

ДИВИЗИОН НА КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ:

1. Это упражнение судится одним судьей.
2. Спортсмену дается 5 минут для выполнения упражнения.
3. Ноги должны оставаться на исходной позиции во время выполнения упражнения.
4. Должен быть полный захват штанги. Захват без большого пальца не допускается.
5. Женщинам необходимо жать половину веса собственного тела, и победителем будет признана та спортсменка, которая сделает наибольшее количество повторений.
6. Мужчинам необходимо жать полный вес собственного тела, и победителем будет признан тот спортсмен, который сделает наибольшее количество повторений.
7. В случае равенства, спортсмен отжимающий более тяжелый вес займет первое место. Если оба спортсмена жмут один и тот же вес, то преимущество остается за более легким спортсменом.
8. Организаторы соревнований решают, следует ли иметь один общий дивизион или несколько дивизионов.

Причины дисквалификаций

1. Не касание штанги груди.
2. Неспособность полной фиксации штанги на вытянутых руках.
3. Обратное движение штанги во время жима.
4. Умышленное касание штангой стоек.
5. Отрыв ягодиц от скамьи.
6. Отрыв стоп от помоста