

1. Выбор скамьи:

- Спортсмен может использовать **широкую** или **узкую** жимовую скамью по своему желанию.
- **Для узкой скамьи:** ступни ног должны полностью соприкоснуться с поверхностью пола и не отрываться на протяжении всего упражнения.
- **Для широкой скамьи:** ноги спортсмена не должны касаться пола. Допускается использование **фиксирующего пояса** для закрепления тела на скамье.

2. Разрешенная экипировка:

- Разрешается использовать:
 - Пояс для спины (любого типа).
 - Кистевые бинты.
 - Фиксирующий пояс для широкой скамьи (п. 1).
- Запрещается любая другая экипировка (майки для жима, налокотники и т.д.).

3. Исходное положение:

- Спортсмен должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи.
- Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, с расположением больших пальцев «в замке».

4. Положение ног:

- На узкой скамье: ступни полностью на полу, движения разрешены, но без отрыва от поверхности.
- На широкой скамье: ноги не касаются пола. Для фиксации тела можно использовать фиксирующий пояс.

5. Работа с ассистентами:

- На помосте должно находиться **2–3 ассистента**.
- После принятия спортсменом исходного положения ассистенты помогают снять штангу со стоек (штанга подается на прямые руки).

6. Хват штанги:

- Расстояние между руками на грифе не должно превышать **81 см** (указательные пальцы внутри отметок).
- Использование обратного хвата запрещено.

7. Старт упражнения:

- После снятия штанги спортсмен ждет команды «старт» от судьи.
- Сигнал подается только при полной неподвижности штанги на выпрямленных руках.
- Если спортсмен не готов в течение 5 секунд, судья командует «вернуть» штангу на стойки.

8. Выполнение жима:

- По команде «старт» спортсмен опускает штангу на грудь **без продавливания**, делает **определенную и видимую паузу**.

- После паузы спортсмен выжимает штангу вверх с **равномерным выпрямлением обеих рук на их полную длину**.
- Плечи и голова не должны отрываться от скамьи во время выполнения упражнения.

9. **Завершение упражнения:**

- После фиксации штанги в верхней точке судья дает команду «стойки».
- Если штанга опущена на пояс или не коснулась груди, команда «стойки» подается немедленно.

10. **Одежда спортсмена:**

- Допускается выполнение упражнения в:
 - Спортивных штанах (трико) и футболке.
 - Футболке и борцовке (борцовское трико и т.п.).
 - Футболка должна быть однотонной, без надписей.
- Обувь: кроссовки.
- Запрещены украшения (цепи, кольца и т.д.).

11. **Прическа и внешний вид:**

- Волосы не должны закрывать затылок. Предпочтительны собранные в хвост или пучок.
- Судья вправе потребовать изменить прическу перед началом упражнения.

Примечание: Нарушение любого из пунктов правил ведет к дисквалификации попытки.