

# ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ДИВИЗИОНА МАХРЕПБЕНЧПРЕСС

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Многоповторный ЖИМ (далее МЖ) - жим штанги лежа на скамье определенного веса называемой - номинацией, в соответствии с установленными правилами, на максимальное

количество повторений, без использования жимовых маек.

Определение веса штанги на всех соревнованиях по «МЖ» осуществляется в килограммах.

В соревнованиях спортсмену предоставляется возможность выбора веса штанги (номинации) для выполнения упражнения. Атлеты делятся на номинации (в соответствии с весом штанги и возрастной группы), и тот атлет, который получит самый высокий коэффициент - становится победителем. Коэффициент атлетизма определяется по формуле:

$$\text{Коэффициент атлетизма} = \frac{\text{Вес штанги} * \text{количество засчитанных повторений}}{\text{Вес спортсмена}}$$

## ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ

Мужчины/Женщины:

ЮНОШИ/ДЕВУШКИ (TEEN) 13-15 (T1), 16-17 (T2), 18-19 лет (T3)  
(включительно).

ЮНИОРЫ/КИ (JUNIOR) с 20 до 23 лет (включительно). ОТКРЫТАЯ (OPEN) с 24 до 39 лет (включительно).

САБМАСТЕРА (SUBMASTER) 33-39 (включительно).

ВЕТЕРАНЫ(MASTER)с40до44лет(M1)(включительно).с 45

до 49 лет ( M2 ) (включительно).

с50до54лет(M3)(включительно).с 55

до 59 лет ( M4 ) (включительно).

с60до64лет(M5)(включительно).с 65

до 69 лет ( M6 ) (включительно).

с70до74лет(M7)(включительно). с 75

до 79 лет ( M8 ) (включительно). с 80

лет и старше ( M9 ).

В день, когда юноше исполняется 20 лет, он больше не имеет права выступать в юношеской категории. В день, когда юниору исполняется 24 года, он больше не имеет права выступать в категории юниоров.

### ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ

Мужчины:

52.0кг–до52.0кг;

56.0кг–от52.01кгдо56.0кг;

60.0кг–от56.01кгдо60.0кг;

67.5кг–от60.01кгдо67.5кг;

75.0кг–от67.51кгдо75.0кг;

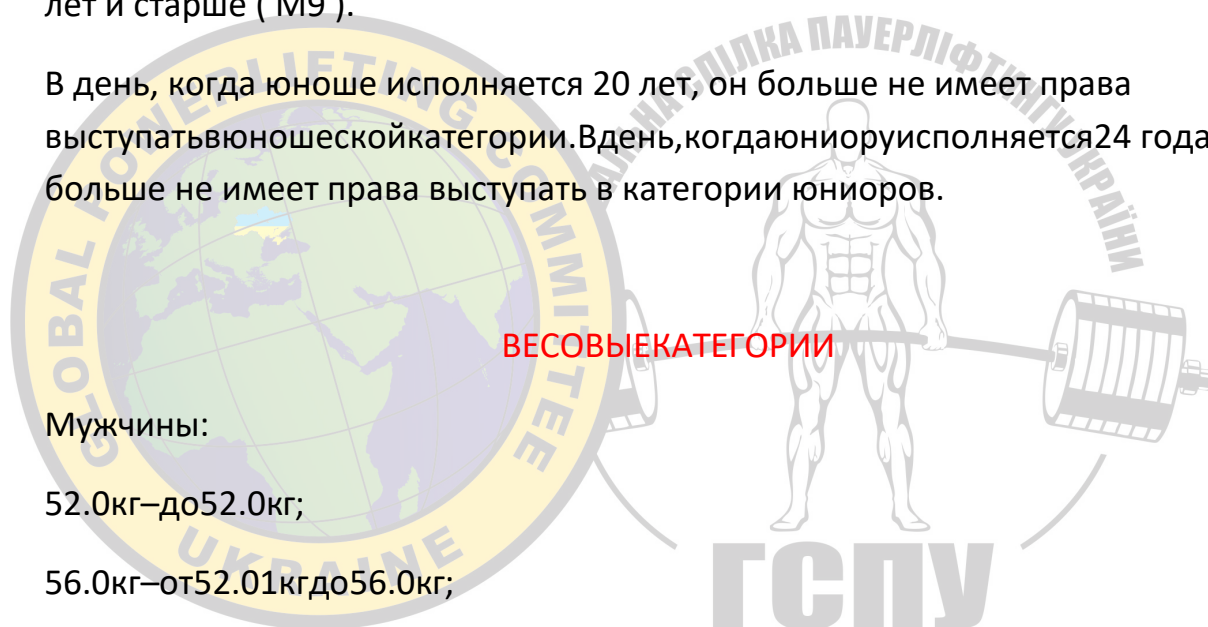
82.5кг–от75.01кгдо82.5кг;

90.0кг–от82.51кгдо90.0кг;

100.0кг–от90.01кгдо100.0 кг;

110.0кг–от100.01кгдо110.0кг;

125.0кг–от110.01кгдо125.0кг;



140.0кг–от125.01кгдо140.0кг; 140.0+

кг – от 140.01 кг и выше. Женщины:

44.0кг–до44.0кг;

48.0кг–от44.01кгдо48.0кг;

52.0кг–от48.01кгдо52.0кг;

56.0кг–от52.01кгдо56.0кг;

60.0кг–от56.01кгдо60.0кг;

67.5кг–от60.01кгдо67.5кг;

75.0кг–от67.51кгдо75.0кг;

82.5кг–от75.01кгдо82.5кг;

90.0кг–от82.51кгдо90.0кг; 90.0+ кг

– от 90.01 кг и выше.

### ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ

#### ПОМОСТ

Упражнение должно выполняться на помосте размером как минимум от 2.46мX2.46м(8X8футов). Поверхность должна быть прочной, нескользкой и абсолютно плоской в той части, где осуществляются соревновательные упражнения.

Поверхность помоста может быть покрыта резиновыми матами или иным подобным настильным материалом. Во время проведения соревновательных упражнений на помосте запрещается присутствие иных лиц, кроме атлета, ассистентов, трех судей и иных официальных лиц, если в этом возникает необходимость. Любые действия по чистке или установке помоста должны осуществляться только ассистентами.



На всех Чемпионатах и Кубках Украины, мастерских турнирах и международных соревнованиях, в обязательном порядке должен быть пьедестал для награждения атлетов.

## ГРИФЫ И ДИСКИ

В рамках всех соревнований, проводимых по правилам MAX REP BENCH PRESS разрешается использование только штанг с насаживаемыми дисками. Только грифы и диски, которые удовлетворяют спецификациям Ассоциации Пауэрлифтинга Украины могут быть использованы на соревнованиях во всех видах упражнений. При использовании дисков и грифов, которые не удовлетворяют спецификации, результаты и рекорды, установленные на соревновании, не засчитываются.

Гриф должен быть прямым, иметь хорошую насечку или нарезку и соответствовать следующим обмерам:

Общая длина грифа не должна превышать 2.2м.

Расстояние между втулками грифа не должно превышать 1.32м и не должно быть меньше, чем 1.31м.

Диаметр грифа не должен превышать 29мм и не должен быть меньше, чем 28мм.

Вес грифа с замками должен равняться 25кг.

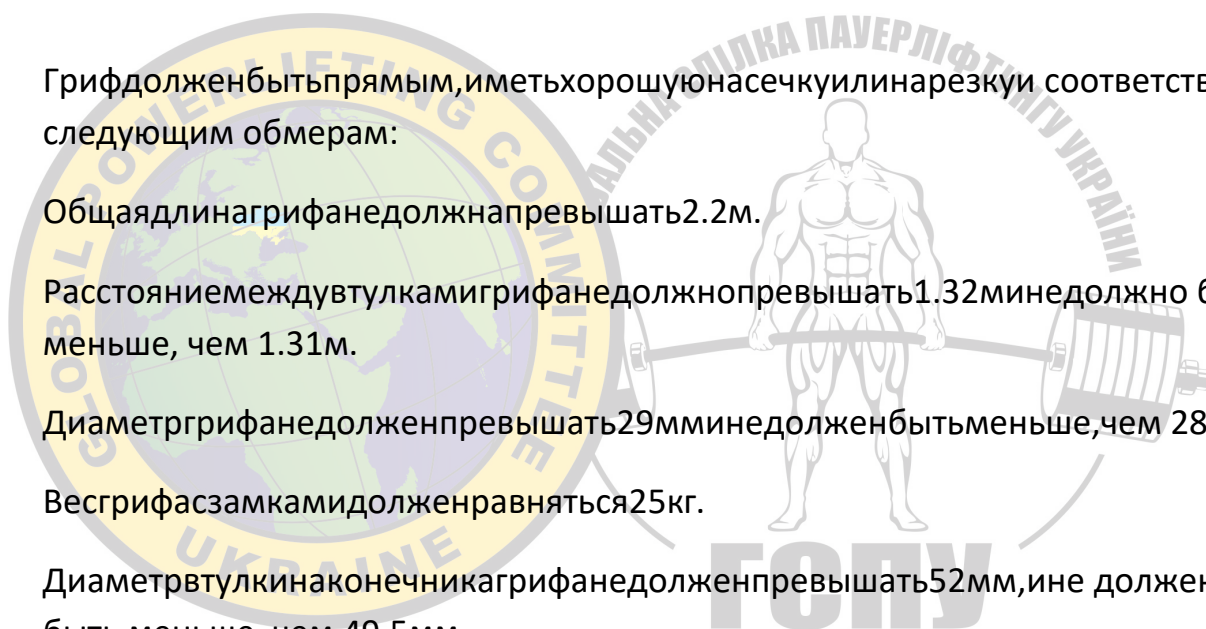
Диаметр втулки наконечника грифа не должен превышать 52мм, и не должен быть меньше, чем 49.5мм.

На грифе должны быть круговые насечки, расстояние между которыми должно равняться 81см.

Диски должны соответствовать следующим требованиям:

Разность между маркировочным весом диска, который используется на соревнованиях, и его реальным весом не должна составлять более 0.25% от его веса.

Диаметр отверстия в центре диска должен соответствовать диаметру грифа, чтобы исключалось излишнее движение.



Должны использоваться диски по 0.5кг, 1.25кг, 2.5кг, 5кг, 10кг, 15кг, 20кг, 25кг.

Все диски должны иметь отчетливую маркировку веса и обязательно должны устанавливаться на гриф в следующем порядке: тяжелые диски вовнутрь (ближе к центру грифа), а более мелкие диски – в убывающем порядке снаружи.

Самые первые и тяжелые диски должны быть установлены на гриф лицевой стороной вовнутрь, а остальные диски – лицевой стороной наружу.

Диаметр наиболее тяжелых дисков не должен превышать 45см.

Желательно, чтобы диски по цветовой окраске соответствовали следующим требованиям: диски в 10кг и меньше – любого цвета, 15кг – желтые, 20кг – синие, 25кг – красные. Замки

Обязательно должны использоваться на соревнованиях. Должны весить по 2.5кг каждый.

#### СКАМЬЯ ДЛЯ ЖИМА ЛЕЖА

Скамья для жима лежа должна иметь крепкую конструкцию и обеспечивать максимум устойчивости, а также соответствовать следующим требованиям:

1). Длина не должна быть меньше, чем 1.22м. Скамья должна быть гладкой и расположена строго горизонтально.

2). Ширина не должна быть меньше, чем 29см, и не должна превышать 32см. 3).

Высота не должна быть меньше, чем 42см, и не должна превышать 45см.

Высота измеряется между полом и верхом мягкой поверхности скамьи, причем мягкая поверхность не должна сжиматься каким-либо способом.

4). Высота стоек скамьи с регулируемой высотой должна быть минимум 82см и максимум 100см. Высота стоек скамьи с нерегулируемой высотой должна быть минимум 87см и максимум 100см. Эта высота измеряется между полом и грифом, который находится на стойках.

- 5). Минимальная ширина между стоек скамьи должна составлять 1.10м.
- 6). Обязательны к использованию специальные «безопасные» жимовые стойки, исключающие травмирование атлета в случае падения штанги.

### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

- 1). В случае если грифили оборудование запамятуются кровью или иными субстанциями, они должны быть немедленно очищены 50% раствором перекиси водорода. Грифили иное оборудование должны быть вытерты насухо.
- 2). В случае, если атлет окажется запачканным кровью или иными субстанциями, он должен быть незамедлительно обработан, на рану должна быть наложена повязка, чтобы избежать дальнейшего загрязнения грифа или иного оборудования.

### КОСТЮМЫ И ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ

#### Трико

Обязательно надевать неподдерживающее трико. Оно должно быть однослойным и представлять собою единый предмет одежды. Лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях. Костюм может быть любого цвета, однотонным или разноцветным. Костюм должен иметь штанины, длина которых не должна превышать середины бедра (срединная линия, определяемая между промежностью и верхней частью коленной чашечки). Женщинам разрешено надевать одноцельное трико, соответствующее требуемому дизайну костюма. Трико с рукавами или высоко обрезанными штанинами (наподобие купальника) запрещено для использования на соревнованиях. Не допускается надевание более чем одного костюма.

#### Футболка

Под костюм допускается надевание одной майки (полурукавки, футболки известной под названием «Т-шит»), имеющей рукава, или безтаковых. Она должна быть изготовлена из одного слоя ткани и представлять собой

отдельный предмет одежды. Рукава не должны быть ниже локтей при опущенной руке атлета. Майка может быть любого цвета, однотонной или разноцветной, не допускаются надписи оскорбительного характера или противоречащие духу соревнования.

Пояс(ремень)

Участник может применять пояс(ремень). Его следует надевать поверх трико.

Материалы и конструкция:

Пояс изготавливается из кожи, винила или иного подобного, не растягивающегося материала из одного или нескольких слоев, склеенных (или) прошитых между собой. Не допускаются никакие металлические детали, кроме описанных ниже.

Пояс не должен иметь дополнительных мягких прокладок, креплений или подпорок из любого иного материала снаружи или внутри пояса.

Пряжка, заклепки и стежки являются единственными деталями, сделанными не из кожи, допустимыми в поясе. Пряжка должна быть прикреплена к одному концу пояса с помощью заклепок и/или пришита. Пояс не должен иметь дополнительного набивочного материала снаружи или внутри пояса.

Петля для языка пояса должна быть прикреплена к ремню в непосредственной близости с пряжкой заклепками и/или пришита. На внешней стороне пояса можно помещать имя атлета, название страны или клуба, за которые он выступает.

Пояс может иметь пряжку с одним или двумя зубцами (вилками) или специального типа рычажный замок (карабин).

Ширина пояса должна быть не более 10 см. Носки

Разрешается надевание носков.

## Обувь

Во время выполнения упражнений атлет, помимо носков, должен надевать обувь. Единственные ограничения касаются обуви с металлическими шипами или планками.

## Кистевые бинты

Можно использовать бинты, не превышающие 1 м в длину и 8 см в ширину.

Альтернативно можно применять специальные напульсники шириной не более 10 см.

Комбинация их с бинтами не разрешается. К бинтам может быть прикреплена петля и липучки застежки. Во время подъема штанги петля не должна быть надета. Ширина намотки от середины запястья вверх – не более 10 см и вниз (на кисть) – не более 2 см.

Общая ширина намотки – не более 12 см. Пластыри

Двухслойная медицинская лента может накладываться на большие пальцы.

Запрещается использовать медицинскую ленту или ее аналог где-либо на теле без официального разрешения судьей или специально назначенных официальных лиц по проведению соревнований. Медицинская лента или пластыри не должны помогать атлету удерживать штангу в руках.

С разрешения судей официальный дежурный врач или дежурный фельдшер могут накладывать пластырь или бинт на травмированные части тела. Аналогично, медицинские пластыри и бинты могут накладываться в случае травм ладоней, но ни при каких условиях эти пластыри не должны обматываться вокруг ладони.

## Общие требования

Строжайше запрещается использование масла, мазей или другой смазки на теле, costume или предметах экипировки во время выполнения упражнения. Это не относится к мазям и растиркам, используемым в терапевтических целях. Однако, подобные средства не должны быть заметны во время выполнения упражнений.

Разрешается использование детской присыпки, талька, канифоли и магнезии.

Допускается использование спрей-клея лишь самим атлетом, но не в отношении спортивного оборудования.

Запрещено использование каких-либо инородных веществ для обработки оборудования для пауэрлифтинга: помоста, скамьи или грифа.

Все атрибуты формы и личной экипировки спортсмена должны быть чистыми и опрятными. В случае несоблюдения этого требования атлет, по решению судей может быть не допущен к дальнейшему участию в соревнованиях.

Судьи могут потребовать ограничить чрезмерные приемы «психостимуляции» (брань, молитвы, шлепки и удары) спортсменами.

### ВЗВЕШИВАНИЕ

Взвешивание участников должно проводиться за 24 часа до начала соревнований в соответствующей весовой категории. Первоначальное утреннее взвешивание продолжается полтора часа. Повторное вечернее взвешивание проводится два часа. Эти две сессии взвешивания являются обязательными. Все атлеты соответствующей весовой категории должны пройти взвешивание в ходе одной из двух обязательных сессий, которые осуществляются в присутствии, по меньшей мере, одного судьи.

Взвешивание каждого участника проводится в комнате за закрытыми дверями, где находятся сам участник, его тренер или менеджер судьи или назначенное официальное лицо.

Атлеты могут взвешиваться обнаженными или в нижнем белье (трусы для мужчин; бюстгальтер и трусики для женщин). Взвешивание должно проводиться официальными лицами одинакового с атлетом пола. В этом случае могут быть назначены дополнительные официальные лица.

Каждый атлет проходит взвешивание только один раз. Перевзвешивание разрешено только тем атлетам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории. Эти атлеты должны вернуться на взвешивание и пройти его вновь на одной из двух обязательных

сессий взвешивания, до окончания последней сессии взвешивания в отпущенные для этой категории полтора часа; в противном случае они будут исключены из соревнований в этой весовой категории. Атлет, пытающийся подогнать свой вес, может взвешиваться сколько угодно раз, но в рамках времени, отведенного для весовой категории. Если вес атлета превышает границы его весовой категории, он может перейти в следующую, более тяжелую весовую категорию. Такой атлет должен снова пройти процедуру взвешивания во время установленной для следующей категории сессии взвешивания.

Если вес атлета оказывается ниже его весовой категории, он может перейти в более легкую весовую категорию, при условии, что процедура взвешивания этой весовой категории еще не закончена.

Участники возрастных категорий «юноши», «юниоры», «ветераны» имеют право заявить об участии или перезачете в категории «открытая» без дополнительного перевзвешивания, либо пройти процедуру взвешивания повторно по собственному желанию.

Атлет имеет право до начала соревнований проверить и заказать высоту стоек для жима.

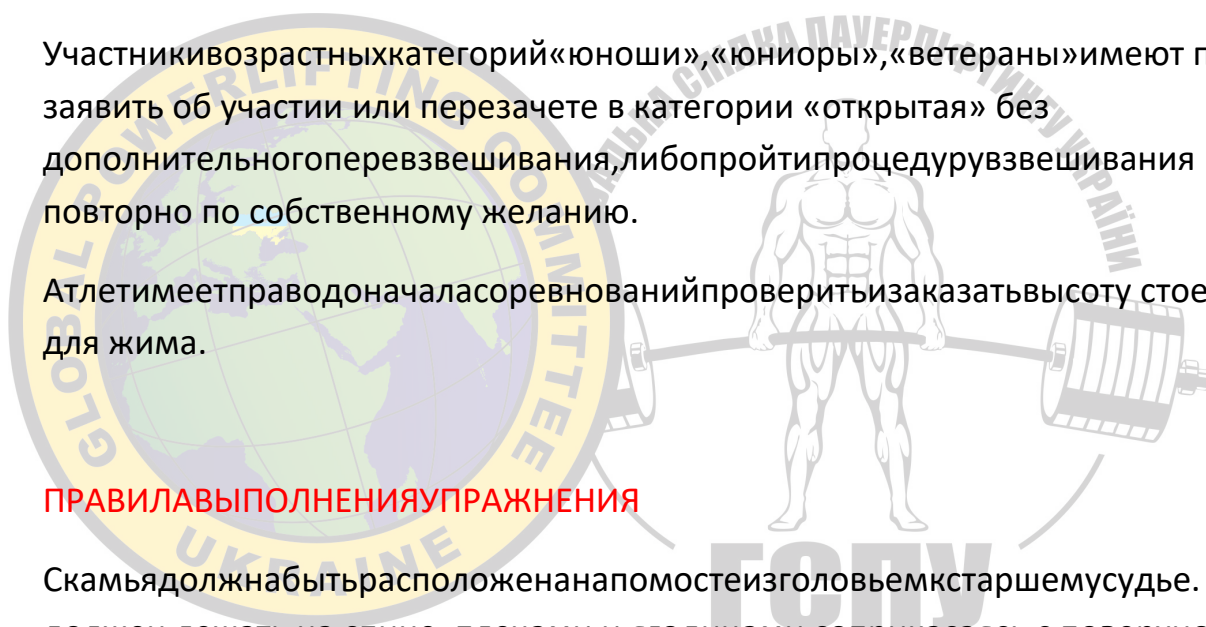
### **ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ**

Скамья должна быть расположена на помосте из головы емкостаршему судье. Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи.

Ягодицы не должны отрываться от скамьи во время выполнения упражнения. Подошва его обуви, или часть подошвы, должны соприкасаться с поверхностью помоста. Выбор положения головы остается на усмотрение атлета.

Для обеспечения твердой опоры ног атлет любого роста может использовать диски или блоки для увеличения высоты. Размер блоков не должен превышать 45\*45 см.

Должно присутствовать не более четырех и не менее двух страхующих/ассистентов. Атлет может попросить ассистентов либо



персонального страхующего помочь ему снять штангу со стоек. Только назначенные страхующие/ассистенты могут оставаться на помосте во время выполнения жима.

Штанга подается на прямые руки, но не на грудь. Персональный страхующий, оказав атлету помощь в снятии штанги со стоек, должен немедленно освободить пространство перед старшим судьей и покинуть помост. Если персональный страхующий атлета незамедлительно не покинет помост, или тем или иным образом закроет обзор, то старший судья вправе подать команду "На стойки". После разъяснений старшим судьей причины подачи такой команды спортсмен продолжает выступление в пределах отведенного для начала упражнения времени.

Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см. Если атлет захватывает гриф на разном расстоянии, когда одна рука выходит за пределы маркированной насечки или ленты, то на него возлагается ответственность предупредить об этом старшего судью, и позволить провести проверку выбранного хвата до начала попытки выполнения упражнения. Если этого не сделано до выхода атлета на помост для выполнения соревновательной попытки, все необходимые разъяснения или измерения ширины хвата будут выполняться в течение выделенного атлету времени для выполнения попытки.

Атлет выполняет только один подход.

После снятия штанги со стоек на полностью выпрямленные руки звучит разрешительная команда старшего судьи на помосте: «Press» или «Старт».

Спортсмен получает только одну команду для начала выполнения упражнения.

После получения команды, атлет должен сделать первое повторение в упражнении: опустить штангу до касания грифом туловища и затем выжать штангу вверх до положения «Выпрямленные руки» (руки выпрямлены в локтевых суставах не менее припринятии стартового положения, в команду «Press» или «Старт»).

После этого, старший судья на помосте немедленно озвучивает порядковый счет выполненного повторения, после чего атлет осуществляет следующее повторение, и т.д.

Во время выполнения первых повторений, действует правило «СТОП 8». Первые восемь повторений в начале выполнения упражнения, выполняются исключительно по команде старшего рефери на помосте. В момент, когда атлет после первого повторения принимает стартовое положение «Выпрямленные руки», старший рефери дает команду «Стоп», а после выполнения атлетом четкой фиксации делает тот счет. Например «Стоп, один», «Стоп два», «Стоп три» и т.д.

Цель атлета: выполнение максимального количества повторений со штангой установленного веса, выполненных в соответствии с настоящими Правилами. Для выполнения упражнения предоставляется 5 минут.

Счет судьи означает зачислены попытку.

Если вместо счета звучит команда судьи или повторение счета, значит спортсменом допущена ошибка, и повтор не засчитывается.

Спортсмены последовательно вызываются на помост секретарем соревнований. После вызова в течение одной минуты спортсмен должен начать выполнение упражнения.

Если спортсмен принимает участие более чем в одной номинации, то ему предоставляется не менее 20 минут отдыха. Новозможны корректировки по желанию спортсменов.

Причины, по которым нарушения в жиме лежа на скамье не засчитывается

1. Начало упражнения по команде «Жим!» Или «Старт». В этом случае звучит команда судьи «Стоп!». Эта команда так же может применяться главным судьей на помосте при исполнении спортсменом неоднократных (более двух) частых повторений без надлежащей фиксации снаряда наверху.

3. Конечное положение штанги наверху, без должного выпрямления обеих рук в локтевых суставах менее чем при принятии стартового положения в команду «Press!» Или «Старт!» - звучит команда «Локти!».

4. Не является ошибкой перемещения ног от опоры в любой момент выполнения упражнения. Перемещать ноги можно только в положении «штанга на груди» или «штанга наверху»

5. Не является ошибкой перекос штанги, «отбив» от груди, двойное движение, но в любом случае, зачетной попыткой считается положение «Выпрямлены руки»

6. Количество пауз отдыха в положении «штанга сверху» неограничено, отдых в положении «Штанга на груди» - не более двух пауз.

7. 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».

8. При выполнении «трех»/ошибок подряд судья дает команду «Настойки!» И зачислено количество жимов заносится в протокол соревнований.

9. Умышленное касание грифом стоек камья во время выполнения упражнения с целью облегчения завершения жима.



### СУДЕЙСТВО

Судей должно быть двое: старший судья и боковой судья.

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

Старший судья на помосте:

- располагается за головой атлета, находящегося в стартовой позиции для жима, так чтобы не мешать зрителям;
- отвечает за правильность установки веса на штангу;
- следит за тем, чтобы костюм и личные принадлежности атлета, находящегося на помосте, соответствовали требованиям Правил.

- ведет счет и отмечает ошибки участника соревнований во время выполнения попытки;
- определяет результаты выступления за исключением случаев, когда подаются заявления;
- объявляет об окончании подхода и его результаты.

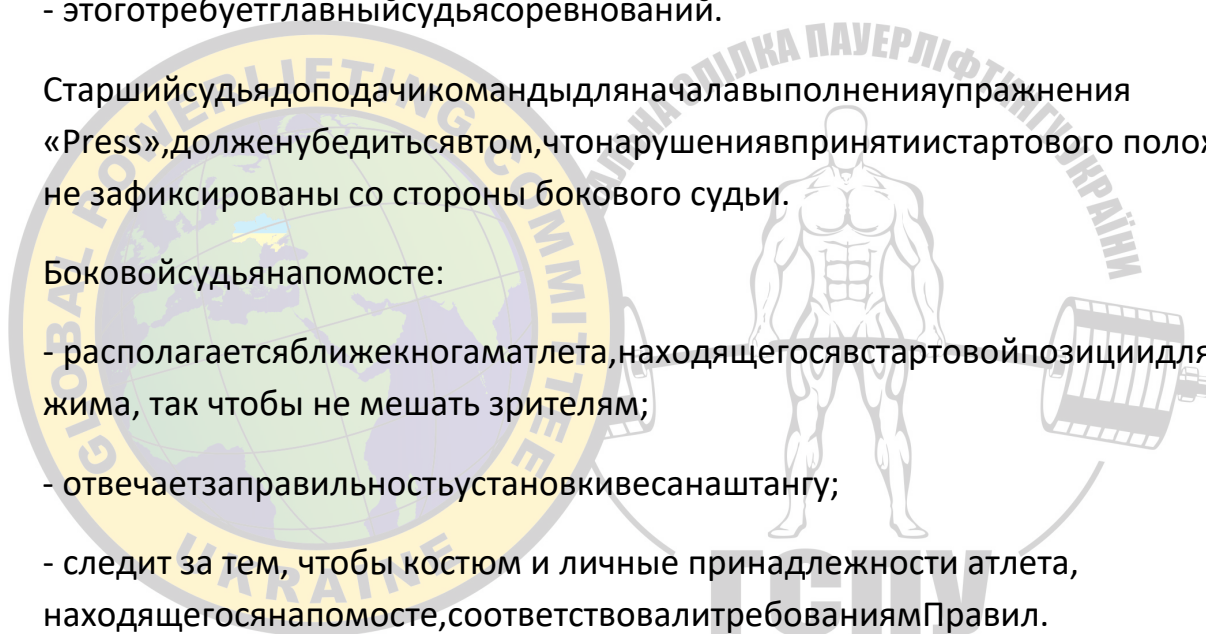
Старший судья на помосте останавливает ход выступления участника если:

- участник нарушил правила, и ему необходимо сделать официальное предупреждение;
- участник во время выступления получает травму;
- это требует главный судья соревнований.

Старший судья до подачи команды для начала выполнения упражнения «Press», должен убедиться в том, что нарушения в принятии стартового положения не зафиксированы со стороны бокового судьи.

Боковой судья на помосте:

- располагается ближе к ногам атлета, находящегося в стартовой позиции для жима, так чтобы не мешать зрителям;
- отвечает за правильность установки веса на штангу;
- следит за тем, чтобы костюм и личные принадлежности атлета, находящегося на помосте, соответствовали требованиям Правил.
- оценивает действия спортсмена и следит за тем, чтобы выступление проходило в соответствии с настоящими правилами;
- осуществляет контроль за положением таза и положением ног спортсмена во время принятия стартового положения и в ходе выполнения упражнения после команды «Press». В случае нарушения информирует старшего судью о несоответствии стартового положения, об отрыве таза от скамьи, об отрыве ступней (ступни) от поверхности помоста (подставок под ноги) или о касании ногами скамьи, ее опор. В случае нарушения правил выполнения упражнения, боковой судья на помосте подает сигнал старшему судье на помосте поднятой вверх рукой и соответствующей нарушению командой: «Таз» или «Ноги»;



Команды, подаваемые судьейской бригадой на помосте во время выполнения упражнения и причины их подачи.

Старшим судьей:

"Press"-команда, подаваемая для начала выполнения упражнения спортсменом для продолжения выполнения упражнения после 5 секундного отдыха в верхнем положении.

"Стоп"- команда, подаваемая в случае выполнения спортсменом неоднократных (более двух) частых повторений без должной фиксации снаряда в верхней точке амплитуды или другой ошибки, которую судья озвучивает дополнительно, подавая команды "Грудь", "Локти" или "Хват".

"Грудь"-команда, подаваемая судьей в случае отсутствия касания штанги груди.

"Локти"- команда, подаваемая судьей в случае неполного распрямления предплечий в локтевых суставах в верхней точке амплитуды движения (менее, чем при принятии стартового положения). А также при неправильном принятии стартового положения "Выпрямленные руки" до команды "Жим".

"Хват"-команда, подаваемая в случае несоответствия или изменения разрешенной ширины хвата.

"Reck"-команда, подаваемая старшим судьей для возвращения штанги на стойки.

"Помощь"-команда, подаваемая старшим судьей для оказания помощи

спортсмену со стороны ассистентов для контроля за штангой и возвращения ее на стойки.

Боковым судьей:

"Таз" и поднятая вверх рука-команда, подаваемая в случае отрыва таза от скамьи во время выполнения упражнения после команды "Жим".

"Ноги" и поднятая вверх рука-команда, подаваемая боковым судьей при отрыве ступней (ступни) от поверхности помоста (подставок) и при касании скамьи или ее опор ногами.

Перед началом соревнований жюри, судьи или специально назначенные для этого лица должны удостовериться, что:

Помосты соревнований и оборудование соответствуют всем требованиям правил. Вес грифов и дисков проверен, инвентарь, имеющий дефекты, отбракован.

Весы откалиброваны и работают точно.

Атлеты взвешиваются в пределах времени и границ своей весовой категории, и в пределах времени, выделенного для отложенных сессий взвешивания.

Костюмы и предметы личной экипировки атлетов были, если это необходимо, проверены и одобрены либо отклонены.

Спикер/диктор, контролер времени (если его функции не выполняет судья), судьи при участниках, секретари/подсчетчики очков и ассистенты/страхующие ознакомлены со своими обязанностями и правилами.

Если до начала выполнения упражнения боковой судья обнаружит очевидное нарушение правил в отношении формы и персональной экипировки, он должен обратиться к старшему судье. Старший судья, обнаружив такие нарушения, может принимать самостоятельные действия. В обоих случаях судьи должны вместе проверить форму и экипировку атлета. Если такое нарушение будет признано в качестве незначительной ошибки или оплошности, то атлету будет предоставлена возможность выполнения подхода после устранения этой ошибки.

Время, выделенное для выполнения упражнения, не будет приостановлено для исправления подобной оплошности. Решение о квалификации нарушения со стороны атлета и исполнения санкций к нему остаются на усмотрение судей.

Нарушения, рассматриваемые в качестве намеренной попытки нарушения правил:

Использование профессиональных жимовых маек.

Использование более чем одной пары бинтов, или бинтов, значительно превышающих установленную длину.

Любые дополнения, сверхперечисленных в правилах компонентов формы персональной экипировки, т.е. бинтование торса, перевязывания, и т.д.

Иные нарушения подобного характера.

Нарушения, рассматриваемые в качестве оплошности или незначительной ошибки:

Использование бинтов, длина которых незначительно превышает установленные размеры.

Предметы одежды, используемые для разминки или для поддержания тепла тела (прорезиненные налокотники и т.п.), которые спортсмен забыл снять перед выходом на помост.

Иные нарушения подобного характера.

В случае, если любой из судей после команды «Press» заметил не соответствие формы предметов личной экипировки атлета установленным правилам, он должен дождаться завершения выполнения упражнения. После этого атлет может быть проверен. В случае, если это нарушение будет признано оплошностью или незначительной ошибкой, атлету должно быть сообщено об этом и вынесено предупреждение. По решению судей выполненный подход может быть не засчитан.

Судьи обязаны, если это необходимо, назвать атлету или его тренеру причины, по которым подход был признан неудачным. Однако такое объяснение должно быть кратким, не должно приводить к спорам, и отвлекать судей от наблюдения за выполнением подхода следующим атлетом. Судьи должны воздерживаться от комментариев и не получать каких-либо документов или словесных объяснений, касающихся хода соревнований.

Судья не должен пытаться влиять на решение других судей.

Старший судья может советоваться с боковым судьей, членами жюри или иными официальными лицами, если это необходимо в порядке ведения соревнований.

После соревнований судьи должны подписать протокол соревнований, акты рекордов или иные документы, где требуется их подпись.

Избрание судьи на должность старшего судьи в одной категории не должно мешать его избранию старшим или боковым в другой категории.

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЯ

1. Победители определяются в каждой весовой номинации.
2. Победителем становится тот атлет, который покажет самый высокий коэффициент атлетизма КА (КА определяется: вес штанги умножаем на количество повторений и делимо на вес атлета). Остальные участники занимают места по мере уменьшения КА.
3. В случае равенства КА среди нескольких атлетов - самое высокое место присуждается атлету, который набрал наибольшее тоннаж. В случае равенства тоннажа, выше место присуждается атлету с меньшим собственным весом.
4. Если в ходе соревнований два или более спортсменов показали одинаковый результат, победителем становится спортсмен, который первым подошел к выполнению упражнения.

### НОРМАТИВЫ

Звание Мастера спорта международного класса по MAX REP BENCH PRESS и ниже присваивается на Чемпионатах и Кубках Украины, мастерских турнирах и международных соревнованиях, при условии выполнения Нормативов по MAX REP BENCH PRESS.

Звание Мастер спорта по MAX REP BENCH PRESS и ниже присваивается на региональных соревнованиях, Чемпионатах, турнирах, первенствах и Кубках, при условии выполнения Нормативов по MAX REP BENCH PRESS.

