

Положение о соревнованиях по «Русскому жиму», посвященных Дню молодежи

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 молодежи (далее - Соревнования) состоятся **26 июня 2021 года с 10.15 часов**, в зале МОКУ ДО ДЮСШ пгт. Опарино. Регистрация и взвешивание участников с 9.00 до 9.30.

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 с 12 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 (приложение 6), либо заполнившие Расписку о персональной ответственности за жизнь и здоровье (Приложение 7). Перед контрольным взвешиванием участник предъявляется справку или заполняет расписку о персональной ответственности.

V. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

5.1. Перед началом соревнований проводится взвешивание участников, масса округляется до десятых.

5.2. Соревновательные дисциплины:

5.2.1. Русский жим «Чертова дюжина» *Приложение 1.*

Соревновательные номинации:

- «Юноши (до 17 лет);
- «Мужчины, собственный вес до 80»;
- «Мужчины, собственный вес 80+».

5.2.2. Соревнования по силе хвата «Крутящаяся ручка». *Приложение 4;*

Соревновательные номинации:

- «Юноши (до 17 лет);
- «Мужчины 18 лет и старше.

5.3. При количестве участников в категории меньше 3 человек, по решению судейской коллегии возможно объединение в одну категорию.

5.3.1. В случае объединения категорий в соревнованиях «Чертова дюжина» победитель определяется по принципу абсолютного зачёта по суммарному коэффициенту атлетизма (СКА), который вычисляется путём деления суммарного тоннажа каждого участника, на его собственный вес.

VI. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

6.1. Соревнования проводятся по действующим правилам МРОО «Федерация русского жима» в Соревновательной версии «Чёртова дюжина». *Приложение 1 и 2.*

6.1.1. Победители и призеры в возрастных и весовых категориях по суммарному тоннажу, набранному им в трёх соревновательных подходах.

6.1.2. В случае объединения категорий победитель определяется по принципу абсолютного зачёта по суммарному коэффициенту атлетизма (СКА), который вычисляется путём деления суммарного тоннажа каждого участника, на его собственный вес.

6.2. Соревнования по силе хвата «Крутящаяся ручка» проводятся по правилам выполнения соревновательного упражнения «Rolling Thunder» по действующим правилам Международной Федерации Армлифтинга (МФА). *Приложение 4.*

6.2.1. Победитель и призеры в возрастных категориях определяются по наибольшему поднятому весу в трех подходах.

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. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ

9.1. Соревнования проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативно-правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и общественной безопасности участников и зрителей.

9.2. Обеспечение безопасности участников и зрителей на соревнованиях осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 № 353, распоряжения губернатора Кировской области от 20.02.2018 № 6 «О мерах обеспечения общественного порядка и общественной безопасности при проведении официальных спортивных соревнований Кировской области», постановления Правительства Кировской области от 25.03.2020 № 122-П (с последующими изменениями) «О введении ограничительных мероприятий (карантина) на территории Кировской области».

9.3. В соответствии с «регламентом по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19». Входящие на объект спорта участники соревнования, обслуживающий персонал соревнования и организаторы проходят обязательную термометрию с использованием бесконтактных термометров. Участники, обслуживающий персонал и организаторы соревнования обязаны использовать средства индивидуальной защиты, за исключением периода соревновательной и тренировочной

деятельности (для спортсменов и спортивных судей). Комиссия по допуску участников организовывается с учетом санитарно-гигиенических требований и необходимого временного интервала приема документов для каждой команды, обеспечив участие в работе Комиссии одного представителя от команды.

9.4. Оказание медицинской помощи на соревнованиях осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях.

9.5. Ответственными лицами, отвечающими за исполнением п. 5 и п. 9 настоящего Положения, являются: а) организатор соревнований, б) руководитель (директор) спортивного сооружения, в) главный судья соревнований.

IX. ЗАЯВКИ

9.1. Техническая заявка **в обязательном порядке** подается в сектор спорта и молодежной политики (тел. 2-20-46) или эл.п.: oparino_ssmp@mail.ru до **25 июня 2021 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 «Чёртова дюжина».

1. Соревновательная задача дивизиона - набрать максимальный суммарный тоннаж за три соревновательных подхода с самостоятельно выбранными весами штанги.
2. В каждой соревновательной номинации (потоке) участники поочередно выполняют по три зачётных подхода к весу штанги в килограммах, который определяют самостоятельно на каждый подход.
3. Порядок выхода спортсменов на помост (очередность) определяется от наименьшей величины веса на штанге для каждого соревновательного подхода.
4. В зачёт идёт результат не менее восьми и не более тринадцати повторений в каждом подходе. Результат каждого соревновательного подхода спортсмена определяется в протоколе как суммарный тоннаж в килограммах.
5. Результат соревновательного подхода менее 8 зачётных повторений заносится в Протокол как равный значению «НОЛЬ» (нулевая оценка).
6. Участник имеет право в каждом следующем подходе заказывать вес штанги из предыдущего подхода или изменять его в любую (как в большую, так и в меньшую) сторону.
7. Изменять ранее заказанный вес на штанге в этом подходе можно до того, как спортсмен будет вызван на помост.
8. Итоги выступления каждого спортсмена в весовой категории определяются по суммарному тоннажу, набранному им в трёх соревновательных подходах (смотри п. 2.1. Главы 1. настоящих Правил);
9. В случае, если два и более спортсмена одной весовой категории набрали одинаковый тоннаж, более высокое место занимает спортсмен с меньшим собственным весом;
10. По решению организаторов соревнований (обязательно указывается в Положении о турнире) возможно формирование соревновательных потоков (из двух или более весовых категорий) по принципу абсолютного зачёта по суммарному коэффициенту атлетизма (СКА), который вычисляется путём деления суммарного тоннажа каждого участника, на его собственный вес.

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 перекас 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 силе хвата «Крутящаяся ручка».

1. Для выполнения подхода атлету предоставляется одна минута, за которую он может использовать неограниченное количество попыток поднять вес. Если в первом подходе атлету не удалось зафиксировать вес, он теряет право на 2-ю и 3-ю попытки.
2. Атлет имеет право поднимать снаряд как левой, так и правой рукой, а также менять руку во время выполнения подхода. При этом пальцы руки атлета должны обхватывать снаряд таким образом, чтобы большой палец был напротив остальных («закрытый» хват).
3. Во время выполнения упражнения запрещается любое движение стоп, при этом отрыв пятки допускается.
4. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. При постановке ног допускается расстояние между внутренними рантами обуви не более 80 см. Свободная рука не должна касаться другой руки или тела.
5. Снаряд должен располагаться вертикально между ног атлета, и подниматься вверх до того момента, пока атлет не примет вертикальное положение. Снаряд может иметь остановку в движении, но не допускается движение вниз.
6. По завершении подъема снаряда ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, атлет должен принять вертикальное положение.
7. Если рост атлета не позволяет фиксировать снаряд, то допускается использование подставок под ноги.
8. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «Down» («Опустить»). После данной команды атлет должен подконтрольно опустить снаряд на помост, не допуская его падения.
9. Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не засчитана:
 - Несоблюдение сигналов центрального судьи на помосте;
 - Поддержка снаряда любой частью тела (упор в бедро, живот и т.д.) во время выполнения подъёма;
 - Неполное выпрямление коленей в конце выполнения упражнения;
 - Опускание снаряда на помост без сопровождения рукой;
 - Касание рукой неподвижных частей снаряда;
 - Касание свободной рукой любых частей тела атлета;
 - Хват снаряда «в замок», когда большой палец ложится на другие и наоборот.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ЗАЯВКА

на участие в соревнованиях по «Русскому жиму», посвященных Дню молодежи.

| | Фамилия | Имя | Отчество | Организация | Дата рождения |
|----|---------------|-------------|-----------------|----------------------------|-------------------|
| 1. | <i>Иванов</i> | <i>Иван</i> | <i>Иванович</i> | <i>МОКУ СОШ п. Опарино</i> | <i>12.10.2001</i> |
| | | | | | |

_____ (_____) тел. _____

МЕДИЦИНСКАЯ ЗАЯВКА

на участие в соревнованиях по «Русскому жиму», посвященных Дню молодежи..
от _____

| № п/п | Ф.И.О. | Дата рождения | Организация | Допуск врача | Подпись врача+личная печать |
|-------|--------|---------------|-------------|--------------|-----------------------------|
| | | | | | |

Допущено _____ чел. Врач _____ (_____)
Руководитель _____ (_____)

Расписка об ответственности

Я, _____ Дата
рождения _____

(фамилия, имя, отчество, дата рождения)

полностью осознаю риск, связанный с участием в соревнованиях по «Русскому жиму», посвященных Дню молодежи, которые будут проводиться 26 июня 2021 года в пгт. Опарино и принимаю на себя всю ответственность за свою жизнь, здоровье и возможные травмы, которые могут произойти со мной во время соревнований.

В случае получения травмы я не буду иметь претензий к организаторам соревнования. С правилами соревнований ознакомлен:

Личная подпись: _____ / _____ /
Подпись Расшифровка подписи