



**«Народный жим» – жим штанги лежа на скамье  
определенного веса, равного собственному весу  
спортсмена, либо его половине, в соответствии  
с установленными правилами, максимальное  
количество повторений, без использования  
жимовых рубашек.**

Определение веса на штанге на всех соревнованиях по «Народному жиму» осуществляется в килограммах.

1. В Народном жиме спортсмен жмёт штангу весом, равную собственному весу спортсмена, округлённому в большую сторону до веса, кратном 2,5 кг.
2. Наличие той или иной номинации на соревнованиях отдаётся на усмотрение организаторов соревнований и обязательно указывается в Положении. Также номинации могут быть разделены на следующие возрастные группы: Юноши, Открытая группа, Ветераны.
3. Спортсмен 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 в области пальцев ног должны полностью соприкаться с поверхностью помоста. Выбор положения головы остается на усмотрение спортсмена.
4. Для обеспечения твердой опоры ног спортсмен любого роста может использовать диски или блоки для увеличения высоты поверхности помоста. При выборе любого из вышеперечисленных вариантов ноги спортсмена должны полностью касаться поверхности дисков или блоков. Размер блоков не должен превышать 45 на 45см.

ענפי ספורט כוח (ע"ר)  
י"ר אולג איווניוקוב  
מועדון כושר "FITNESS LAND"  
תרמ"ב 32, ראשון לציון  
טל.: 0545206841 / 0773016007  
פקס: 0773016008  
[www.fitnessland.co.il](http://www.fitnessland.co.il)  
[fitnesslandisrael@gmail.com](mailto:fitnesslandisrael@gmail.com)



5. Должно присутствовать не более четырех и не менее двух страхующих/ассистентов. Спортсмен 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. Центральный страхующий, оказав спортсмену помощь в снятии штанги со стоек, должен немедленно освободить пространство перед старшим судьей и покинуть помост. Если персональный страхующий спортсмена незамедлительно не покинет помост и/или тем или иным образом лишает старшего судью возможности видеть выполнение упражнения, то судьи могут признать эту попытку не засчитанной.
6. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см. С этой целью на грифе должны быть круговые маркировочные насечки или лента, указывающие это допустимое расстояние. Если спортсмен 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 спортсмена на помост для выполнения соревновательной попытки, все необходимые разъяснения и/или измерения ширины хвата будут выполняться в течение выделенного спортсмену времени для выполнения попытки. Допускается использование обратного хвата.
7. Спортсмен выполняет только один подход.
8. После снятия штанги со стоек на полностью выпрямленные руки звучит разрешительная команда старшего судьи на помосте: «Старт!».
9. Спортсмен получает только одну команду для начала выполнения упражнения.
10. После получения команды, спортсмен должен произвести 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, чем при принятии стартового положения, до команды «Старт!»). После этого, старший судья на помосте незамедлительно озвучивает порядковый счет выполненного повторения, после чего спортсмен производит следующее повторение, и т.д.



11. Цель спортсмена: выполнение максимального количества повторений со штангой установленного веса, выполненных в соответствии с настоящими Правилами.
12. Счет судьи означает засчитанную попытку.
13. Если вместо счета звучит **команда судьи** или повторение счета, значит, спортсменом допущена ошибка.
14. Спортсмены последовательно вызываются на помост секретарем соревнований. После вызова в течение одной минуты спортсмен должен начать выполнение упражнения.
15. Подход считается засчитанным, если количество засчитанных старшим судьей повторений равно или более 3 (трём).

**Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.**

1. Начало упражнения до команды судьи «Старт!» - в этом случае звучит команда судьи «Стойки!». Данная команда также может применяться старшим судьей на помосте при исполнении спортсменом неоднократных (более двух) частых повторений без должной фиксации снаряда наверху.
2. Жим штанги без касания грифом туловища - звучит команда «Грудь!».
3. Конечное положение штанги наверху, без должного выпрямления обеих рук в локтевых суставах менее чем при принятии стартового положения до команды «Старт!» - звучит команда «Локти!».
4. Отрыв таза при опускании и жиме штанги вверх – звучит команда «Таз!». Однако таз можно отрывать в момент отдыха в упражнении, например, для изменения положения тела.

ענפי ספורט כוח (ע"ר)  
יו"ר אולג איווניוקוב  
מועדון כושר "FITNESS LAND"  
ת"מ"ב 32, ראשון לציון  
טל. : 0545206841 / 0773016007  
פקס : 0773016008  
[www.fitnessland.co.il](http://www.fitnessland.co.il)  
[fitnesslandisrael@gmail.com](mailto:fitnesslandisrael@gmail.com)



5. Не является ошибкой перемещение ног от опоры в любой момент выполнения упражнения.
6. Не является ошибкой перекося штанги, двойное движение, но в любом случае, зачетной попыткой считается положение «Выпрямленные руки».
7. Разрешается выдерживать паузу во время положения штанги «Выпрямленные руки» неограниченное количество раз.
8. 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!».
9. При выполнении трех ошибок подряд судья дает команду «Стойки!» и засчитанное количество попыток (не менее 3-х) заносится в протокол соревнований.
10. Контакт страхующего/ассистента со штангой во время выполнения упражнения.
11. Любое касание ступнями ног спортсмена скамьи или ее опор.
12. Намеренное касание грифом стоек скамьи во время выполнения упражнения с целью облегчить завершение жима.
13. Ответственность за информирование персонального страхующего о необходимости покинуть помост незамедлительно после оказания помощи в снятии грифа на выпрямленные руки лежит на самом спортсмене. Такие страхующие не должны возвращаться на помост после удачного/неудачного завершения подхода. Особое значение имеет требование в отношении

ענפי ספורט כוח (ע"ר)  
י"ר אולג איווניוקוב  
"FITNESS LAND" כושר  
תרמ"ב 32, ראשון לציון  
טל. : 0545206841 / 0773016007  
פקס : 0773016008  
[www.fitnessland.co.il](http://www.fitnessland.co.il)  
[fitnesslandisrael@gmail.com](mailto:fitnesslandisrael@gmail.com)



אסיסטנט, оказывающего помощь в снятии грифа незамедлительно покинуть помост, с тем, чтобы не закрывать обзор старшему судье. Нарушение этого требования со стороны персонального страхующего может привести к незачету попытки.

ענפי ספורט כוח (ע"ר)  
י"ר אולג איווניוקוב  
מועדון כושר "FITNESS LAND"  
תרמ"ב 32, ראשון לציון  
טל.: 0545206841/ 0773016007  
פקס: 0773016008  
[www.fitnessland.co.il](http://www.fitnessland.co.il)  
[fitnesslandisrael@gmail.com](mailto:fitnesslandisrael@gmail.com)