

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. министра
спорта и молодежной политики
Ярославской области


_____ Д.А. Салтыков
«__» _____ 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Министерство
образования Ярославской области


_____ И.В. Лобода
«__» _____ 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Ректор Ярославского государственного
медицинского университета


_____ А.Л. Хохлов
«__» _____ 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Президент
Некоммерческого партнерства
«Спортивный Клуб
«Буревестник - Верхняя Волга»


_____ А.Б. Сорокин
«__» _____ 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Директор
МУ СПОРТ №20


_____ А.В. Мольков
«__» _____ 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Президент ФСО
Федерации по тяжелой атлетике Ярославск
области


_____ О.А. Солоненко
«__» _____ 2023 г.

Положение

о проведении Кубка Ярославской области по «Русскому жиму» среди
студенческих команд высших учебных заведений и профессиональных
образовательных организаций

1. Общие положения.

1.1. Соревнования по силовым видам спорта проводится с целью:

- популяризация силовых видов спорта в Ярославской области и расширение спортивных связей;
- пропаганда здорового образа жизни среди студентов и населения Ярославской области;
- профилактика наркомании и алкоголизма средствами физической культуры и спорта;
- укрепление дружественных спортивных отношений между высшими учебными заведениями (далее - вузы) и профессиональные образовательные организации (далее - ПОО) Ярославской области.

2. Участники соревнований

2.1. К участию в соревнованиях допускаются студенты вузов и ПОО обучающиеся очной формы (студенты, ординаторы, интерны и аспиранты), а также колледжей, являющихся подразделениями вузов, входящих в структуру вузов, выпускники 2023 года (бакалавры, специалисты, магистры) соответствующих вузов, курсанты и адъюнкты высших военных учебных заведений.

2.2 Соревнования лично-командные. Состав команды 5 человек от образовательной организации, не зависимо от пола.

3. Сроки и место проведения

3.1. Соревнования проводятся **19 декабря 2023** года в спортивном зале ФГБОУ ВО «Ярославского государственного медицинского университета» по адресу: г. Ярославль ул. Чехова 7.

3.2. Программа соревнований:

Начало взвешивания и комиссии по допуску 14:00 до 15:00

Начало соревнований 15:20

3. Организаторы соревнований

3.1. Организаторами соревнований по «русскому жиму»: министерство спорта и молодежной политики Ярославской области, министерство образования Ярославской области, федерация тяжелой атлетики Ярославской области, Ярославский государственный медицинский университет Ярославской области, Спортивная школа Олимпийского резерва №20, Некоммерческое партнерство «Спортивный клуб «Буревестник-Верхняя Волга» (далее-организаторы).

4. Участники Фестиваля

4.1. Соревнования проводятся по действующим правилам МРОО «Федерация русского жима» в Соревновательной версии «Классический русский жим». Все участники в «Классическом русском жиме» выполняют по одному зачетному подходу на максимально возможное количество повторений к весу штанги в половину собственного веса спортсмена. В зачет идет результат не менее восьми повторений. Победители и призеры в каждой номинации выявляются по формуле коэффициента атлетизма (КА).

4.2. Задача спортсмена лежа на лавке поднять штангу соответствующей номинации максимальное количество раз. но не менее 8-ми. Результат

считается по формуле Коэффициента Атлетизма (КА). Деление спортсменов на "весовые категории" отсутствует, спортсмен выполняет упражнение с половиной собственного веса, результат считается по следующей формуле: $КА = \text{вес штанги} * \text{количество подъемов} / \text{собственный вес спортсмена}$. Например: Петр, собственным весом 80 кг, выступает в категории "штанга 100 кг" и поднимает снаряд 16 раз. $КА \text{ Петра} = 100 * 16 / 80 = 20$. * Результат КА округляется до второго знака после запятой: $13,594 = 13,59$; $21,1251 = 21,13$. Места распределяются согласно КА спортсменов, от большего к меньшему. При равенстве КА преимущество имеет спортсмен, поднявший больший тоннаж (вес штанги * количество подъемов)

4.3 Командная борьба определяется суммой КА всех участников команды.

5. Условия проведения

5.1. 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 2 минуты с момента команды «жим».

5.2. Для принятия исходного положения разрешается устанавливать ноги на край скамьи. Захват грифа должен быть прямой и закрытый. Обратный и открытый хваты 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!».

5.3. 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.

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

Ошибки спортсмена при выполнении упражнения русский жим и команды старшего судьи на помосте:

- 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;

- 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 судья дает команду «- На стойки!» и засчитанное количество попыток (не менее 8-ми) заносится в протокол Соревнований.

6. Заявки

6.1. Предварительные заявки подаются на электронный адрес: **sportotdel.burevestnik@mail.ru** до **15 декабря 2023** года по форме Приложения №1 к настоящему Положению.

6.2. Окончательная заявка с медицинским допуском подается до начала соревнований на комиссии по допуску.

7. Награждение

7.1. Победители и призеры личного первенства среди мужчин и женщин награждаются дипломом и медалью.

7.2. Команда вузов, занявшая 1 место награждается, кубком и дипломом. Команды, занявшие 2 и 3 место награждаются дипломами.

7.3. Команда ПОО, занявшая 1 место награждается кубком и дипломом. Команды, занявшие 2 и 3 место награждаются дипломами

8. Финансовые расходы

8.1. Расходы, связанные с награждением и оплатой судейства несет НП «СК «Буревестник-ВВ».

8.2. Расходы, связанные с участием команд (проезд, питание) несут образовательные организации.

«ДОПУЩЕНО»

к участию о соревнованиях по «Русскому жиму» среди
студентов вузов и учащихся ПОО.

в количестве «_____» человек
Руководитель комиссии по допуску

_____/_____/_____
(подпись) / ФИО

«_____» _____ 2023 г.

(наименование учебного заведения)

ЗАЯВКА
на соревнования по «Русскому жиму» среди студентов вузов и учащихся
ПОО.

№ п/п	Ф.И.О. участника	Дата рождения	Примечания	Заключение врача (наличие основной медицинской группы)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Руководитель учебного заведения _____/_____/_____
(подпись) / ФИО
М.П.

Участники в количестве _____ (_____) человек
прошли медосмотр и к физкультурному мероприятию допущены.

Врач/фельдшер _____/_____/_____
(подпись) / ФИО