

Основные правила соревнований МРОО «Федерация русского жима».

(утверждены решением президиума МРОО «Федерация русского жима», январь 2008 г. с дополнениями 2009 г.)

1. Принципиальные отличия МРОО «Федерация русского жима» от других вариантов соревновательного жима штанги лежа.

1.1. Соревновательная задача участника в русском жиме - поднятие штанги определенного веса, в соответствии с установленными правилами, максимальное количество повторений и без использования различных «жимовых» рубашек (маек).

1.2. Для возвращения ценности высокого звания «Чемпион» отменить все привычные весовые категории, а для расчетов определения занятого места каждым спортсменом использовать простую «Формулу коэффициента атлетизма», учитывающую личный результат и собственный вес спортсмена (смотри п.4.1 настоящих правил).

1.3. Для обеспечения массовости в соревновательном развитии русского жима, предусматриваются различные возрастные номинации (смотри п.6 настоящих правил). Дополнительно, в каждой возрастной номинации, можно предусматриваются номинации с разными весами штанги: 55 кг; 75 кг; 100 кг; 150 кг.

1.4. На усмотрение организаторов различных турниров по русскому жиму возможно несколько вариантов соревновательных версий: «Чертова дюжина»; «Жимовой марафон» и «Классический русский жим» как в личном, так и в командном зачете.

1.4.1. Вариант проведения соревнований «Чертова дюжина»: все участники поочередно выполняют по три зачетных подхода к весу, который определяют самостоятельно. В зачет идет результат не менее восьми и не более тринадцати повторений. 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. Итоги подводятся по коэффициенту атлетизма, который вычисляется путем деления суммарного тоннажа всех трех подходов, на собственный вес участника. В случае равного коэффициента, выигрывает спортсмен, поднявший больший тоннаж.

1.4.2. Вариант проведения соревнований - «Классический русский жим», все участники выполняют по одному зачетному подходу на максимально возможное количество повторений к фиксированному весу штанги в той номинации, которую выбрали самостоятельно. В зачет идет результат не менее восьми повторений.

1.4.3. Вариант проведения соревнований - «Жимовой марафон», все участники выполняют по три зачетных подхода к фиксированному весу номинации, которую выбирают самостоятельно. В зачет идет результат не менее восьми повторений в каждом подходе. Итоги подводятся по коэффициенту атлетизма, который вычисляется путем деления суммарного тоннажа всех трех подходов, на собственный вес участника. В случае равного коэффициента, выигрывает спортсмен, поднявший больший тоннаж.

1.5. Для повышения зрелищности и наглядной агитации за здоровый образ жизни с

помощь самих спортсменов, разрешить выступление участников - мужчин с обнаженным торсом, при обязательном обеспечении организаторами соревнований гигиенических условий (смотри п.2.3.2. настоящих правил).

1.6. В связи с фактическим проведением соревнований по абсолютному зачету в каждой соревновательной номинации организационный призовой фонд соревнований существенно возрастает.

1.7. Уменьшается время проведения самих соревнований, что также значительно увеличивает зрелищность.

1.8. Относительная простота в правилах выполнения зачетного упражнения привлекательна для участия в соревнованиях не только пауэрлифтеров, но и спортсменов других силовых видов спорта.

1.9. Отсутствие помогающей и дорогостоящей экипировки создает честные и равные условия для успешного выступления спортсменов, не обязывая их нести дополнительные финансовые затраты и позволяет зрителям наслаждаться именно борьбой человека с нагрузкой за счет его собственных силовых возможностей.

1.10. При многократном поднятии штанги спортсмен не рискует получить серьезную травму, потому что данный вес не является «рекордным» - в привычном понимании, а рекордным должно стать количество повторений с этим весом за счет силовой выносливости. Травмоопасность пока минимальная (см. правила), хотя присутствует в виде растяжений мышц.

1.11. Решающим физическим качеством для успеха является уровень силовой выносливости, которая вызывает приспособительное развитие сердечнососудистой, дыхательной и костно-мышечной систем организма, что является показателем общего здоровья и защитных свойств организма спортсмена, а также способствует построению атлетически выраженного внешнего вида самого спортсмена.

1.12. Разработка и принятие разрядных нормативов МРОО «Федерация русского жима» от юношеских разрядов до звания мастер спорта, создает для каждого спортсмена дополнительный стимул для прогрессирования в таком виде спорта, как русский жим.

2. Основные правила соревнований.

2.1. Оборудование и инвентарь:

Соревнования МРОО «Федерация русского жима» проводятся с использованием оборудования, соответствующего следующим требованиям:

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

2.1.2. Гриф (L - 2,20 м., диаметр посадочных втулок -50 мм.) и диски (внутр. диаметр 51 мм.) можно использовать как разрешенные для пауэрлифтинга, так и для тяжелой атлетики. Гриф должен иметь хорошую насечку или нарезку. Максимальная ширина хвата 81 см. (обозначается на грифе липкой лентой). Использование замков обязательно, вес каждого из которых должен составлять 2,5 кг. На всех официальных соревнованиях применять стандартные цветные диски, на квалификационных турнирах разрешается использование дисков одного цвета.

2.1.3. Стойки для жима лежа должны находиться на расстоянии не менее 1м. друг

от друга, обеспечивать устойчивость конструкции, не мешать спортсменам и ассистентам, а также позволять варьировать высоту установки штанги с шагом 5 - 10 см.

2.1.4. Скамья для жима лежа должна быть устойчивой и горизонтальной, иметь длину не менее 120см, ширину 28-32 см и высоту 42 - 45 см.

2.1.5. Разрешается использование дополнительных резиновых коврик под ноги, либо дисков от штанги.

2.2. Участники соревнований.

2.2.1. Обязанности и права участников соревнований.

2.2.1.1. 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;

2.2.1.2. 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.

2.2.1.3. Участник имеет право:

- через представителя команды, капитана команды, личного представителя, зарегистрированного мандатной комиссией, или лично (в ходе личных соревнований) обращаться в судейскую коллегию. Порядок обращения должен быть оговорен в положении о проведении соревнований;
- не более одного раза перед каждым выходом на помост, просить главного судью о замене кого-либо из судей, обслуживающего поединок;
- до начала взвешивания проходить контроль веса на весах официального взвешивания.

2.3. Экипировка спортсмена.

2.3.1. Отличительной чертой выступления в соревнованиях МРОО «Федерация русского жима» является разрешённое выступление без одежды верхней части тела участникам - мужчинам: либо с голым торсом, либо с применением жимового, борцовского, тяжелоатлетического трико, либо в футболке, майке. Данное положение напрямую связано с приданием традиционно - атлетической зрелищности и наглядности в эффективности занятий над развитием собственного тела с помощью русского жима.

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

2.3.3. Одежда нижней части тела произвольная, но спортивная, обтягивающая

тазовую область, так как в случае возникновения спорного момента «Отрыв таза», судьям рекомендуется принимать решение «Ошибка спортсмена!».

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

2.3.5. Разрешается использование любых типов бинтов, применяемых на запястья и не превышающих длины 0,8 м. каждый или напульсников.

2.3.6. Разрешается использование поясных ремней, при условии использования застежкой спереди или сбоку, но не на спине.

2.3.7. Запрещается использовать кистевые перчатки, накладки на кисти и различные крюки для тяг, кроме специальных протезов для спортсменов - инвалидов (ампутантов).

2.4. Судейская коллегия, и обязанности судей.

2.4.1. Состав судейской коллегии.

Судейская коллегия назначается в следующем составе:

- главный судья соревнований;
- секретарь соревнований;
- старший судья на помосте;
- технический судья на помосте;
- боковой судья на помосте.

2.4.2. Главный судья соревнований.

2.4.2.1. Главный судья соревнований обязан:

- проверить пригодность помещения, оборудования, инвентаря, необходимую документацию, соответствие их настоящим правилам;
- руководить проведением соревнований в соответствии с настоящими правилами и положением о проведении соревнований;
- проверить и утвердить составы участников на каждую номинацию;
- распределить судейские бригады по сменам и помостам;
- 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.

2.4.2.2. Главный судья соревнований имеет право:

- отменить соревнования, если к их началу место проведения, оборудование или инвентарь окажутся непригодными;
- прекратить соревнования или сделать временный перерыв по каким-либо причинам, мешающим нормальному проведению соревнований;
- внести изменения в программу и расписание соревнований, если в этом возникла крайняя необходимость;
- произвести в ходе соревнований перемещение судей;

- отстранить от работы судей, совершающих грубые ошибки или не справляющихся с возложенными на них обязанностями;
- заменять кандидатуру судьи, по просьбе участника, на другую кандидатуру по собственному усмотрению, или самому выполнять его обязанности;
- снять с соревнований участников, которые допускают грубость, пререкание с судьями или иные проступки.
- 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.

2.4.3. Секретарь соревнований.

2.4.3.1. Секретарь соревнований ведет протоколы, заседаний судейской коллегии.

2.4.3.2. Совместно со старшим судьей на помосте секретарь соревнований проводит жеребьевку перед внесением в протокол.

2.4.3.3. Секретарь соревнований составляет порядок выступления участников.

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

2.4.3.5. Секретарь соревнований принимает заявления, регистрирует их и передает главному судье соревнований.

2.4.3.6. Секретарь соревнований ведет всю судейскую документацию.

2.4.3.7. Секретарь соревнований руководит работой секретариата.

2.4.3.8. Секретарь соревнований с разрешения главного судьи соревнований передает информацию корреспондентам.

2.4.3.9. Секретарь соревнований готовит отчетную документацию по соревнованиям.

2.4.4. Старший судья на помосте.

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

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

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

2.4.4.4. Старший судья на помосте подает команду на начало выполнения первого жима участнику после того, как он займет стартовую позицию.

2.4.4.5. Старший судья на помосте ведет счет и отмечает ошибки участника соревнований во время выполнения попытки.

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

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

2.4.4.8. Старший судья на помосте останавливает ход выступления участника если:
- участник нарушил правила, и ему необходимо сделать официальное предупреждение;

- участник во время выступления получает травму;
- этого требует главный судья соревнований;

2.4.5. Технический судья на помосте.

2.4.5.1. Технический судья на помосте оценивает действия спортсменов и следит за тем, чтобы выступление проходило в соответствии с настоящими правилами.

2.4.5.2. Технический судья на помосте производит оценку высоты подъёма штанги спортсменом во время фиксации и отдыха в положении «выпрямленные руки».

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

2.4.5.4. Технический судья на помосте располагается справа от зрительного зала перед головой атлета, находящегося в стартовой позиции для жима, так чтобы не мешать зрителям.

2.4.5.5. Технический судья на помосте ведет техническую видеозапись выступления всех без исключения атлетов.

2.4.6. Боковой судья на помосте.

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

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

2.4.6.3. Боковой судья на помосте располагается слева от зрительного зала ближе к ногам атлета, находящегося в стартовой позиции для жима.

2.4.6.4. Основное направление, за которое отвечает боковой судья на помосте, - отрыв таза.

2.5. Процедура взвешивания и жеребьевки.

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

2.5.2. При взвешивании участник обязан предъявить документ с фотографией, удостоверяющий его личность и полностью заполненную официальную анкету участника соревнований.

2.5.3. Участники возрастных номинаций «юноши», «юниоры», «ветераны» и т.д. имеют право заявить об участии или перезачете в другой номинации подходящей по возрасту и полу без дополнительного перевзвешивания, либо пройти процедуру взвешивания повторно по собственному желанию.

2.5.4. При прохождении процедуры взвешивания, атлеты, имеющие патологические изменения в локтевых суставах рук, мешающие их полному выпрямлению, обязаны

пройти освидетельствование у медицинского работника, или лица назначенного главным судьей соревнований. О чем должна быть сделана соответствующая запись в анкете участника, а в дальнейшем и в стартовом протоколе.

2.5.5. Очередность выступления спортсменов в номинации определяется либо жеребьевкой (если номинация с фиксированным весом штанги), либо по наименьшему заявленному весу штанги (если номинация на фиксированное количество повторений).

2.6. Правила выполнения соревновательного упражнения МРОО «Федерация русского жима».

2.6.1. По итогам жеребьевки спортсмены последовательно вызываются на помост секретарем соревнований. После вызова в течение одной минуты спортсмен должен начать выполнение упражнения. Для выполнения соревновательного подхода спортсмену дается 5 (пять) минут с момента вызова на помост.

2.6.2. Для принятия исходного положения разрешается устанавливать ноги на край скамьи. Захват грифа должен быть прямой и закрытый. Обратный и открытый хват запрещены. Снять вес со стоек на выпрямленные руки можно самостоятельно, либо с помощью ассистентов. После принятия спортсменом стартового положения «Выпрямленные руки» звучит разрешительная команда старшего судьи на помосте: «- Жим!».

2.6.3. Обязательным условием зачетного повторения является касание грифом туловища и последующий жим штанги вверх до положения «Выпрямленные руки» (руки выпрямлены в локтевых суставах не менее, чем при принятии стартового положения до команды «Жим!»). Счет судьи означает засчитанную попытку, если вместо счета звучит команда судьи или повторение счета, значит, спортсменом допущена ошибка.

2.6.4. Продолжать подход можно только после счета или команды старшего судьи на помосте.

2.7. Ошибки спортсмена при выполнении упражнения русский жим и команды старшего судьи на помосте:

2.7.1. Начало упражнения до команды судьи «- Жим!» - команда судьи «- Стоп!», данная команда может применяться старшим судьей на помосте при исполнении спортсменом неоднократных (более двух) частых повторений без должной фиксации снаряда наверху;

2.7.2. Жим штанги без касания грифом туловища - команда «- Грудь!»;

2.7.3. Конечное положение штанги наверху, без должного выпрямления обеих рук в локтевых суставах менее чем при принятии стартового положения до команды «Жим!» - команда «- Локти!»;

2.7.4. Отрыв таза при опускании и жиме штанги вверх - команда «- Таз!», однако таз можно отрывать в момент отдыха в упражнении, например, для изменения положения тела.

- 2.7.5. Не является ошибкой перемещение и отрыв ног от опоры в любой момент выполнения упражнения, но запрещается обхватывать ногами конструкцию скамейки.
- 2.7.6. Не является ошибкой перекося штанги, «отбив» от груди, двойное движение, но в любом случае, зачетной попыткой считается положение «Выпрямленные руки».
- 2.7.7. Разрешается выдерживать паузу в движении штанги в любой момент выполнения соревновательной попытки. Количество пауз отдыха в положении «штанга на груди» ограничено двумя разрешенными попытками. Каждая попытка «отдых на груди» озвучивается старшим судьей на помосте.
- 2.7.8. Во время паузы в нижнем положении запрещается отрывать кисти от грифа. За данное нарушение звучит команда «- На стойки!».
- 2.7.9. При значительном изменении разрешенной ширины хвата, произошедшей во время выполнения соревновательного подхода, судья на помосте может дать команду «- Стоп!» и указать спортсмену на самостоятельное восстановление прежней ширины хвата командой «- Хват!».
- 2.7.10. При выполнении трех ошибок подряд судья дает команду «- На стойки!» и засчитанное количество попыток (не менее 8-ми) заносится в протокол соревнований.

3. Порядок опротестования результатов соревновательной попытки.

3.1. Подача заявления (протеста).

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

3.1.2. Протесты принимаются секретарем только от представителей, зарегистрированных мандатной комиссией и принимавших участие в совещании судейской коллегии и представителей, или участников соревнований в личных соревнованиях.

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

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

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

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

3.2. Порядок рассмотрения заявления.

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

3.2.2. Видеоматериалы технической съемки могут быть использованы в работе апелляционной комиссии

3.2.3. По окончании работы апелляционная комиссия сообщает главному судье свое решение.

3.2.4. Если заявление признается необоснованным, то залог по заявлению не

возвращается.

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

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

4. Определение победителя:

4.1. Каждому участнику соревнований по итогам выступления начисляются очки по формуле коэффициента атлетизма (ФКА):

«Вес штанги (кг) умножается на количество повторений, полученный тоннаж делится на собственный вес спортсмена, и получаем личный коэффициент атлетизма (КА) каждого спортсмена. Показанное значение округляется до второй цифры после запятой».

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

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

4.4. В командном зачете суммируются очки каждого члена команды за занятое место в личном зачете:

1 место - 12 очков;

2 место - 10 очков;

3 место - 9 очков;

4 место - 8 очков;

5 место - 7 очков;

6 место - 6 очков;

7 место - 5 очков;

8 место - 4 очка;

9 место - 3 очка;

10 место - 2 очка;

4.5. Все участники соревнований, занявшие места ниже 10-го получают одно очко для командного зачета.

4.6. Команда с наибольшей суммой очков становится победительницей.

4.7. В случае равного количества очков у двух или более команд, наивысшее место занимает команда, у которой больше первых мест. Если и в этом случае показатели одинаковые, то наивысшее место занимает команда с большим общим тоннажем.

4.8. Количество зачетных членов команды (номинантов) оговаривается организаторами соревнований заранее.

15. Регистрация рекордов МРОО «Федерация русского жима»:

5.1. Новые рекорды регистрируются только для действующих членов МРОО «Федерация русского жима» на официальных турнирах не ниже уровня мастерского.

5.2. Рекорды МРОО «Федерация русского жима» регистрируются в случае

выполнения зачетной попытки спортсменом на соревнованиях, проводимых под эгидой МРОО «Федерация русского жима», при условии, что спортсмен выполнил не менее 8-ми повторов (для любой возрастной номинации), которые были засчитаны судейской бригадой на помосте.

5.3. Если, вновь установленный рекорд возрастной номинации «юноши», превышает существующий рекорд следующей номинации «юниоры», «мужчины», то этот установленный рекорд автоматически засчитывается и в более «старших» номинациях.

5.4. Также, если «ветеран» устанавливает рекорд, превышающий рекорд номинации «мужчины», то и в этом случае, данный рекорд засчитывается и в мужской номинации. Аналогичным образом происходит регистрация рекордов в старших возрастных номинациях ветеранов, если «ветеран - II» устанавливает рекорд, превышающий рекорд номинации «ветеран» или «мужчины», то и в этом случае, данный рекорд засчитывается в номинации «ветеран» или в мужской номинации.

5.5. Новые рекорды в женской номинации с весом штанги 35 кг - только с учетом ограничения по допуску от веса собственного тела не более 60,00 кг.

5.6. Новые рекорды в возрастных номинациях (ветераны - 1; - 2; - 3, инвалиды - опорники) с весом штанги 55 кг у мужчин регистрируются только по допуску от веса собственного тела не более 85 кг. В остальных возрастных номинациях рекорды не фиксируются.

5.7. Новые рекорды в возрастных номинациях (юноши, юниоры, мужчины) с весом штанги 75 кг у мужчин регистрируются только по допуску от веса собственного тела не более 85 кг.

5.8. Новые рекорды в номинациях «Ветераны - 1; - 2; - 3» и «Инвалиды - опорники» с весом штанги 75 кг у мужчин регистрируются без допуска от веса собственного тела.

6. Возрастные номинации МРОО «Федерация русского жима»:

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

6.2. «Юниоры», «Юниорки» - от 19 полных лет до 23 лет включительно;

6.3. «Мужчины», «Женщины» - открытый зачет;

6.4. «Ветераны - 1» - от 40 полных лет и старше;

6.5. «Ветераны - 2» - от 50 полных лет и старше;

6.6. «Ветераны - 3» - от 60 полных лет и старше.

6.7. «Ветераны - 4» - от 70 полных лет и старше.

6.8. «Инвалиды - опорники (мужчины)» (все возрастные номинации) - инвалиды с ДЦП, полиомиелитом, ампутанты нижних конечностей. Соревнования по русскому жиму для данной номинации проводятся обязательно с положением «ноги на лавочке» и соответственно происходит и регистрация рекордов. Разрешается ассистенту (по желанию спортсмена)

7. Присвоение разрядных званий по русскому жиму.

7.1. Звания «Элита русского жима», «Мастер спорта» и «Кандидат в Мастера спорта по русскому жиму» присваиваются только действительным членам МРОО «Федерация русского жима» на официальных турнирах не ниже уровня мастерского.

7.2 Разрядные нормативы по русскому жиму.

7.2.1. Номинация «вес штанги 35 кг женщины».

(Для всех участниц соревнований)

| норматив..... | Вес штанги (кг)..... | Коэффициент атлетизма |
|--------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 2 юношеский..... | 35..... | 10,00 |
| 1 юношеский..... | 35..... | 14,00 |
| 3 спортивный..... | 35..... | 18,00 |
| 2 спортивный..... | 35..... | 23,50 |
| 1 спортивный..... | 35..... | 29,00 |
| Кандидат в мастера спорта..... | 35..... | 34,00 |
| Мастер спорта..... | 35..... | 40,00 |
| Элита русского жима..... | 35..... | 122,00 |

(Элита русского жима - выполняется в жимовом марафоне. При условии, что в каждом из трех подходов будет показан результат не менее 40,00.)

7.2.2. Номинация «вес штанги 35 кг младшие юноши».

(Для всех участников соревнований с 12 полных лет до 15 включительно)

| норматив..... | Вес штанги (кг)..... | Коэффициент атлетизма |
|------------------|----------------------|-----------------------|
| 3 юношеский..... | 35..... | 13,00 |
| 2 юношеский..... | 35..... | 16,50 |
| 1 юношеский..... | 35..... | 20,00 |

7.2.3. Номинация «вес штанги 55 кг женщины».

(Для всех участниц соревнований)

| норматив..... | Вес штанги (кг)..... | Коэффициент атлетизма |
|--------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 3 спортивный..... | 55..... | 10,50 |
| 2 спортивный..... | 55..... | 14,50 |
| 1 спортивный..... | 55..... | 18,50 |
| Кандидат в мастера спорта..... | 55..... | 23,00 |
| Мастер спорта..... | 55..... | 29,00 |
| Элита русского жима..... | 55..... | 88,00 |

(Элита русского жима - выполняется в жимовом марафоне. При условии, что в каждом из трех подходов будет показан результат не менее 29,00.)

7.2.4. Номинация «вес штанги 55 кг мужчины».

7.2.4.1. Для всех участников соревнований:

| норматив..... | Вес штанги (кг)..... | Коэффициент атлетизма |
|-------------------|----------------------|-----------------------|
| 2 юношеский..... | 55..... | 14,00 |
| 1 юношеский..... | 55..... | 17,00 |
| 3 спортивный..... | 55..... | 22,00 |
| 2 спортивный..... | 55..... | 26,50 |
| 1 спортивный..... | 55..... | 31,00 |

Для выполнения данных нормативов допуска по собственному весу нет.

7.2.4.2. Для ветеранов 2, 3 и инвалидов опорников, дополнительно вводятся разрядные нормативы:

| норматив..... | Вес штанги (кг)..... | Коэффициент атлетизма |
|--------------------------------|----------------------|-----------------------|
| Кандидат в мастера спорта..... | 55..... | 34,00 |
| Мастер спорта..... | 55..... | 40,00 |

7.2.5. Номинация «вес штанги 75 кг мужчины».

7.2.5.1. Для всех участников соревнований:

| норматив..... | Вес штанги (кг)..... | Коэффициент атлетизма |
|-------------------|----------------------|-----------------------|
| 2 юношеский..... | 75..... | 13,00 |
| 1 юношеский..... | 75..... | 17,00 |
| 3 спортивный..... | 75..... | 21,00 |
| 2 спортивный..... | 75..... | 25,50 |
| 1 спортивный..... | 75..... | 30,50 |

7.2.5.2. В номинации с весом штанги 75 кг (юноши, juniоры, мужчины) для выполнения нормативов КМС и МС утвержден допуск по весу собственного тела не более 85,00 кг.

7.2.5.3. Для возрастных номинаций "Ветераны - 1; 2; 3" и "Инвалиды - опорники" в номинации с весом штанги 75 кг присвоение разрядных нормативов КМС и МС без допуска от веса собственного тела.

| норматив..... | Вес штанги (кг)..... | Коэффициент атлетизма |
|--------------------------------|----------------------|-----------------------|
| Кандидат в мастера спорта..... | 75..... | 37,00 |
| Мастер спорта..... | 75..... | 44,00 |
| Элита русского жима..... | 75..... | 136,00 |

(Элита русского жима - выполняется в жимовом марафоне. При условии, что в каждом из трех подходов будет показан результат не менее 44,00.)

7.2.6. Номинация «вес штанги 100 кг мужчины».

(Для всех участников соревнований).

| норматив..... | Вес штанги (кг)..... | Коэффициент атлетизма |
|--------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 2 юношеский..... | 100..... | 10,50 |
| 1 юношеский..... | 100..... | 14,00 |
| 3 спортивный..... | 100..... | 18,00 |
| 2 спортивный..... | 100..... | 22,50 |
| 1 спортивный..... | 100..... | 26,50 |
| Кандидат в мастера спорта..... | 100..... | 32,00 |
| Мастер спорта..... | 100..... | 38,00 |
| Элита русского жима..... | 100..... | 117,00 |

(Элита русского жима - выполняется в жимовом марафоне. При условии, что в каждом из трех подходов будет показан результат не менее 38,00.)

7.2.7. Номинация «вес штанги 125 кг мужчины».

(Для всех участников соревнований).

| норматив..... | Вес штанги (кг)..... | Коэффициент атлетизма |
|-------------------|----------------------|-----------------------|
| 3 спортивный..... | 125..... | 14,00 |
| 2 спортивный..... | 125..... | 18,0 |
| 1 спортивный..... | 125..... | 22,00 |

| | | |
|--------------------------------|----------|-------|
| Кандидат в мастера спорта..... | 125..... | 27,00 |
| Мастер спорта..... | 125..... | 32,00 |
| Элита русского жима..... | 125..... | 98,00 |

(Элита русского жима - выполняется в жимовом марафоне. При условии, что в каждом из трех подходов будет показан результат не менее 32,00.)

7.2.8. Номинация «вес штанги 150 кг мужчины».

(Для всех участников соревнований).

| норматив..... | Вес штанги (кг)..... | Коэффициент атлетизма |
|--------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 3 спортивный..... | 150..... | 9,00 |
| 2 спортивный..... | 150..... | 13,00 |
| 1 спортивный..... | 150..... | 17,00 |
| Кандидат в мастера спорта..... | 150..... | 21,00 |
| Мастер спорта..... | 150..... | 26,00 |
| Элита русского жима..... | 150..... | 79,00 |

(Элита русского жима - выполняется в жимовом марафоне. При условии, что в каждом из трех подходов будет показан результат не менее 26,00.)