

УТВЕРЖДЕНО

постановлением администрации
Опаринского района
от 03.02.2020 № 38

**Положение о соревнованиях по Русскому жиму, посвященных Дню защитника
Отечества и 75-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне**

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- 1.1. Популяризация спорта в Опаринском районе;
- 1.2. Привлечение населения к регулярным занятиям спортом;
- 1.3. Популяризация силовых видов спорта;
- 1.4. Определение сильнейших спортсменов;

II. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

2.1. Соревнования по Русскому жиму, посвященные Дню защитника Отечества и 75-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне (далее - Соревнования) состоятся 15 февраля в 10.00. часов, в зале МОКУ ДО ДЮСШ пгт. Опарино.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. Общее руководство Соревнованиями осуществляет Сектор спорта и молодежной политики отдела культуры, спорта и молодежной политики администрации Опаринского района.

3.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию. Главный судья – Морозов Г.А.

IV. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

- 4.1. К участию в Соревнованиях приглашаются:
- юноши до 18 лет, (только при наличии допуска врача);
 - мужчины от 19 лет и старше.

4.2. К участию допускаются спортсмены любители, подавшие заранее заявки на участие в Соревнованиях и получившие допуск врача либо заполнившие Расписку о персональной ответственности за жизнь и здоровье (Приложение 7). Перед контрольным взвешиванием участник предьявляется справку или заполняет расписку о персональной ответственности.

V. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

1. Регистрация и взвешивание участников	С 9.20 до 9.55
2. Открытие соревнований.	С 10.00
3. «Юноши (до 14 лет), вес штанги 25 кг;	Время выступления и награждения будет зависеть от количества участников в номинациях.
4. «Юноши (до 18 лет), вес штанги 35 кг;	
5. «Юноши (до 18 лет), вес штанги 45 кг;	
6. Сгибание рук со штангой стоя на максимальное количество повторений, вес 20 кг.	
7. Награждение юношей.	
8. «Мужчины, вес штанги 55 кг».	
9. «Мужчины, вес штанги 75 кг».	
10. Соревнования по строгому сгибанию рук со штангой стоя.	
11. Награждение.	

Порядок выступления участников в номинации определяется жеребьевкой.

VI. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

6.1. Соревнования проводятся по действующим правилам МРОО «Федерация русского жима» в Соревновательной версии «Классический русский жим». Все участники в «Классическом русском жиме» выполняют по одному зачетному подходу на максимально возможное количество повторений к весу штанги в той номинации, которую выбрали самостоятельно. В зачет идет результат не менее *восьми повторений*. Победители и призеры в каждой номинации выявляются по формуле коэффициента атлетизма (КА). *Приложение 1 и 2.*

6.2. Соревнования по строгому сгибанию рук со штангой стоя проводятся по действующим правилам федерации WRPf. Победитель определяется по наибольшему поднятому весу в трех подходах. Без учета собственного веса. *Приложение 4.*

6.3. Сгибание рук со штангой стоя на максимальное количество повторений выполняется со штангой 20 кг. Спортсмен принимает исходное положение стоя, штанга внизу в выпрямленных руках, хват супинированный. По команде судьи «Старт!» и отмашке рукой, спортсмен выполняет полное сгибание и разгибание рук со штангой. Счет подается тогда, когда выполнен полный цикл сгибание и разгибание, фразами «один», «два» и т.д. Пауза между повторениями 0,5 сек. Не засчитываются повторения если: было резкое выпрямление ног или туловища, двойное движение, сильное отклонение корпуса назад (более 10°), не выпрямление рук до конца. Победитель определяется по наибольшему количеству повторений без учета собственного веса.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

7.1. Победители и призеры в каждой номинации награждаются дипломами администрации Опаринского района и медалями.

VIII. ФИНАНСОВЫЕ РАСХОДЫ

8.1. Все расходы по командированию команд за счет командирующих организаций.

8.2. Расходы, связанные с награждением победителей за счет средств Муниципальной программы Опаринского района «Развитие спорта и молодежной политики».

IX. ЗАЯВКИ

9.1. Техническая заявка подается в сектор спорта и молодежной политики (тел. 2-20-46) или эл. почта oparino_ssmp@mail.ru до 14 февраля 2019 года.

9.2. Медицинская заявка подается на мандатной комиссии в день Соревнований. (Формы технической, медицинской заявки, расписки об ответственности за свое здоровье прилагаются)

**Данное положение является официальным вызовом на Соревнования.
Организаторы Соревнований оставляют за собой право вносить изменения в
программу проведения Соревнований.**

Регламент соревнований «Русский жим».

Задача спортсмена лежа на лавке поднять штангу соответствующей номинации максимальное количество раз, но не менее 8-ми.

Результат считается по формуле Коэффициента Атлетизма (КА).

Деление спортсменов на "весовые категории" отсутствует, и чтобы нивелировать фактор собственного веса участников, результат считается по следующей формуле: $КА = \text{вес штанги} * \text{количество подъемов} / \text{собственный вес спортсмена}$. Например: Петр, собственным весом 80 кг, выступает в категории "штанга 100 кг" и поднимает снаряд 16 раз. $КА \text{ Петра} = 100 * 16 / 80 = 20$. * Результат КА округляется до второго знака после запятой: $13,594 = 13,59$; $21,1251 = 21,13$. Места распределяются согласно КА спортсменов, от большего к меньшему. При равенстве КА преимущество имеет спортсмен, поднявший больший тоннаж (вес штанги * количество подъемов)

Приложение 2

Правила Соревнования

1. По итогам жеребьевки спортсмены последовательно вызываются на помост секретарем Соревнований. После вызова в течение одной минуты спортсмен должен начать выполнение упражнения. Для выполнения соревновательного подхода спортсмену дается 5 (пять) минут с момента вызова на помост.

2. Для принятия исходного положения разрешается устанавливать ноги на край скамьи. Захват грифа должен быть прямой и закрытый. Обратный и открытый хват запрещены. Снять вес со стоек на выпрямленные руки можно самостоятельно, либо с помощью ассистентов. После принятия спортсменом стартового положения «Выпрямленные руки» звучит разрешительная команда старшего судьи на помосте: «- Жим!».

3. Обязательным условием зачетного повторения является касание грифом туловища и последующий жим штанги вверх до положения «Выпрямленные руки» (руки выпрямлены в локтевых суставах не менее, чем при принятии стартового положения до команды «Жим!»). Счет судьи означает засчитанную попытку, если вместо счета звучит команда судьи или повторение счета, значит, спортсменом допущена ошибка.

4. Продолжать подход можно только после счета или команды старшего судьи на помосте.

5. Ошибки спортсмена при выполнении упражнения русский жим и команды старшего судьи на помосте:

5.1. Начало упражнения до команды судьи «- Жим!» - команда судьи «- Стоп!», данная команда может применяться старшим судьей на помосте при исполнении спортсменом неоднократных (более двух) частых повторений без должной фиксации снаряда наверху;

5.2. Жим штанги без касания грифом туловища – команда «- Грудь!»;

5.3. Конечное положение штанги наверху, без должного выпрямления обеих рук в локтевых суставах менее чем при принятии стартового положения до команды «Жим!» - команда «- Локти!»;

- 5.4. Отрыв таза при опускании и жиме штанги вверх - команда «- Таз!», однако таз можно отрывать в момент отдыха в упражнении, например, для изменения положения тела.
- 5.5. Не является ошибкой перемещение и отрыв ног от опоры в любой момент выполнения упражнения, но запрещается обхватывать ногами конструкцию скамейки.
- 5.6. Не является ошибкой перекося штанги, «отбив» от груди, двойное движение, но в любом случае, зачетной попыткой считается положение «Выпрямленные руки».
- 5.7. Разрешается выдерживать паузу в движении штанги в любой момент выполнения соревновательной попытки. Количество пауз отдыха в положении «штанга на груди» ограничено двумя разрешенными попытками. Каждая попытка «отдых на груди» озвучивается старшим судьей на помосте.
- 5.8. Во время паузы в нижнем положении запрещается отрывать кисти от грифа. За данное нарушение звучит команда «- На стойки!».
- 5.9. 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!».
- 5.10. При выполнении трех ошибок судья дает команду «- На стойки!» и засчитанное количество попыток (не менее 8-ми) заносится в протокол Соревнований.

Приложение 3

Экипировка спортсмена.

1. Отличительной чертой выступления в соревнованиях МРОО «Федерация русского жима» является разрешённое выступление без одежды верхней части тела участникам - мужчинам: либо с голым торсом, либо с применением жимового, борцовского, тяжелоатлетического трико, либо в футболке, майке. Данное положение напрямую связано с приданием традиционно - атлетической зрелищности и наглядности в эффективности занятий над развитием собственного тела с помощью русского жима.

2. По санитарно-гигиеническим соображениям организаторы соревнований обязаны протирать поверхность лавочки для жима лежа спиртовыми или гигиеническими салфетками перед выступлением каждого участника. После данной операции поверхность лавочки должна быть сухой.

3. Одежда нижней части тела произвольная, но спортивная, обтягивающая тазовую область, так как в случае возникновения спорного момента «Отрыв таза», судьям рекомендуется принимать решение «Ошибка спортсмена!».

4. Не допускаются к соревнованиям спортсмены, имеющие металлические включения на спортивной одежде или обуви (планки, набойки, шипы и т.д.), которые могут испортить поверхность лавки для жима лежа.

5. Разрешается использование любых типов бинтов, применяемых на запястья и не превышающих длины 0,8 м. каждый или напульсников.

6. Разрешается использование поясных ремней, при условии использования застежкой спереди или сбоку, но не на спине.

7. Запрещается использовать кистевые перчатки, накладки на кисти и различные крюки для тяг, кроме специальных протезов для спортсменов - инвалидов (ампутантов).

Приложение 4

Соревнования по строгому подъему на бицепс.

1. Спортсмен должен стоять лицом к передней части платформы. Штанга должна быть расположена горизонтально на бедрах, с наружным захватом ладоней. Ноги должны стоять ровно на платформе и руки должны быть полностью вытянуты. Плечи и ягодицы спортсмена должны вплотную прижиматься к упору во время упражнения.
2. После снятия штанги со стойки спортсмен должен двигаться назад к стене, чтобы занять исходную позицию. Спортсмен должен ждать в исходной позиции сигнал главного судьи. Сигнал будет дан, как только спортсмен займет неподвижную позицию и штанга будет правильно расположена. Сигнал главного судьи состоит из движения руки вверх и голосовой команды «Старт».
3. Как только дана команда, спортсмен должен поднять штангу, руки полностью согнуты в локтях (штанга на уровне подбородка или горла, ладони направлены назад). Колени должны оставаться прямыми, плечи выровнены (под прямым углом), или отведены назад на протяжении всего упражнения.
4. При завершении фазы подъема, колени должны оставаться прямыми, плечи расправлены, или отведены назад.
5. Ноги и бедра не должны как-либо использоваться для создания толчка, чтобы завершить упражнение. Спортсмен не должен отклоняться назад для содействия поднятию веса. Запрещены любые толчки ногами или бедрами.
6. При достижении финальной позиции главный судья дает сигнал движением руки вниз вместе с отчетливой командой «Опустить». Сигнал не дается до тех пор, пока штанга не зафиксирована и спортсмен не принял финальное положение.
7. Любое движение штанги вверх или любая намеренная попытка поднять штангу считается использованной попыткой.
8. Спортсмену дается дополнительная попытка с тем же весом штанги, если ошибка допущена по вине ассистентов, устанавливающих вес.
9. Любое движение штанги вверх или любая намеренная попытка поднять штангу считается использованной попыткой.
10. Задняя часть пятки не может быть дальше чем 30 см. от упора.

Причины, по которым вес в строгом подъеме на бицепс не будет засчитан:

1. Любое движение штанги вниз до тех пор, пока она не достигла финальной позиции.
2. Ошибка в принятии вертикального положения с плечами развернутыми, или отведенными назад.
3. Ошибка: колени не выпрямлены во время выполнения упражнения.
4. Шаги назад, вперед или покачивание ступни с пятки на носок.
5. Плечи или ягодицы отходят от стены во время упражнения.

