

11

Утверждаю  
  
В.А. Банщиков  
Глава администрации  
Каменского МО



Согласовано  
  
Н.Д. Хрычов  
Мэр Чунского района



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении районного соревнования**  
**по русскому жиму штанги лежа**  
**2 апреля 2022 года поселок Каменск**

2022 год

## 1. Общие положения.

Настоящее положение определяет порядок участия в соревнованиях и требования, предъявляемые к участникам.

Районные соревнования, по русскому жиму штанги лежа, проводятся с целью привлечения жителей района к регулярным занятиям физической культуры и спорта, развитию тяжелой атлетики.

Задачами проведения являются:

- улучшение физической и спортивной работы в муниципальных образованиях района;
- повышения уровня физической подготовки молодежи, пропаганда здорового образа жизни
- укрепления здоровья, организация активного отдыха и досуга населения;
- выявление сильнейших спортсменов.

## 2. Сроки и место проведения.

Соревнования Чунского района по русскому жиму штанги лежа проводятся:

**2 апреля 2022 года** на территории Каменского муниципального образования по адресу: п. Каменск, улица Молодежная, 30а (помещение Каменского досугового центра)

- Прибытие и регистрация участников – с 10 до 11 час.00 мин.
- Время начала соревнований – 11-00 час
- Подведение итогов, награждение участников.

## 3. Организаторы и проводящая организация

Общее руководство подготовкой и проведением районного соревнования по русскому жиму штанги лежа осуществляет Муниципальное бюджетное учреждение спортивной подготовки «Спортивная школа» Чунского района совместно с Муниципальным казенным учреждением культуры «Центр культуры Каменского муниципального образования».

Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию. Главный судья соревнований – Сергей Александрович Метелев, (тел.8-964-106-67-03)

## 4. Участники соревнования.

Соревнования по русскому жиму штанги проводятся по действующим правилам Межрегиональной Общественной Организации «Федерация русского жима»

К участию в соревнованиях приглашаются все желающие (мальчики – юноши, девочки - девушки) от 7 и старше **имеющие необходимую спортивную подготовку в данном виде спорта**, прошедшие предварительный медицинский осмотр, предоставившие заявку и справку о состоянии здоровья установленного образца (приложение №1). На детей школьного возраста, согласие родителей (приложение №2).

## 5 Условия соревнований.

Соревнования носят личный характер.

На турнире в силовом упражнении «Русский жим штанги лежа» используется одно основное движение – жим штанги лежа.

Выполняется оно следующим образом: спортсмен ложится на горизонтальную скамью, оборудованную специальными стойками, на которых

находится штанга, спортсмен выбирает удобный для него хват и снимает штангу со стоек, подъем штанги может осуществляться ассистентом по команде. Стартовое положение – выпрямленные руки, после команды жим выполняет упражнение, опускает штангу, касаясь грифом груди. Время выполнения упражнения 5 минут.

Победители определяются по формуле коэффициента атлетизма (вес штанги умножается на количество повторений, полученный результат делится на собственный вес спортсмена) Победу одерживает участник с наивысшим коэффициентом атлетизма.

#### **6. Возрастные категории и вес штанги:**

- 1\* Мальчики 7-8 лет – вес штанги 12кг.;
- 2\* Мальчики 9-10 лет – вес штанги 15кг.;
- 3\* Мальчики 11-12 лет – вес штанги 20кг.;
- 4\* Младшие юноши 13-14 лет - вес штанги 25кг.;
- 5\* Юноши 15-16 лет – вес штанги 30кг.;
- 6\* Старшие юноши 17-18 лет – вес штанги 40кг.;
- 7\* Мужчины 19-25 – вес штанги 50 кг.
- 8\* Мужчины 26-40 – вес штанги 60 кг.
- 9\* Мужчины ветераны 41-50 – вес штанги 50 кг.
- 10\* Мужчины ветераны 51-и старше – вес штанги 50 кг.

- 1\* Девочки 7-8 лет – вес штанги 10кг.;
- 2\* Девочки 9-10 лет – вес штанги 12кг.;
- 3\* Девочки 11-12 лет – вес штанги 15кг.;
- 4\* Девочки 13-14 лет - вес штанги 20кг.;
- 5\* Девушки 15-16 лет – вес штанги 25кг.;
- 6\* Девушки 17-18 лет – вес штанги 30кг.;
- 7\* Девушки 19-25 – вес штанги 30 кг.
- 8\* Женщины 26-40 – вес штанги 30 кг.
- 9\* Женщины 41-50 – вес штанги 30 кг.
- 10\* Женщины 51-и старше – вес штанги 30 кг.

#### **7. Представление заявок и документов на участников.**

Заявки на участие в районных соревнованиях по русскому жиму штанги подаются предварительно по 25 марта 2022 года по электронной почте [oksmpchuna@mail.ru](mailto:oksmpchuna@mail.ru) или [chuna.sport@mail.ru](mailto:chuna.sport@mail.ru) или [ya.marchenko1961@yandex.ru](mailto:ya.marchenko1961@yandex.ru) а также по телефону тел.8-964-106-67-03)

#### **8. Награждение**

Победители соревнования в каждой возрастной категории награждаются грамотой, медалью за 1,2,3 места за личные достижения.

#### **9. Финансирование**

Расходы, связанные с организацией и проведением соревнования, несет Муниципальное казенное учреждение культуры «Центр культуры Каменского муниципального образования». Расходы, связанные с приобретением наградной продукции (медали, грамоты) несет Муниципальное бюджетное учреждение спортивной подготовки «Спортивная школа» Чунского района  
Командировочные расходы – за счет командирующих организаций. Телефон для справок: 8 964 659 7658; 8 964 220 7143; 8 964 106 6703.

#### **10. Обеспечение безопасности участников и зрителей**

- Обеспечение безопасности осуществляется согласно официальным требованиям правил обеспечения безопасности при проведении официальных соревнований.
- Присутствие на соревнованиях медицинского работника.

ЗАЯВКА

Просим допустить команду \_\_\_\_\_ муниципального образования в  
 следующем составе:

№	Фамилия, Имя	Год рождения	Виза врача, штамп учреждения
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Представитель команды \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 ФИО подпись

Директор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 ФИО подпись

МП

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Согласие родителей

ЗАЯВЛЕНИЕ

Приложение №2

Я \_\_\_\_\_  
 Адрес: \_\_\_\_\_

Разрешаю своему сыну (дочери)

Участвовать в районных соревнованиях по русскому жиму штанги 2апреля 2022 года по  
 адресу: п. Каменск, улица Молодежная, 30а (помещение Каменского досугового центра)  
 С правилами соревнований ознакомлен(а) и согласен (а)

« « \_\_\_\_\_ 2022 года

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /