

## Жим лежа

---

### Правила выполнения:

1. Атлет должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Ступни ног должны полностью соприкасаться с поверхностью пола (насколько это позволяет форма обуви). Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение должно сохраняться во время выполнения упражнения.
2. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности пола.
3. Во время выполнения жима должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки.
4. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см или, в крайнем случае, находиться на самих отметках 81 см). Когда атлет из-за старой травмы или анатомически не может захватить гриф на одинаковом расстоянии от втулок обеими руками, он должен заранее предупредить об этом судей перед каждым подходом. При этом, в случае необходимости, гриф штанги будет соответственно помечаться перед каждым подходом атлета. Использование обратного хвата запрещено.
5. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными («включенными») в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. После этого старший судья сообщает причину, по которой не был дан сигнал к началу упражнения.
6. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «старт»
7. После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь (грудь, согласно настоящим правилам, заканчивается у основания грудной кости) и выдержать ее в неподвижном положении на груди, после чего старший судья подает отчетливую команду «жим». После получения этой команды атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки без избыточного (чересчур сильного) неравномерного выпрямления рук. После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду «к стойки» с одновременным движением руки назад.
8. Если анатомически руки не могут быть выпрямлены полностью, атлет должен предъявить подтверждающую это справку, выданную Медицинским комитетом. Максимально допустимый угол для таких рук - 15° от выпрямленного положения.

*Причины, по которым поднятый в жиме лежа на скамье вес не засчитывается:*

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале, в ходе выполнения или при завершении упражнения.
2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) головы, плеч, ягодиц от скамьи или движение ступней ног по поверхности помоста (блоков), или передвижение рук по грифу.
3. Поднятие или опускание штанги (вдавливание грифа в грудь) после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди, таким образом, что это помогает атлету.
4. Любое явное (чрезмерное) неравномерное выпрямление рук во время выполнения жима.
5. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима от груди.
6. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения.
7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги.
8. Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор.
9. Умышленное касание грифом стоек при выполнении жима, которое облегчает подъем штанги.
10. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье.