

ЖИМ ЛЕЖА НА СКАМЬЕ:

1. Скамья должна быть расположена на платформе лицом к задней части платформы.
2. Спортсмен должен лежать на спине, а голова плечи ягодицы должны касаться поверхности скамьи. Ноги должны быть на полу. Его руки и пальцы должны быть на штанге расположенной на стойке. Полное ложное сцепление допускается. Это положение должно оставаться неизменным в течении всего упражнения.
3. Для достижения прочной основы спортсмен может использовать плоские диски или блоки. Если спортсмену нужно поставить блок под ноги. Он может использовать любой кроме тех, что будут использованы в соревнованиях. В случае если дисков недостаточно, спортсмен может использовать свой собственный инвентарь. Этот инвентарь должен быть проверен директором соревнований до начала соревнований.
4. После принятия правильной позиции спортсмен может воспользоваться помощью ассистентов для снятия штанги со стойки.
5. Расстояние между руками не должно превышать 81 см. Если по причине старой травмы спортсмен не в состоянии захватить штангу одинаково обеими руками, то он должен сообщить об этом судьям до начала каждой попытки.
6. После снятия штанги со стойки с или без помощи ассистентов спортсмен может начать упражнение опустив штангу к груди, как только штанга неподвижна, главный судья дает звуковой сигнал «пресс». Если у спортсмена плохой слух, условный сигнал должен быть согласован между ним и главным судьей.
7. Спортсмен затем должен вернуть штангу в исходное положение, затем когда штанга неподвижна ему дается звуковая команда «рэк» вместе с обратным движением руки.
8. Если по анатомическим причинам руки спортсмена не могут быть полностью выпрямлены, то он должен проинформировать главного судью до начала 1-й попытки.
9. Обратный хват и хват без большого пальца допускаются.

Причины дисквалификаций

1. Несоблюдение сигналов главного судьи вначале или в конце упражнения.
2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) ягодиц от скамьи или передвижение рук по грифу во время выполнения попытки.
3. Движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после получения сигнала судьи.
4. Любое явное одновременное выпрямление рук во время жима.
5. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима.
6. Завершение упражнения без фиксации на вытянутых руках.
7. Контакт страхующего/ассистента со штангой между сигналами старшего судьи
8. Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор.
9. Намеренное касание грифом стоек скамьи во время выполнения упражнения с целью облегчить завершение жима.
10. Любое несоблюдение пунктов изложенных в правилах.