

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального учреждения
Раменского городского округа
«Раменский молодежный центр»

Р.И. Хасьянов

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по Русскому жиму
посвященных празднованию Дню Народного Единства

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- Пропаганда здорового образа жизни среди молодежи Раменского городского округа, профилактика наркомании, алкоголизма;
- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом, популяризация силового многоборья в Раменском городском округе;
- совершенствование спортивного мастерства посредством соревновательной деятельности.

ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Мероприятие проводится **28 октября 2022 года** по адресу: Московская область, г. Раменское, ул. Советская, дом 17, Молодежно-подростковый клуб «Атлет». Регистрация участников с 15:30 час. Начало в 16:00 час.

ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство организацией и проведением мероприятия осуществляется муниципальным учреждением Раменского городского округа «Раменский молодежный центр» (далее Молодежный центр).

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

К участию в Соревнованиях приглашаются:

- юноши и девушки в возрасте от 14 до 18 лет,
- юноши и девушки до 35 лет,
- мужчины и женщины от 35 и выше.

К соревнованиям допускаются участники в соответствии с заявками, направленными на электронную почту ram-mc@mail.ru или заполненными (принесенными) в Молодежно-подростковом клубе «Атлет». Заявка должна содержать следующие данные:

- имя, фамилия участника;
- возраст (к заявке прикладывается ксерокопия паспорта);
- медицинская справка с заключением врача об отсутствии противопоказаний

Участие в соревновании осуществляется только при наличии медицинской справки с визой врача о допуске. Все участники должны заполнить Расписку о

персональной ответственности за жизнь и здоровье (Приложение 1), при себе иметь: сменную обувь, ксерокопию паспорта, оригинал медицинской справки (допуск от врача).

Перед началом Соревнований все участники проходят процедуру взвешивания для определения результата путём вычисления коэффициента, вес штанги умножается на количество раз засчитанных судьёй и делится на вес участника.

Правила выполнения упражнения "Русский жим штанги лежа"

1. В Русском жиме спортсмен жмёт штангу весом, равным одной из предложенных номинаций:

Юноши до 18 лет - вес штанги 35 кг;

девушки до 18 лет вес штанги 20 кг

юноши до 35 лет вес штанги 55 кг

девушки до 35 лет вес штанги 35 кг.

мужчины от 35 лет вес штанги 55 кг, 75 кг, 100 кг (на выбор участника);

2. Спортсмен должен лежать на спине, соприкасаясь плечами и ягодицами с поверхностью скамьи. Ягодицы не должны отрываться от скамьи во время выполнения упражнения. Подошва его обуви или часть подошвы в области пальцев ног должны полностью соприкасаться с поверхностью помоста. Выбор положения головы остается на усмотрение спортсмена.

3. Для обеспечения твердой опоры ног спортсмен любого роста может использовать диски или блоки для увеличения высоты поверхности помоста. При выборе любого из вышеперечисленных вариантов ноги спортсмена должны полностью касаться поверхности дисков или блоков. Размер блоков не должен превышать 45 на 45 см.

4. Должно присутствовать не более четырех и не менее двух страхующих/ассистентов. Спортсмен может попросить ассистентов либо персонального страхующего помочь ему снять штангу со стоек. Только назначенные страхующие/ассистенты могут оставаться на помосте во время выполнения жима. Штанга подается на прямые руки, но не на грудь. Центральный страхующий, оказав спортсмену помощь в снятии штанги со стоек, должен немедленно освободить пространство перед старшим судьёй и покинуть помост. Если персональный страхующий спортсмена незамедлительно не покинет помост и/или тем или иным образом лишает старшего судью возможности видеть выполнение упражнения, то судьи могут признать эту попытку не засчитанной.

5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см. С этой целью на грифе должны быть круговые маркировочные насечки или лента, указывающие это допустимое расстояние. Если спортсмен захватывает гриф на разном расстоянии, когда одна рука выходит за пределы маркированной насечки или ленты, то на него возлагается ответственность предупредить об этом старшего судью, и позволить провести проверку выбранного хвата до начала попытки выполнения упражнения. Если этого не сделано до выхода спортсмена на помост для выполнения соревновательной попытки, все необходимые разъяснения и/или измерения ширины хвата будут выполняться в течение выделенного спортсмену времени для выполнения попытки. Обратный хват в Русском жиме запрещён.

6. Спортсмен выполняет только один подход.

7. После снятия штанги со стоек на полностью выпрямленные руки звучит разрешительная команда старшего судьи на помосте: "Старт!"

8. Спортсмен получает только одну команду для начала выполнения упражнения.
 9. После получения команды, спортсмен должен произвести первое повторение в упражнении: опустить штангу до касания грифом туловища и затем выжать штангу вверх до положения "Выпрямленные руки" (руки выпрямлены в локтевых суставах не менее, чем при принятии стартового положения, до команды "Старт!"). После этого, старший судья на помосте незамедлительно озвучивает порядковый счет выполненного повторения, после чего спортсмен производит следующее повторение, и т.д.
 10. Цель спортсмена: выполнение максимального количества повторений со штангой установленного веса, выполненных в соответствии с настоящими Правилами.
 11. Счет судьи означает засчитанную попытку.
 12. Если вместо счета звучит команда судьи или повторение счета, значит, спортсменом допущена ошибка.
 13. Спортсмены последовательно вызываются на помост секретарем соревнований. После вызова в течение одной минуты спортсмен должен начать выполнение упражнения.
 14. Победитель в Русском жиме определяется в каждой номинации отдельно по Коэффициенту Атлетизма: вес штанги умножается на количество повторений и делится на собственный вес спортсмена. У кого из спортсменов данный коэффициент больше, тот и занимает более высокое призовое место.
- Причины, по которым повторение может быть не засчитано:**
1. Начало упражнения до команды судьи "Старт!" - в этом случае звучит команда судьи "Стойки!". Данная команда также может применяться старшим судьей на помосте при исполнении спортсменом неоднократных (более двух) частых повторений, без должной фиксации снаряда наверху.
 2. Жим штанги без касания грифом туловища - звучит команда "Грудь!"
 3. Конечное положение штанги наверху, без должного выпрямления обеих рук в локтевых суставах менее чем при принятии стартового положения до команды "Старт!" - звучит команда "Локти!"
 4. Отрыв таза при опускании и жиме штанги вверх – звучит команда "Таз!" Однако таз можно отрывать в момент отдыха в упражнении, например, для изменения положения тела.
 5. Не является ошибкой перемещение ног от опоры в любой момент выполнения упражнения.
 6. Не является ошибкой перекося штанги, двойное движение, отбив штанги от груди, но в любом случае, зачетной попыткой считается положение "Выпрямленные руки".
 7. Разрешается выдерживать паузу во время положения штанги "Выпрямленные руки" неограниченное количество раз.
 8. 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!"
 9. При выполнении трех ошибок подряд судья дает команду "Стойки!" и засчитанное количество повторений заносится в протокол соревнований.
 10. Контакт страхующего/ассистента со штангой во время выполнения упражнения.
 11. Любое касание ступнями ног спортсмена скамьи или ее опор.
 12. Намеренное касание грифом стоек скамьи во время выполнения упражнения с целью облегчить завершение жима.

13. Ответственность за информирование персонального страхующего о необходимости покинуть помост незамедлительно после оказания помощи в снятии грифа на выпрямленные руки лежит на самом спортсмене. Такие страхующие не должны возвращаться на помост после удачного/неудачного завершения подхода. Особое значение имеет требование в отношении ассистента, оказывающего помощь в снятии грифа незамедлительно покинуть помост, с тем, чтобы не закрывать обзор старшему судье. Нарушение этого требования со стороны персонального страхующего может привести к незачету попытки.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Соревнования проводятся с использованием спортивного инвентаря, отвечающего требованиям соответствующих нормативных правовых актов Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников. Безопасность, антитеррористическую защищённость и медицинское обслуживание участников соревнования и зрителей обеспечивается в соответствии с Постановлением Губернатора Московской области № 63-ПГ от 05.03.2001 «О порядке проведения массовых мероприятий на спортивных сооружениях в Московской области» и Распоряжением Губернатора Московской области № 400-РГ от 17.10.2008 «Об обеспечении общественного порядка и безопасности, оказании гражданам своевременной квалифицированной медицинской помощи при проведении массовых мероприятий на территории Московской области».

НАГРАЖДЕНИЕ

Судейство обеспечивается специалистами Учреждения, главный судья Земцев Сергей Геннадьевич. Побеждает участник, показавший более высокий коэффициент силы.

Участники, занявшие призовые места, награждаются грамотами.

ФИНАНСИРОВАНИЕ

Мероприятие проводится без привлечения финансирования.

Расписка об ответственности

Я, _____ Дата рождения _____ (фамилия, имя, отчество, дата рождения) полностью осознаю риск, связанный с участием в Соревнованиях по Русскому Жиму, посвященных празднованию Дню Народного Единства, которые будут проводиться 28 октября 2022 года в Молодежно-подростковом клубе «Атлет» 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: _____ / _____ /