



Федеральное агентство воздушного транспорта
(РОСАВИАЦИЯ)
Федеральное государственное унитарное предприятие
**«ГОСУДАРСТВЕННАЯ КОРПОРАЦИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ
ВОЗДУШНОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**
(ФГУП «Госкорпорация по ОрВД»)

ПРИКАЗ

« 20 » ноя 2017 г.

г. Москва

№ 374

О проведении Турнира по русскому жиму на Кубок ФГУП «Госкорпорация по ОрВД»

В целях популяризации здорового образа жизни и приобщения работников ФГУП «Госкорпорация по ОрВД» к занятиям физической культурой и спортом

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Провести Турнир по русскому жиму на Кубок ФГУП «Госкорпорация по ОрВД» среди работников Предприятия в г. Наро-Фоминске Московской области с 16 по 20 ноября 2017 г.

2. Утвердить прилагаемое Положение о проведении Турнира по русскому жиму на Кубок ФГУП «Госкорпорация по ОрВД».

3. Создать Организационный комитет по проведению Турнира в составе:

Председатель:

Кужилин В.Ф. – руководитель Аппарата генерального директора ФГУП «Госкорпорация по ОрВД».

Заместитель председателя:

Ужаков В.В. – директор филиала «МЦ АУВД» ФГУП «Госкорпорация по ОрВД».

Члены оргкомитета:

Булин А.А. – начальник службы организации корпоративной социальной политики, охраны труда и экологии филиала «МЦ АУВД» ФГУП «Госкорпорация по ОрВД»;

Пивнов В.П. - начальник отдела службы организации корпоративной социальной политики, охраны труда и экологии филиала «МЦ АУВД» ФГУП «Госкорпорация по ОрВД»;

Камышникова М.В. – специалист отдела службы корпоративной социальной политики, охраны труда и экологии филиала «МЦ АУВД» ФГУП «Госкорпорация по ОрВД»;

4. Финансирование турнира осуществить в рамках средств, предусмотренных Программой деятельности филиалов.

5. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на руководителя Аппарата генерального директора Кужилина В.Ф.

Генеральный директор

И.Н. Моисеенко

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Турнира по русскому жиму
на Кубок ФГУП «Госкорпорация по ОрВД»

Раздел 1. Общие положения

- 1.1. Турнир проводится в целях популяризации здорового образа жизни и приобщения работников Предприятия к занятиям физической культурой и спортом.
- 1.2. Общую организацию турнира, проведение и контроль за соревнованиями осуществляет Организационный комитет.
- 1.3. Турнир проводится в соответствии с условиями настоящего Положения.
- 1.4. Участники должны вести себя уважительно и вежливо в духе честной борьбы по отношению к соперникам, судьям, партнерам и зрителям.

Раздел 2. Организационный комитет турнира

2.1 Организационный комитет:

- 2.1.1. Осуществляет свою работу в соответствии с условиями настоящего Положения. Заблаговременно обеспечивает необходимой информацией команды, участвующие в Турнире.
- 2.1.2. Проводит работу по организации турнира в ноябре (при условии, если на совещании представителей команд не будет принято иное решение о сроках его проведения).
- 2.1.3. Проводит собрания с представителями команд, участвующих в турнире, по организационным вопросам.
- 2.1.4. Проверяет заявки о составе команды и документы участников.
- 2.1.5. Непосредственное судейство возлагается на МРОО «Федерация русского жима»: судьи соревнований – сертифицированные судьи МРОО «Федерация русского жима».
- 2.1.6. Организует подготовку и проведение церемонии награждения победителей.
- 2.1.7. Медицинское обеспечение оказывает специализированная медицинская организация.

Раздел 3. Правила участия и проведения турнира

- 3.1. Функция судейства возлагается на МРОО «Федерация русского жима».
- 3.2. Судьями соревнований являются сертифицированные судьи МРОО «Федерация русского жима».

3.2. Команды и участники

- 3.2.1. Команды, принимающие участие в Турнире, действуют в соответствии с условиями настоящего Положения.
- 3.2.2. Команда, желающая принять участие в Турнире, должна сообщить о своем намерении, направив в Отдел корпоративной социальной политики Дирекции организации социальной корпоративной политики и оплаты персонала сообщение по электронной почте по адресу: ryazanova@matfmc.ru, а также в Организационный комитет: sup.pvp@atcm.ru, 30811@atcm.ru до 01.10.2017 г.

3.2.3. Каждая команда филиала обязана предоставить заявку о составе своей команды за подписью руководителя филиала и врача согласно Приложению №1 и направить ее в срок до **01.11.2017 г.** в Отдел корпоративной социальной политики Дирекции организации социальной корпоративной политики и оплаты персонала по указанным в п.3.2.2. адресам. Состав команды Генеральной дирекции утверждается Генеральным директором.

3.2.4. Для участия в Турнире формируются команды, количество спортсменов в команде не более 10 человек. Каждый соревновательный день капитан команды обязан подавать заполненную командную заявку в Организационный комитет Турнира.

Каждый участник команды выступает в личном зачете согласно выбранной соревновательной номинации. Участникам личного зачета начисляются следующие очки в номинации: 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. Участник номинации, набравший наибольшее количество очков, признается победителем номинации, а остальные участники занимают места по мере уменьшения очков. В случае равенства количества очков у нескольких участников одной соревновательной номинации наивысшее место присуждается спортсмену, набравшему наибольший тоннаж.

Также каждый участник получает командные очки за занятое место. Все результаты участников одной команды засчитываются в командный зачет.

Команда с наибольшей суммой очков по итогам соревновательных дней становится победительницей. 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 наибольшим общим тоннажем.

3.2.5. По итогам заявок после установленной даты 01.11.2017 г. возможны отмены соревновательных номинаций, в которых не будут заявлены участники.

Раздел 4. Обеспечение безопасности

4.1. Безопасность спортсмена во время выполнения подхода обеспечивают страхующие ассистенты. Ответственность за квалификацию и действия страхующих ассистентов несет главный судья соревнований и старший судья на каждом помосте.

4.2. Ответственность за соблюдение условий допуска участников к соревнованиям несёт судейская комиссия регистрации и взвешивания.

4.3. Медицинское обеспечение оказывает специализированная медицинская организация.

Раздел 5. Участники соревнований и условия проведения Турнира

5.1. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены не моложе 21 года, имеющие соответствующую подготовку, медицинский допуск врача и своевременно подавшие заявки установленной формы (Приложение №2, №3) до **01.11.2017 г.**

5.2. Соревнования проводятся в личном зачете по действующим правилам МРОО «Федерация русского жима» (Приложение №4).

Раздел 6. Программа турнира и соревновательные номинации

16.11.2017 года (четверг):

Прибытие участников Турнира.

17.11.2017 года (пятница):

Сбор участников соревнований -10:00.

Предварительное контрольное взвешивание участников Турнира -10:30.

Заполнение анкет, распределение участников по номинациям и весовым категориям.

Предсоревновательная тренировка в выбранных номинациях-11:30 -14:00.

Обед-14:00 -14:45.

Организационное собрание капитанов и представителей команд - 15:00-17:00.

18.11.2017 года (суббота):

Соревновательные номинации дивизиона «Чертова Дюжина».

Взвешивание участников с 08:00.

Начало соревнований в 11:00.

Окончание соревнований в 19:30.

19.11.2017 года (воскресенье):

Соревновательные номинации дивизиона «Классический русский жим».

Взвешивание участников с 08:00.

Начало соревнований в 11:00.

Окончание соревнований в 19:00.

Подведение итогов соревнований 19:00-20:00.

20.11.2017 года (понедельник):

Убытие участников Турнира.

Адрес проведения соревнований: Россия, Московская область, г. Наро-Фоминск, ул. Парк Воровского, д. 14, МАУС «Культурно-спортивный комплекс «НАРА».

6.1. Соревновательные номинации в личном зачете 18.11.2017 г. «Чертова Дюжина»:

1. Женщины (открытый зачет), вес/кат. до 50,00 кг (абсолютный зачет по КА);
2. Женщины (открытый зачет), вес/кат. до 60,00 кг (абсолютный зачет по КА);
3. Женщины (открытый зачет), вес/кат. до 70,00 кг (абсолютный зачет по КА);
4. Женщины (открытый зачет), вес/кат. свыше 70,00 кг (абсолютный зачет по КА);
5. Юниоры (до 23 лет включит.), вес/кат. до 80,00 кг (абсолютный зачет по КА);
6. Юниоры (до 23 лет включит.), вес/кат. свыше 80,00 кг (абсолютный зачет по КА);
7. Мужчины (открытый зачет), вес/кат. до 80,00 кг (по суммарному тоннажу);
8. Мужчины (открытый зачет), вес/кат. до 90,00 кг (по суммарному тоннажу);
9. Мужчины (открытый зачет), вес/кат. до 100,00 кг (по суммарному тоннажу);
10. Мужчины (открытый зачет), вес/кат. свыше 100,00 кг (абсолютный зачет по КА);
11. М, Ветераны 1 (от 40 полных лет), вес/кат. до 80,00 кг (абсолютный зачет по КА);
12. М, Ветераны 1 (от 40 полных лет), вес/кат. до 90,00 кг (по суммарному тоннажу);
13. М, Ветераны 1 (от 40 полных лет), вес/кат. до 100,00 кг (по суммарному тоннажу);
14. М, Ветераны 1 (от 40 полных лет), вес/кат. свыше 100,00 кг (абсолютный зачет по КА);
15. М, Ветераны 2 (от 50 полных лет), вес/кат. до 80,00 кг (абсолютный зачет по КА);
16. М, Ветераны 2 (от 50 полных лет), вес/кат. до 90,00 кг (по суммарному тоннажу);
17. М, Ветераны 2 (от 50 полных лет), вес/кат. свыше 90,00 кг (абсолютный зачет по КА);
18. М, Ветераны 3 (от 60 полных лет), вес/кат. до 80,00 кг (абсолютный зачет по КА);
19. М, Ветераны 3 (от 60 полных лет), вес/кат. свыше 80,00 кг (абсолютный зачет по КА);

6.2. Соревновательные номинации в личном зачете 19.11.2017 г. «Классический русский жим»:

1. Женщины (открытый зачет), вес штанги 35 кг (вес участника не более 55,00 кг);
2. Женщины (открытый зачет), вес штанги 35 кг (общая номинация);
3. Юниоры (до 23 лет включительно), вес штанги 55 кг (вес участника не более 75,00 кг);
4. Юниоры (до 23 лет включительно), вес штанги 55 кг (общая номинация);
5. Юниоры (до 23 лет включительно), вес штанги 75 кг (общая номинация);
6. Мужчины (открытый зачет), вес штанги 55 кг (вес участника не более 75,00 кг);
7. Мужчины (открытый зачет), вес штанги 55 кг (общая номинация);
8. Мужчины (открытый зачет), вес штанги 75 кг (вес участника не более 95,00 кг);
9. Мужчины (открытый зачет), вес штанги 75 кг (общая номинация);
10. Мужчины (открытый зачет), вес штанги 100 кг (общая номинация);
11. М, Ветераны 1 (старше 40 лет), вес штанги 55 кг (вес участника не более 75,00 кг);
12. М, Ветераны 1 (старше 40 лет), вес штанги 55 кг (общая номинация);
13. М, Ветераны 1 (старше 40 лет), вес штанги 75 кг (вес участника не более 95,00 кг);
14. М, Ветераны 1 (старше 40 лет), вес штанги 75 кг (общая номинация);
15. М, Ветераны 1 (старше 40 лет), вес штанги 100 кг (общая номинация);
16. М, Ветераны 2 (старше 50 лет), вес штанги 55 кг (вес участника не более 75,00 кг);
17. М, Ветераны 2 (старше 50 лет), вес штанги 55 кг (общая номинация);
18. М, Ветераны 2 (старше 50 лет), вес штанги 75 кг (вес участника не более 95,00 кг);
19. М, Ветераны 2 (старше 50 лет), вес штанги 75 кг (общая номинация);
20. М, Ветераны 2 (старше 50 лет), вес штанги 100 кг (общая номинация);
21. М, Ветераны 3 (старше 60 лет), вес штанги 55 кг (общая номинация);
22. М, Ветераны 3 (старше 60 лет), вес штанги 75 кг (общая номинация);

Раздел 7. Награждение победителей

7.1 Команды, призеры Турнира, награждаются Кубками ФГУП «Госкорпорация по ОрВД» за 1-е, 2-е и 3-е места и дипломами.

7.2. Победители и призеры в личном первенстве за 1-е, 2-е и 3-е места в каждой соревновательной номинации награждаются медалями и дипломами.

Раздел 8. Финансирование турнира

8.1. Финансирование турнира осуществляется в рамках средств, предусмотренных Программами деятельности филиалов на 2017 год, за исключением команды Генеральной дирекции.

Раздел 9. Заключительные положения

9.1. В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств, а также вопросов, не предусмотренных настоящим Положением, необходимые решения по ним принимает Организационный комитет.

Руководитель Аппарата
генерального директора,
Председатель Оргкомитета



В.Ф. Кужилин

Заявка
на участие в Турнире по русскому жиму
на Кубок ФГУП «Госкорпорация по ОрВД»
16-20 ноября 2017

Команда филиала: _____

№	Фамилия, Имя, Отчество	Дата рождения	Место работы	Должность	Соревновательная номинация	Примечание
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

Директор филиала

Подпись, печать « ____ » _____ 2017 г.

Врач

Подпись, печать « ____ » _____ 2017 г.

Анкета участника
турнира по русскому жиму
на Кубок ФГУП «Госкорпорация по ОрВД»
18-19 ноября 2017 г.

Соревновательная версия «Чертова дюжина»

Ф.И.О. Заполняется разборчиво и подробно!

Дата рождения: _____ Тренер: _____
число, месяц, год

Выбранная соревн./номинация: _____
Только одна соревновательная номинация как в Положении о турнире!

Общий стаж, разряд: _____

Страна, регион, город,
 спортивный клуб: _____

Подписывая этот документ, я соглашаюсь выступать согласно Положению о турнире по установленным правилам и в случае получения травмы претензий к организаторам соревнований не имею.

_____ (личная подпись участника соревнований)

Заполняется судейской бригадой на соревнованиях!

При регистрации и взвешивании:

Собственный вес: _____	Номер членского билета: _____	
Льгота: _____	Оплата стартового взноса: _____	
Судья на взвешивании: _____ <small>подпись и фамилия разборчиво</small>		
Результат на помосте:		Подпись судьи:
<u>1 подход:</u> вес штанги: _____	зачетные повторения: _____	_____
<u>2 подход:</u> вес штанги: _____	зачетные повторения: _____	_____
<u>3 подход:</u> вес штанги: _____	зачетные повторения: _____	_____
Старший судья на помосте: _____ <small>подпись и фамилия разборчиво</small>		
Дата соревнований: 18-19 ноября 2017 г. Адрес: Россия, Московская обл., г. Наро-Фоминск, ул. Парк Воровского, д. 14 КСК «НАРА».		
После выступления спортсмена сдается секретарю соревнований!		

Анкета участника
турнира по русскому жиму
на Кубок ФГУП «Госкорпорация по ОрВД»
18-19 ноября 2017 г.

Соревновательная версия «Классический русский жим»

Ф.И.О. Заполняется разборчиво и подробно!

Дата рождения: _____ Тренер: _____
число, месяц, год

Выбранная соревн./номинация: _____

Только одна соревновательная номинация как в Положении о турнире!

Общий стаж, разряд: _____

Страна, регион, город,
 спортивный клуб: _____

Подписывая этот документ, я соглашаюсь выступать согласно Положению о турнире по установленным правилам и в случае получения травмы претензий к организаторам соревнований не имею.

(личная подпись участника соревнований)

Заполняется судейской бригадой на соревнованиях при регистрации и взвешивании:

Номер членского билета:

--	--	--	--

Собственный вес:

--

Оплата стартового взноса:

--

Льгота: _____

Судья на взвешивании _____
подпись и фамилия разборчиво

Результат на помосте: _____
ИТОГ
 Количество повторов:

--

Старший судья на помосте _____
подпись и фамилия разборчиво

Дата соревнований: 18-19 ноября 2017 г. Адрес: Московская обл., г. Наро-Фоминск,
 ул. Парк Воровского, д. 14 КСК «НАРА».

После выступления спортсмена слается секретарю соревнований!

Основные правила соревнований по русскому жиму

1. Оборудование и инвентарь

Соревнования по «Русскому жиму» проводятся с использованием оборудования, соответствующего следующим требованиям:

1.1. **Помост:** Упражнение выполняется на помосте или на ровной, твердой, устойчивой поверхности, покрытой однородным нескользящим материалом.

1.2. Гриф:

1.2.1. Длина грифа - 2,20 м., диаметр посадочных втулок - 50 мм.

1.2.2. Вес грифа с замками должен равняться 25 кг.

1.2.3. Гриф должен иметь хорошую насечку или нарезку.

1.2.4. Максимальная ширина хвата 81 см. (обозначается на грифе липкой лентой).

1.2.5. Середину грифа (место соприкосновения штанги с грудной клеткой) разрешается обматывать лейкопластырем не более двух наложенных друг на друга слоев.

1.3. **Замки:** Использование замков на штанге обязательно, вес каждого должен составлять 2,5 кг.

1.4. Диски:

1.4.1. Должны использоваться диски по 1.25 кг., 2.5 кг., 5 кг., 10 кг., 15 кг., 20 кг., 25 кг., и 50 кг., используемые для пауэрлифтинга и для тяжелой атлетики.

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

1.5. Стойки:

1.5.1. Стойки для жима лежа должны составлять единое целое с жимовой лавочкой и обеспечивать устойчивость и прочность конструкции.

1.5.2. Стойки должны находиться на расстоянии не менее 1,1 м. друг от друга.

1.5.3. Вариативность изменения стартовой высоты стоек для разных спортсменов должна составлять не менее 5 см. и не более 10 см.

1.6. Скамья:

1.6.1. Скамья для жима лежа должна быть устойчивой и горизонтальной.

1.6.2. Длина скамьи не менее 120 см, ширину 28-32 см и высоту 42-45 см. измеряемую от высоты мягкого покрытия скамьи без вдавливания.

2. Процедура взвешивания и жеребьевки

2.1. Взвешивание потока (номинации) проводится не ранее, чем за 2 часа и заканчивается не позднее, чем за 30 минут до начала соревнований каждого потока (номинации). 30 минут отводится для формирования протокола очередности выступления участников данной номинации. Далее никакие изменения в протокол выступающей номинации не вносятся.

2.2. Очередность выступления спортсменов в номинации с одинаковым весом штанги определяется жеребьевкой.

2.3. Если во время разминки или соревнований атлет жалуется на травму или проявляет признаки ухудшения состояния здоровья и самочувствия, спортсмену не рекомендуется продолжать соревнование.

3. Экипировка спортсмена

3.1. Разрешается выступление спортсмена в майке, футболке, но с обязательным условием максимальной открытости локтевых суставов для судей. Никакая часть одежды не должна закрывать локтевые суставы на протяжении выполнения соревновательного подхода.

3.2. Одежда нижней части тела произвольная, но спортивная, обтягивающая тазовую область (трико, рейтузы, и т.д.), так как в случае возникновения спорного момента «Отрыв таза», судьям

рекомендуется принимать решение «Ошибка спортсмена!»).

3.3. Не допускаются к соревнованиям спортсмены, имеющие металлические включения на спортивной одежде или обуви, которые могут испортить поверхность скамьи для жима лежа.

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

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

3.6. Локтевые супинаторы, бандажи, налокотники и т.д. запрещены к использованию на соревнованиях.

4. Правила выполнения соревновательного упражнения - «русский жим»

4.1. По итогам жеребьевки одной номинации спортсмены последовательно вызываются на помост судьей (секретарем) соревнований. После вызова в течение одной минуты спортсмен должен начать выполнение упражнения. **Для выполнения соревновательного подхода спортсмену дается 5 минут с момента разрешительной команды старшего судьи «Жим!».**

4.2. Для принятия исходного положения разрешается устанавливать ноги на край скамьи. Захват грифа должен быть закрытый. Открытый хват запрещены. Снять вес со стоек на прямые руки можно самостоятельно, либо с помощью ассистентов. **После принятия спортсменом стартового положения «Прямые руки» звучит разрешительная команда старшего судьи на помосте: «Жим!» или «Старт!».**

4.3. **Обязательным условием зачетного повторения является касание грифом туловища и последующий жим штанги вверх до уровня первоначального стартового положения «Прямые руки» (руки выпрямлены в локтевых суставах). Старший судья на помосте ведет счет повторений, выполненных спортсменом и делает замечания вслух.**

4.4. **Первые 8 (восемь) повторений соревновательного подхода (Классический русский жим и Чёртова Дюжина) оцениваются (зачёт - незачёт) старшим судьёй на помосте с дополнительной командой «Стоп».**

Разъяснение: В момент, когда спортсмен выполнил повторение, старший судья на помосте незамедлительно подает команду «Стоп». При выполнении спортсменом отчетливой фиксации в принятии положения «Выпрямленные руки» (как на старте) незамедлительно следует озвученный счёт. Например : «Стоп, один»; «Стоп, два»; «Стоп, три». И т.д. до зачётных 8 повторений.

4.4.1 Команда судьи «Стоп» запрещает продолжение выполнения упражнения в любом случае.

4.4.2 Разрешением к продолжению выполнения упражнения служит озвученное судьёй число (цифра).

4.4.3 После выполнения спортсменом восьмого **засчитанного** повторения старший судья на помосте подаёт командой только счёт после фиксации штанги в положении «Выпрямленные руки» для продолжения подхода.

5. Ошибки спортсмена при выполнении упражнения и команды судьи на помосте

5.1. В случае начала упражнения без команды судьи «Жим!» или «Старт!» - подается команда «Стоп!», данная команда может часто применяться судьёй на помосте и в других оговоренных случаях, например, при исполнении спортсменом неоднократных (более двух) частых повторений без должной фиксации снаряда наверху.

5.2. Если спортсмену помогает ассистент, то после поднятия штанги со стоек ассистент не должен создавать препятствий для максимального обзора за действиями спортсмена судейской бригадой. За неправильные действия **личного ассистента**, мешающие оценке судей будет наказываться спортсмен.

5.3. **Жим штанги без касания грифом туловища - замечание судьи «Грудь!» (повторение не засчитывается!)** или, при неоднократных ошибках, команда «Стоп!», а после озвучивания судьёй сути замечания подаётся разрешительная команда «Жим!».

Примечание: Все повторения, выполненные спортсменом в промежутке между этими командами судьи «Стоп!» и «Жим!» не засчитываются!

5.4 Конечное положение штанги наверху без должного выпрямления обеих рук в локтевых суставах (**не соответствующее уровню первоначального стартового положения**) - замечание судьи «**Локти!**» или «**Фиксация!**» (**повторение не засчитывается!**) или, при неоднократных ошибках, команда судьи «**Стоп!**», а после озвучивания судьёй сути замечания подаётся разрешительная команда «**Жим!**».

Примечание: Все повторения, выполненные спортсменом в промежутке между этими командами судьи «**Стоп!**» и «**Жим!**» не засчитываются!

5.5. Отрыв таза **при опускании и жиме штанги вверх** - замечание «**Таз!**» (**повторение не засчитывается!**), однако таз можно отрывать в любой другой момент остановки упражнения, например, для изменения положения тела.

5.6. Не является ошибкой перемещение и отрыв ног от опоры в **любой** момент выполнения упражнения, но запрещается обхватывать ногами конструкцию скамейки.

5.7. Не является ошибкой перекося штанги, «отбив» от груди, двойное движение, но в любом случае, зачетной попыткой считается положение «**Прямые руки**» (**распрямлённые соответственно уровню первоначального стартового положения рук**) (если не допущены другие ошибки).

5.8. Любой атлет или ассистент, дискредитирующие соревнования своим неадекватным поведением на соревнованиях или вблизи соревновательного помоста, должны быть официально предупреждены. Если нарушение продолжается, судьи могут дисквалифицировать атлета.

6. Особенности положения «Пауза со штангой наверху» и «Пауза со штангой на груди»

Разрешается выдерживать паузу в движении штанги в любой момент выполнения соревновательной попытки.

6.1. Количество пауз для отдыха в положении «Штанга наверху» не ограничено.

6.2. Количество пауз для отдыха в положении «Штанга на груди» ограничено двумя разрешенными попытками.

6.3. Каждая попытка «пауза на груди» считается примененной к использованию и озвучивается старшим судьей на помосте: «**Первый отдых на груди!**» и «**Второй отдых на груди!**», **после выполнения спортсменом хотя бы двух полных циклов «Вдох-Выдох» в тот момент, когда штанга оставалась неподвижной в положении касания туловища спортсмена.**

6.4. В момент выполнения попытки «Пауза на груди» гриф штанги должен касаться тела спортсмена в диапазоне не выше ключиц (предельная верхняя точка нахождения грифа штанги) и не ниже пояса (ремня) в случае если спортсмен использует пояс (ремень). Если спортсмен не использует пояс (ремень), то предельной нижней точкой нахождения грифа штанги считается пупок спортсмена (определяется судьями).

6.5. Если в момент выполнения попытки «Пауза на груди» гриф штанги покидает пределы диапазона, указанные в настоящих правилах, судья подает команду «**На грудь!**», после которой спортсмен должен незамедлительно и самостоятельно вернуть штангу в пределы разрешенного диапазона для «Пауза на груди» настоящих правил.

6.6. Если в ситуации, предусмотренной п. 6.5. настоящих правил, (когда судья зафиксировал превышение разрешенного диапазона) спортсмен, после команды судьи «**На грудь!**», сделает как минимум два полных цикла «Вдох-Выдох», подается команду «**На стойки!**» и старший судья прекращает подход.

6.7. 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 разрешенной ширины хвата замечанием «**Хват!**».

6.8. Во время паузы в нижнем положении запрещается отрывать кисти рук от грифа, но можно перемещать кисти, изменяя хват до касания кистями рук втулок грифа. Касаться дисков нельзя – засчитывается отрыв кистей от грифа! Судья дает команду «**Хват!**», спортсмен должен незамедлительно вернуть кисти рук на гриф. Перед продолжением жима после «Отдыха со штангой на груди» спортсмен должен самостоятельно вернуть кисти рук на разрешенную ширину хвата не более 81 см.

6.9. При выполнении трех ошибок подряд судья дает команду «На стойки!» (так как очевидно, что спортсмен не готов к данному виду соревнований) и засчитанное количество попыток (не менее 8-ми) заносится в протокол соревнований.

7. Определение победителя

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

«Вес штанги (кг) умножается на количество засчитанных повторений, полученный тоннаж делится на собственный вес спортсмена, и данный результат математических операций означает личный коэффициент атлетизма (КА) спортсмена. Полученное значение округляется до второй цифры после запятой и фиксируется судьёй на помосте в Личной заявке участника и секретарем турнира в Протоколе соревнований».

7.2. Участник соревновательной номинации, набравший наибольшее количество очков коэффициента атлетизма, признается победителем этой номинации, остальные участники этой же номинации занимают места по мере уменьшения очков.

7.3. В случае равенства округленного количества очков коэффициента атлетизма среди нескольких участников одной соревновательной номинации - наивысшее место присуждается спортсмену, набравшему **наибольший тоннаж**.

«Классический русский жим» (описание соревновательной версии)

Данный вариант соревнований самый распространенный. Каждый участник самостоятельно выбирает номинацию, подходящую ему по полу, возрасту и весу штанги из числа предложенных организатором соревнований. Организатор соревнований вправе предлагать, как номинации с утвержденными весами штанги, например, 55 кг; 75 кг; 100 кг; так и номинации с другими весами штанги.

Все участники соревнований, которые выбрали одинаковую номинацию по возрасту и весу штанги, соревнуются между собой согласно правилам МРОО «ФРЖ» (по коэффициенту атлетизма). И именно между ними происходит распределение призовых мест. Остальные участники соревнуются в других номинациях по такому же принципу.

Если участник возрастной номинации, например, «Ветеран 3» захочет выступить в номинации «Ветеран 1», то к этому нет никаких ограничений. Естественно, если такие номинации предусмотрены организатором конкретных соревнований.

В соревновательной версии «Классический русский жим» каждый участник имеет право только на один соревновательный подход в выбранной номинации. Организатор соревнований имеет право разрешать или запрещать практику «перезачётов» между возрастными номинациями с одинаковым весом штанги.

Участник соревнований, подходящий по возрасту и полу в возрастную группу из числа представленных правилами соревнований МРОО «ФРЖ» может установить рекорд в соответствующей возрастной номинации в соответствии с правилами и дополнениями.

«Чертова дюжина» (описание соревновательной версии)

Основное отличие данной версии МРОО «ФРЖ» от «Классического русского жима» в том, что здесь фиксированным является не вес на штанге, а максимальное количество зачётных повторений!

Участники соревнуются по весовым категориям.

На регистрации и взвешивании участник должен самостоятельно заказать вес штанги на первый подход, который он поднимет не менее 8-ми (иначе по правилам МРОО «ФРЖ» нулевая оценка), но желательно 13 повторений. И таких попыток у каждого участника будет три. Вес штанги в каждой попытке можно изменять, как в большую, так и в меньшую сторону.

Если участник не смог выполнить 8 зачётных повторений с заказанным весом штанги, то за эту попытку в общую сумму тоннажа заносится «НОЛЬ» (0 кг). И в зачёт пойдут только успешные попытки.

Попытки выполняются поочередно участниками одного потока. Сначала все участники соревнований одного потока (это может быть одна, две и более весовых категорий) выполняют первую попытку с выбранным весом штанги, затем вторую и третью. Если количество участников соревнований более 30-ти, то организаторы «разбивают» участников на подгруппы так, чтобы в каждой подгруппе было примерно не более 15 участников и не менее 10-и. Этого количества достаточно для отдыха от предыдущего подхода и оптимально, чтобы не «остыть» между подходами.

Необходимо чётко представлять основную задачу участника в соревновательном дивизионе «Чёртова дюжина». А именно, по сумме всех трёх подходов набрать максимальный тоннаж. По показателю максимального суммарного тоннажа за все три соревновательных подхода происходит распределение мест в каждой весовой категории из числа объявленных организаторами турнира.

В возрастных номинациях, если организаторами не предусмотрены весовые категории, то определение призовых мест происходит по «Абсолютному зачёту». Суммарный тоннаж за все три подхода, в итоге будет поделен на вес самого участника, и полученный таким образом КА (коэффициент Атлетизма) станет решающим в определении занятого места.

Соревновательная номинация «Чёртова дюжина» максимально приближена в своей доступности для привлечения к русскому жиму занимающихся спортсменов именно из пауэрлифтинга и бодибилдинга. В этих видах спорта часто используется тренировочный диапазон с весами штанги на 10-12 повторений.

Данная версия интересна своей непредсказуемостью в прогнозах! Часто очень сильные спортсмены допускают досадные тактические просчёты, переоценивая свои силы во втором или третьем подходе, а побеждает, как всегда сильнейший! И это тот, кто смог просчитать свои собственные возможности, а не «оборачивался» на противников.

При составлении правил соревнований по русскому жиму использованы ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ Межрегиональной общественной организации «Федерация русского жима», автор Лучков А.Ю.