кроме метрических.»**

Для того, чтобы спортсмены силовых видов спорта не забывали о ранее применявшихся в России мерах веса решено вспомнить и про русский пуд.

**Соревновательная задача участника дисциплины «100 пудовый русский жим»:**

Используя основное соревновательное оборудование и инвентарь, разрешённые Правилами МОО «Федерация русского жима», участник должен поднять наибольший вес штанги, выбранный самостоятельно, в многоповторном режиме не менее 8 (восьми) повторений, с таким результатом, чтобы суммарный тоннаж подхода был не менее 1638,0 кг.

То есть, каждый участник должен поднять не менее 100 пудов за один подход, но ещё и сделать в каждом подходе не меньше 8 зачётных повторений!

**Основные положения дисциплины «100 пудовый русский жим».**

**13.1. Все участники дисциплины «100-пудовый русский жим» распределяются по половой принадлежности, весовым категориям, а при личном желании соответственно, ещё и в номинации по возрасту.**

13.2. В каждой соревновательной номинации – три потока (раунда). В каждом из них участники поочередно выполняют зачётный подход к весу штанги в килограммах, который определяют самостоятельно для каждого потока (раунда) отдельно.

13.3. Лимит времени на выполнение соревновательного подхода 3 (три) минуты.

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

**13.5. В каждом подходе необходимо сделать не менее 8 (восьми) повторений.**

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

**13.7. Результативность каждого подхода определяется весом штанги (кг), с которым спортсмен смог набрать тоннаж не менее 1638,0 кг (100 пудов).**

13.8. Результат соревновательного подхода по тоннажу **менее 1638,0 кг.** заносится в Протокол как равный значению «НОЛЬ» (нулевая оценка).

**13.9. Определение победителя.**

13.9.1. Деление спортсменов на весовые категории в соревновательной дисциплине «100-пудовый русский жим» производится в соответствие с пунктом 1.12. Главы 1 настоящих Правил.

**13.9.2. Итоговый показатель выступления каждого участника дисциплины «100 пудовый русский жим» определяется исходя из его лучшего результата в трёх соревновательных попытках.**

**13.9.3. Распределение мест среди участников в каждой весовой категории (номинации) производится от наивысшего итогового показателя веса штанги к меньшему.**

Например: Спортсмен №1 выжал вес штанги 150 кг на 11 повторений (1650,0 кг). Тем самым превысил необходимый тоннаж 1638,0 кг и превысил необходимый минимум повторений. Тогда в итоговую графу этого подхода будет записан результат 150 кг.

Другой спортсмен этой же весовой категории (спортсмен №2) выжал 180 кг на 9 повторений (1620,0 кг). Ему в итоговую графу будет записан «НОЛЬ» (Нулевая оценка). Так как он не смог превысить необходимый тоннаж в 1638,0 кг.

Спортсмен №3 выжал 130 кг на 13 повторений. Набрал тоннаж 1690 кг. Выполнил все необходимые условия. Ему в итоговую графу будет записан результат 130 кг.

Спортсмен №4 выжал 250 кг на 7 повторений (1750 кг). В итоге он «получил» «НОЛЬ» (нулевая оценка), так как не смог выполнить необходимый минимум 8 повторений.

По представленным данным предварительным лидером является спортсмен №1, с результатом 150 кг. Но нужно учитывать, что у всех этих спортсменов есть ещё по два подхода! Всё ещё может измениться.

13.9.4. В случае, если два и более спортсмена одной весовой категории набрали одинаковый результат, более высокое место занимает спортсмен **с меньшим собственным весом.**

**13.10. Общие Правила выполнения соревновательного упражнения в дисциплине «100 пудовый русский жим»:**

13.10.1. После объявления информации: «Вес готов! На помост приглашается (фамилия спортсмена)!» - спортсмен должен выйти на помост в течении 1 (одной) минуты (боковой судья включает секундомер) для принятия стартового положения и снятия штанги со стоек;

13.10.2. Снять вес со стоек на максимально выпрямленные в локтевых суставах руки можно самостоятельно, с помощью ассистентов на помосте или личного ассистента (штурмана);

13.10.3. После принятия спортсменом стартового положения «Выпрямленные руки» подаётся разрешительная команда старшего судьи на помосте: «Жим!»;

13.10.4. С момента подачи старшим судьёй команды «Жим!» боковой судья на помосте включает секундомер. Начинается отсчёт лимита времени в 3 (три) минуты;

13.10.5. После касания грифом грудной клетки, спортсмен самостоятельно (отбив разрешён) поднимает штангу на выпрямленные руки до исходного (первоначального) состояния в локтевых суставах.

13.10.6. Первые 8 повторений соревновательного подхода участника судья на помосте судит с обязательной **двойной командой «Стоп! Восемь!»:**

* В момент, когда спортсмен выполняет первое зачётное повторение (после команды «Жим!») и вновь принимает положение «Выпрямленные руки», старший судья на помосте громко подаёт команду «Стоп!», а после выполнения спортсменом отчётливой фиксации незамедлительно звучит вторая команда (разрешительная), озвученная цифрой, числом.

Например: «Один!»; далее, при повторении соревновательного упражнения - «Стоп! Два!»; затем «Стоп! Три!»; «Стоп! Четыре!»; «Стоп! Пять!»; «Стоп! Шесть!»; «Стоп! Семь!»; «Стоп! Восемь!»;

* После безошибочного выполнения спортсменом зачётного восьмого повторения старший судья на помосте озвучивает только счёт засчитанных повторений после явной фиксации штанги в положении «Выпрямленные руки». Например: «Девять!»; «Десять!»; «Одиннадцать!» и т.д.
* Счёт судьи означает засчитанное повторение, если вместо счёта звучит команда судьи или повторение счёта, значит, спортсменом допущена ошибка.
* **Команда судьи «Стоп!» при замеченных грубых ошибках спортсмена запрещает продолжение выполнения упражнения в любом случае до исправления ошибки.**
* Разрешением к продолжению выполнения упражнения служит команда судьи «Жим!» или озвученное число (счёт).

**13.11. В ходе выполнения подхода спортсмен имеет право два раза воспользоваться приёмом «пауза-отдых на груди»:**

* По истечении времени нахождения (соприкосновения) штанги на груди достаточного для выполнения спортсменом глубокого цикла «вдох и выдох» судья на помосте объявляет «отдых-пауза на груди». Каждая такая пауза громко озвучивается: «Первый отдых на груди!», «Второй отдых на груди!».
* В нижней точке опускания штанги и в момент выполнения «отдых-пауза на груди» гриф штанги должен находиться в диапазоне от проекции ключиц до проекции пупка на животе спортсмена, в том случае, если упражнение выполняется с голым торсом;
* Если спортсмен выступает в трико или футболке (майке) и использует пояс (ремень), то в нижней точке жима и в момент выполнения «отдых-пауза на груди» гриф штанги не должен касаться пояса (ремня);
* Допускается постановка ног на поверхность лавки при выполнении специального приёма «отдых-пауза на груди».

**13.12. В процессе выполнения соревновательного упражнения разрешается:**

* Перемещение и отрыв подошв обуви (ног) от пола в любой момент выполнения упражнения разрешается;
* Разрешается поднимать голову от соприкосновения с поверхностью жимовой лавки;
* В процессе выполнения соревновательного упражнения допускается незначительный перекос штанги при подъёме и опускании. Опасное положение при перекосе в движении штанги, определяемое старшим судьёй на помосте как критическое, даётся команда «На стойки!» и подход заканчивается;
* В процессе выполнения соревновательного подхода **разрешается** использовать отбив и упругие свойства грифа при соприкосновении с грудной поверхностью грудной клетки;
* В процессе выполнения соревновательного подхода допускается «двойное» движение штанги вверх-вниз;
* Непродолжительное касание грифом или дисками конструкции жимовой лавки при соревновательном подходе не является ошибкой только в том случае, если спортсмен не использует этот момент как попытку облегчить продолжение подхода или отдыха;
* Спортсмену разрешается самостоятельно выдерживать паузу в движении штанги в любой момент выполнения соревновательной попытки;

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

**13.13. Подход считается окончен:**

* Спортсмен сам поставил штангу на стойки;
* Спортсмен не может продолжать дальше и сам попросил помочь;
* Спортсмен дважды воспользовался приёмом «Пауза-отдых на груди» и снова допустил задержку (остановку) со штангой на груди;
* Спортсмен допустил более двух ошибок подряд;
* Если траектория движения штанги стала опасная (решение судьи);
* Если закончился лимит времени 3 минуты;

Примечание: если подход окончен, то засчитанное количество повторений (не менее восьми) заносится в Протокол.

**13.14. Сдвоенные весовые категории:**

* На усмотрение Оргкомитета турнира (заранее указывается в Положении о турнире) разрешается совмещать в соревновательный зачёт две или более весовых категорий в турнире. Данные весовые категории определяются как сдвоенные;
* Распределение призовых мест в сдвоенных весовых категориях производится по величине Коэффициента Атлетизма (КА), который вычисляется путём деления лучшего результата (кг.) каждого участника, на его собственный вес. Данное определение должно быть указано в основном Положении о турнире заранее;

Например: в Положении о соревнованиях может быть указано: «100-пудовый русский жим, номинация «М, Ветераны-2, от 50 лет и старше, весовая категория от 80,01 до 100,00 кг, зачёт по КА».

* В случае равного коэффициента у двух и более спортсменов в зачёте по КА, более высокое место занимает спортсмен, набравший **больший суммарный тоннаж (Сумма лучших результативных показателей из трёх попыток).**

**13.15. Заказ (перезаказ) веса на штанге:**

13.15.1. На процедуре регистрации и взвешивания участник самостоятельно заказывает вес штанги для первого потока (раунда) в Анкете участника.

Вес на штанге в каждом потоке (раунде) должен быть кратный 2,5 кг.

13.15.2. Участник имеет право заказывать вес штанги в каждом потоке (раунде), например, из предыдущего потока или изменять его в любую (как в большую, так и в меньшую) сторону.

13.15.3. Спортсмен имеет право заказывать вес на штанге для следующего потока (раунда), а также заявлять перезаказ, не более чем на 20 кг от предыдущего веса.

13.15.4. Заказ (перезаказ) веса штанги на следующий поток (раунд) необходимо сделать до начала этого потока (раунда).

13.15.5. При непредставлении секретарю соревнований требуемой информации до объявления начала следующего потока спортсмену оставляется предыдущий вес штанги без изменений.

13.15.6. Изменять ранее заказанный вес на штанге в предстоящем потоке (раунде) можно не более 1 раза до того, как судьёй на помосте будет объявлено: «Начинается следующий поток!». Изменения ранее заказанного веса в каждом потоке производятся только в письменном виде по карточке для изменения веса на штанге.

**13.15.7. При одинаковом заказанном весе на штанге у двух или более спортсменов одной номинации порядок выхода на помост (очерёдность в потоке (раунде) определяется жеребьёвкой среди них перед предстоящим потоком.**

**13.16. Соревнования «Спортсмены с Ограниченными возможностями» (СОВ):**

13.16.1 Проводятся обязательно с положением «ноги на лавке» с использованием специальной лавки или с дополнительной опорой под вытянутыми ногами равной по высоте с поверхностью скамьи для жима лежа;

13.16.2. По желанию спортсмена СОВ разрешается фиксировать к лавке ноги или таз спортсмена специальным ремнём.

**13.17. Основные ошибки спортсмена при выполнении упражнения в дивизионе «100 пудовый русский жим».**

13.17.1. Спортсмен не занял исходное положение после вызова на помост в течение лимитированного времени 1 минута. Боковой судья после истечения лимита времени громко даёт команду: «Время!», или хронометр обратного отсчёта со звуковым сигналом оповестит судейскую бригаду о том, что лимит времени исчерпан. **При повторном вызове на помост в этом подходе спортсмен получает штраф в одно повторение;**

13.17.2. Начало первого опускания штанги без команды судьи «Жим!» - подаётся команда старшего судьи на помосте «Стоп!». Не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

13.17.3. Жим штанги без касания грифом груди - команда судьи «Грудь!». Не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

13.17.4. Конечное положение штанги наверху без должного выпрямления обеих рук в локтевых суставах (фиксация) менее чем при принятии стартового положения следует команда «Локти!». Не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

13.17.5. Отрыв таза или лопаток от поверхности жимовой лавки при жиме штанги вверх - команда «Таз!». Не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

Таз можно отрывать в соревновательном подходе в момент отдыха, например, для изменения положения тела.

13.17.6. Запрещается обхватывать ногами конструкцию лавки. Не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

13.17.7. Запрещается ставить ступни ног (подошвы обуви) на поверхность лавки во время выполнения восходящей фазы жима. Не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

13.17.8. При превышении норм разрешённого диапазона для касания грифа о тело спортсмена, либо использовании поясного ремня (т/атлетического; пояс от радикулита и т.д.) **как опоры для грифа**, судейская бригада на помосте должна сделать предупреждение спортсмену «На грудь!», при нежелании исправлять положение штанги в разрешённое, ещё раз подаётся команда «На грудь!», при неисполнении изменения положения штанги даётся команда «На стойки!» и подход окончен. Не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

13.17.9. Во время выполнения «отдых-пауза на груди» запрещается отрывать кисти рук от рабочей поверхности грифа штанги. **Старший судья на помосте** подаёт команду: «Контакт!». Если **боковой судья** заметил эту ошибку, то он обязан подать команду: «Контакт!». Старший судья дублирует данную команду. Если спортсмен не исправляет положение после второй команды «Контакт!», то подаётся команда «На стойки!» и подход окончен. Засчитанное кол-во повторений заносится в Протокол;

13.17.10. При превышении разрешённой ширины хвата, вольно или невольно произошедшей во время выполнения соревновательного подхода, старший судья на помосте должен подать команду «Стоп!» и указать спортсмену на самостоятельное восстановление прежней ширины хвата командой «Хват!» - не засчитываются повторения, выполненные с нарушением.

13.17.11. В случае, если спортсмен допускает ошибки и 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.

13.17.12.Касание штанги ассистентами **- когда оказана явная помощь при подъёме вверх**. **Повторение не засчитывается.**

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

**13.18.** Регистрация рекордов России по половым отличиям, возрастным номинациям и весовым категориям в соревновательной дисциплине «100 пудовый русский жим» МОО ФРЖ возможна только среди действительных членов МОО ФРЖ**:**

а) на максимальный вес (в любом потоке (раунде).

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

13.19.1. Ошибка ассистентов при установке веса на штанге. В случае успешного выполнения подхода с большим весом от заказанного спортсмен имеет право на регистрацию этого веса в Протоколе соревнований в этом потоке (раунде).

**Глава 14.** Регистрация рекордов МОО «Федерация русского жима»:

14.1. Рекорды регистрируются только среди действующих членов МОО «Федерация русского жима» на официальных турнирах не ниже уровня мастерского по предварительному согласованию Положения о турнире.

14.2. 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.

14.3. 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).

14.3.1. 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»).

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

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

14.3.4. Рекордсмены (рекордсменки) номинации «Юниоры» («Юниорки») могут стать рекордсменами в номинации: «Мужчины» («Женщины»).

14.4. 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).

14.4.1. Рекордсмены (рекордсменки) номинации «Мужчины, Ветераны – 5» («Женщины, Ветераны – 5») могут стать рекордсменами в номинациях: «М, Ветераны – 4» («Ж, Ветераны – 4»); «М, Ветераны – 3» («Ж, Ветераны – 3»); «М, Ветераны – 2» («Ж, Ветераны – 2»); «М, Ветераны – 1» («Ж, Ветераны – 1»); «Мужчины» («Женщины»).

14.4.2. Рекордсмены (рекордсменки) номинации «М, Ветераны – 4» («Ж, Ветераны – 4») могут стать рекордсменами в номинациях: «М, Ветераны – 3» («Ж, Ветераны – 3»); «М, Ветераны – 2» («Ж, Ветераны – 2»); «М, Ветераны – 1» («Ж, Ветераны – 1»); «Мужчины» («Женщины»).

14.4.3. Рекордсмены (рекордсменки) номинации «М, Ветераны – 3» («Ж, Ветераны – 3») могут стать рекордсменами в номинациях: «М, Ветераны – 2» («Ж, Ветераны – 2»); «М, Ветераны – 1» («Ж, Ветераны – 1»); «Мужчины» («Женщины»).

14.4.4. Рекордсмены (рекордсменки) номинации «М, Ветераны – 2» («Ж, Ветераны – 2») могут стать рекордсменами в номинациях: «М, Ветераны – 1» («Ж, Ветераны – 1»); «Мужчины» («Женщины»).

14.4.5. Рекордсмены (рекордсменки) номинации «М, Ветераны – 1» («Ж, Ветераны – 1») могут стать рекордсменами в номинациях: «Мужчины» («Женщины»).

14.5. 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:

14.5.1. С учётом ограничения собственного веса тела не более 60,00 кг.

14.5.2. С учётом ограничения собственного веса тела не более 75,00 кг.

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

14.6. 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:

14.6.1. С учётом ограничения собственного веса тела не более 75,00 кг.

14.6.2. С учётом ограничения собственного веса тела не более 95,00 кг.

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

14.7. 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).

14.8. 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).

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

14.10. Достижения Спортсменов СОВ регистрируются в номинации Спортсмены СОВ, только в том случае, если выполнены с использованием скамьи первого типа, предусмотренной п.4.4.1. Главы 4 настоящих Правил, или с использованием скамьи второго типа, предусмотренной п.4.4.2. Главы 4 настоящих Правил в положении ноги на лавку с подставкой под ноги.

14.11. 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.

14.12. 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.

**14.13. Региональные рекорды.**

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

14.13.2. Рекордсменом региона может быть спортсмен:

14.13.2.1. Постоянно проживающий в регионе;

14.13.2.2. Проходящий срочную или действительную службу на территории региона;

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

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

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

**14.14. Национальные рекорды.**

14.14.1. 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.

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

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

**14.15. Континентальные рекорды.**

14.15.1. 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.

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

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

**14.16. Мировые рекорды.**

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

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

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

**правки и дополнения на 22 февраля 2021 г.**