

Утверждаю:



Н.Д.Хрычов

Мэр Чунского района

2022г.

Согласовано:



Е.Л.Хрычова

Директор МКУ «СДК»

2022г.

Согласовано:



Л.Г.Бриткова

Начальник ОКСМП Чунского района

2022г.



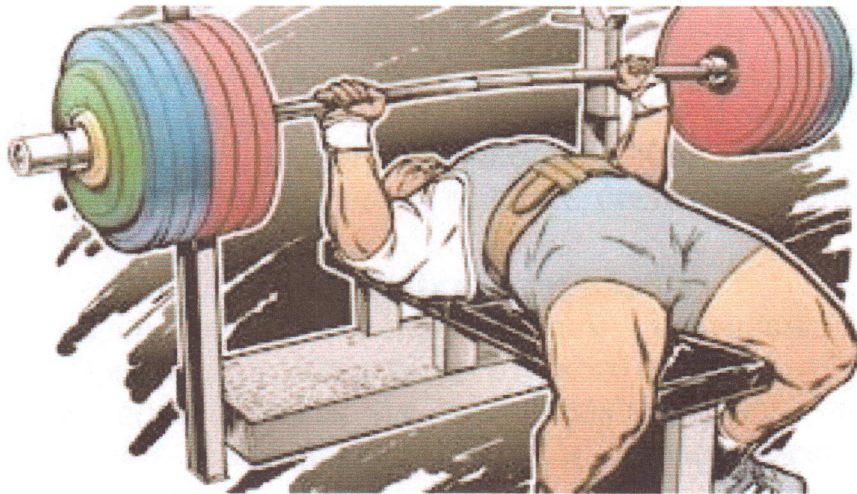
Согласовано:

С.В.Дорожкина

Директор МБУ СПСШ
Чунского района

« » 2022г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении турнира по отдельным силовым упражнениям
на кубок мэра Чунского района
Н.Д.Хрычова
28 мая 2022 года



2022г.

1. Общие положения.

Настоящее положение определяет порядок участия в турнире по отдельным силовым упражнениям на кубок мэра Чунского района (далее турнир) и требования, предъявляемые к участникам.

Турнир, 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.

Турнир проводится:

28 мая 2022 года на территории Чунского муниципального образования по адресу: рп. Чунский, улица Фрунзе 9 А, ФОК.

- Прибытие и регистрация участников – **с 11.00ч. до 12.00ч.**
- Время начала соревнований – **12-00 час.**
- Подведение итогов, награждение участников.

3. Организаторы и проводящая организация.

Общее руководство подготовкой и проведением турнира осуществляет Муниципальное бюджетное учреждение спортивной подготовки «Спортивная школа» Чунского района с Муниципальным казенным учреждением «Спортивно-досуговый центр Чунского муниципального образования».

Непосредственное проведение турнира возлагается на судейскую коллегию. Главный судья соревнований – инструктор по спорту муниципального казенного учреждения культуры «Центр культуры Каменского муниципального образования» - Сергей Александрович Метелев, (тел.8-964-106-67-03).

4. Участники турнира.

Турнир проводится по действующим правилам Межрегиональной Общественной Организации «Федерация русского жима».

К участию приглашаются все желающие мальчики – юноши, мужчины, девочки – девушки, женщины от 7 лет 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. Виды силовых упражнений:

I. Жим штанги лежа (максимальный вес в одном повторении)

К участию в упражнении допускаются все желающие.

Весовая категория:

1. до 20 кг;
2. до 30 кг;
3. до 40 кг;
4. до 50 кг;
5. до 60 кг;
6. до 70 кг;
7. до 80 кг;
8. до 90 кг;
9. до 100 кг;
10. до 110 кг. и выше.

Победитель в упражнении по жиму штанги лежа определяется по наибольшему взятому весу штанги в своей весовой категории из трех попыток.

II. Русская ось, становая тяга

Абсолютное первенство.

Штанга должна располагаться горизонтально перед спортсменом, удерживаться произвольным хватом и подниматься вверх, до того момента, пока спортсмен не встанет вертикально. Допускается остановка в движении, но не допускается движение вниз. Кисти должны быть полностью открыты: запрещается использование лейкопластырей и прочих наклеек, бинтов или повязок. Разрешается магнезия. Запрещен разнохват рук. Спортсмен должен стоять лицом к передней части помоста.

Возрастные и весовые категории:

1. Дети и юноши до 17 лет. Стартовый вес штанги – 40 кг.
 2. Мужчины с 18 до 40. Стартовый вес штанги 60 кг.
 3. Ветераны с 41 года и старше. Стартовый вес штанги 50 кг.
- После каждого выступления прибавляется к взятому весу 10 кг.

Победитель по виду Русская ось, становая тяга определяется по наибольшему взятому весу штанги (на выбывание).

III. Строгий подъем штанги на бицепс

Абсолютное первенство.

Спортсмен встаёт лицом к передней части помоста. Штанга должна удерживаться горизонтально на уровне бёдер. Ладони направлены вперёд, пальцы рук обхватывают гриф. Ноги должны ровно стоять на помосте, находиться на одной линии параллельно штанге, колени могут быть немного согнуты. Спортсмен должен поднять штангу путём сгибания рук в локтях. Сгибать руки следует до тех пор, пока локти полностью не будут согнуты. Штанга в этот момент должна находиться на уровне подбородка или горла. Плечи отведены назад, лопатки прижаты к стене, ягодицы также прижаты к стене на протяжении всего выполнения упражнения. Ноги и бёдра не должны как-либо использоваться для создания толчка, чтобы облегчить выполнение упражнения.

Возрастные категории:

1. Дети и юноши до 17 лет.
2. Мужчины с 18 до 40 лет.
3. Ветераны с 41 года и старше.

Победитель по виду упражнения на строгий подъем штанги на бицепс определяется по наибольшему взятому весу штанги из трех попыток.

IV. Королевский жим

К участию в турнире допускаются все желающие, абсолютная возрастная и весовая категория, **не учитывается** коэффициента атлетизма. Вес штанги 100 кг.

Побеждает атлет выжавший штангу наибольшее количество раз.

Выполняется упражнение 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.

V. Русский жим штанги лежа

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

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.

Весовые и возрастные категории

1. Мальчики 7-8 лет – вес штанги 12 кг.;
 2. Мальчики 9-10 лет – вес штанги 15 кг.;
 3. Мальчики 11-12 лет - вес штанги 20 кг.;
 4. Младшие юноши 13-14 лет – вес штанги 25 кг.;
 5. Юноши 15-16 лет – вес штанги 30 кг.;
 6. Старшие юноши 17- 18 лет – вес штанги 40 кг.;
 7. Мужчины 19-25 лет – вес штанги 50 кг.;
 8. Мужчины 26-40 лет – 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 10 кг.;
 2. Девочки 9-10 лет – вес штанги 12 кг.;
 3. Девочки 11-12 лет – вес штанги 15 кг.;
 4. Девушки 13-14 лет – вес штанги 20 кг.;
 5. Девушки 15-16 лет – вес штанги 25 кг.;

6. Девушки 17-18 лет – вес штанги 30 кг.;
7. Девушки 19-25 лет – вес штанги 30 кг.;
8. Женщины 26-40 год – вес штанги 30 кг.;
9. Женщины 41-50 вес штанги 30 кг.;
10. Женщины 51-и старше вес штанги 30 кг.

Формула коэффициента атлетизма: вес штанги (кг.) умножается на количество подъемов и делится на собственный вес спортсмена.

6. Условия турнира.

Турнир носит личный характер.

Победители: **по жиму штанги лежа** определяется по наибольшему взятому весу штанги в своей весовой категории из трех попыток. **Русская ось, станковая тяга** определяется по наибольшему взятому весу штанги (на выбывание). **Строгий подъем штанги на бицепс** определяется по наибольшему взятому весу штанги из трех попыток. **По королевскому жиму** определяется по наибольшему выжавшему раз штанги весом 100 кг. **По русскому жиму штанги лежа** определяется по формуле коэффициента атлетизма (вес штанги умножается на количество повторений, полученный результат делится на собственный вес спортсмена).

7. Представление заявок и документов на участников.

Заявки на участие в турнире подаются предварительно по 10 мая 2022 года по электронной почте oksmpchuna@mail.ru, chuna.sport@mail.ru, mku-sdk38@mail.ru или по телефону тел.8-964-273-15-59

8. Награждение.

Победители турнира в каждой возрастной категории награждаются грамотой, медалью за 1,2,3 места за личные достижения. За 1 место денежное поощрение.

9. Финансирование.

Расходы, связанные с организацией и проведением турнира, несет Муниципальное казенное учреждение «Спортивно-досуговый центр» Чунского 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: 8 964-273-15-59; 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.

Согласие родителей

ЗАЯВЛЕНИЕ

Я _____
Адрес: _____

Разрешаю своему сыну (дочери)

Участвовать в районном турнире по отдельным силовым упражнениям на кубок мэра Чунского района 28 мая 2022 года по адресу: рп. Чунский, улица Фрунзе 9 А, ФОК.

С правилами соревнований ознакомлен(а) и согласен (а)

« « _____ 2022 года

_____ / _____

