

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Центра внешкольной работы

_____ И.В. Калинина

Приказ № _____

от «___» _____ 2016 г.

ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО РУССКОМУ ЖИМУ НА ПЕРВЕНСТВО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ПАУЭРЛИФТИНГ»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Соревнования проводятся с целью:

- популяризации русского жима;
- повышения спортивного мастерства учащихся;
- пропаганды здорового образа жизни.

2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся 14 декабря 2016 года по адресу: г. Оленегорск, ул. Ферсмана, д. 15, каб. № 2.

Взвешивание: с 18.00 до 18.20.

Начало соревнований: в 18.30.

Окончание соревнований, подведение итогов и награждение участников: в 19.30.

3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется Центром внешкольной работы.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главного судью соревнований Слепухина А.В., педагога дополнительного образования.

Судья соревнований - Чаловка П.П., педагог дополнительного образования.

Секретарь соревнований – учащийся объединения «Пауэрлифтинг» (по согласованию).

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

К участию в турнире допускаются учащиеся объединения «Пауэрлифтинг» Центра внешкольной работы.

5. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся согласно действующим правилам МРОО «Федерация русского жима» (Приложение 1) в следующих категориях:

- девушки (штанга весом 35 кг);
- юноши (штанга весом 35 кг);
- юноши (штанга весом 50 кг).

Победители и призеры соревнований определяются по коэффициенту атлетизма.

6. НАГРАЖДЕНИЕ УЧАСТНИКОВ

Спортсмены, занявшие 1, 2, 3 места в своих категориях, награждаются дипломами.

«РУССКИЙ ЖИМ»
(извлечения из правил)

Соревновательная задача участника в русском жиме – поднятие штанги определенного веса в соответствии с установленными правилами на максимальное количество повторений без использования «жимовых» рубашек (маек).

Расчет занятого места каждым спортсменом определяется по формуле коэффициента атлетизма, учитывающего личный результат и его собственный вес.

Решающим физическим качеством является уровень силовой выносливости, которая вызывает развитие сердечнососудистой, дыхательной и костно-мышечной систем организма, что является показателем общего здоровья и защитных свойств организма спортсмена, а также способствует построению атлетически выраженного внешнего вида.

Обязанности и права участников соревнований

Участник обязан:

- знать и строго соблюдать настоящие правила и положение о соревнованиях;
- быть вежливым и корректным по отношению ко всем участникам, судейской коллегии, лицам, проводящим и обслуживающим соревнования и к зрителям;
- выступить в опрятном спортивном костюме.

Участникам запрещается:

- смазывать спину жирными или клейкими веществами;
- наносить раскраску на спину;
- допускать некорректные выражения и жесты в адрес соперника, его тренера, судей, зрителей, организаторов соревнований.

Участник имеет право:

- через представителя команды или личного представителя, зарегистрированного мандатной комиссией, либо персонально (в ходе личных соревнований) обращаться в судейскую коллегию;
- не более одного раза перед каждым выходом на помост, просить главного судью о замене кого-либо из судей, обслуживающего поединок;
- до начала взвешивания проходить контроль веса на весах официального взвешивания.

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

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

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

Правила выполнения соревновательного упражнения

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 дается 5 (пять) минут с момента вызова на помост.

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!».

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 спортсменом допущена ошибка, вместо счета звучит команда судьи или повторение счета.

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

Ошибки спортсмена при выполнении упражнения и команды старшего судьи на помосте

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

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

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

Отрыв таза при опускании и жиме штанги вверх – команда «Таз!», однако таз можно отрывать в момент отдыха в упражнении, например, для изменения положения тела.

Не является ошибкой перемещение и отрыв ног от опоры в любой момент выполнения упражнения, но запрещается обхватывать ногами конструкцию скамейки.

Не является ошибкой перекося штанги, «отбив» от груди, двойное движение, но в любом случае, зачетной попыткой считается положение «Выпрямленные руки».

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.

Во время паузы в нижнем положении запрещается отрывать кисти от грифа. За данное нарушение звучит команда «На стойки!».

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!».

При выполнении трех ошибок подряд судья дает команду «На стойки!» и засчитанное количество попыток (не менее 8-ми) заносится в протокол соревнований.

Определение победителя

Каждому участнику соревнований по итогам выступления начисляются очки по формуле коэффициента атлетизма (ФКА): вес штанги (кг) умножается на количество повторений; полученный тоннаж делится на собственный вес спортсмена, с получением личного коэффициента атлетизма (КА) каждого спортсмена. Показанное значение округляется до второй цифры после запятой».

Участник, набравший наибольшее количество очков, становится победителем, остальные участники занимают места по мере уменьшения очков.

В случае равенства округленного количества очков среди нескольких участников – наивысшее место присуждается спортсмену, набравшему наибольший тоннаж.