УТВЕРЖДАЮ

1-ый зам. генерального директора.

Исполнительный директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Беляев

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении турнира в СОЦ «ОЗОН»**

**по народному жиму посвящённому «Дню защитника Отечества»**

**1. Цели и задачи:**

1.1. Выявление сильнейших спортсменов по народному жиму.

1.2. Популяризация народного жима.

1.3. Пропаганда здорового образа жизни.

1.4. Укрепление дружеских отношений между спортивными клубами и спортсменами.

**2. Сроки и место проведения**

2.1. Соревнования проводятся 22 февраля 2018 года в СОЦ «Озон» в 18:00 по адресу: г. Сарапул, ул. Левиатова, д.16 .

Взвешивание 22 февраля 2018 года с 16:00 до 17:30.

2.2. Окончательный регламент будет сформирован по окончании взвешивания.

**3. Руководство проведением соревнований**

3.1. Руководство и подготовка соревнований, возложено на тренерский состав СОЦ «Озон». Главный судья соревнований – инструктор тренажерного зала, персональный тренер В.В. Дыга.

Секретарь соревнований – инструктор тренажерного зала, персональный тренер И.А. Якимова.

Ассистент – инструктор тренажерного зала, персональный тренер С.В. Зворыгин.

Ассистент – инструктор тренажерного зала, персональный тренер М.М. Шебухов.

3.2. Соревнования по «Народному жиму» проводятся по действующим правилам.

**4. Участники соревнований**

4.1. К участию допускаются спортсмены, не имеющих медицинских противопоказаний, имеющие соответствующую спортивно-техническую подготовку без возрастного ограничения, имеющие при себе следующие документы: паспорт, свидетельство о рождении и справку школьника с фотографией, заверенную печатью учреждения; полис индивидуального страхования от несчастного случая, справка от врача. Для участия в соревнованиях устанавливается стартовый взнос в размере 250 рублей.

4.2. Спортсмены, не достигшие 18 лет, допускаются до участия в соревнованиях только в сопровождении личного тренера или родителей, либо их законных представителей. Каждый участник перед участием в соревнованиях должен проконсультироваться со своим врачом об участии в турнире. Все спортсмены выступают на свой страх и риск, осознавая, что могут получить серьезную травму. Организаторы не несут ответственности за состояние здоровья спортсменов, а так же риски, связанные с травмами.

**5. Весовые, возрастные категории участников и порядок определения победителей**

5.1. Спортсмены выступают в открытой возрастной категории.

5.2. В каждой весовой категории участников.

Юниоры: 53 кг, 59 кг, 66 кг, 74 кг, 83 кг, 93 кг, 105 кг, 120 кг, свыше 120 кг.

Мужчины: 59 кг, 66 кг, 74 кг, 83 кг, 93 кг, 105 кг, 120 кг, свыше 120 кг.

Ветераны: М-1, М-2, М-3, М-4, по возрастным группам.

5.3. Спортсмены, занявшие первые 3 места в каждой весовой категории, награждаются медалями, грамотами.

5.4. Среди мужчин разыгрывается абсолютное первенство в открытой категории.

5.5. Победители абсолютного первенства по народному жиму награждаются медалями, грамотами и ценными призами СОЦ «Озон» (1 место – «Годовая карта», 2 место – «Полугодовая карта», 3 место – «Квартальная карта»).

**6. Заявки принимаются до 22.02.2018 года включительно.**

Подать заявку можно по телефону 8912-014-68-37, либо на электронную почту ozon-sarapul@yandex.ru, либо непосредственно на взвешивании. В заявке указывается: ФИО, дата рождения, весовая категория.

Подготовил:

Инструктор тренажерного зала, персональный тренер В.В. Дыга

СОГЛАСОВАНО:

Начальник СОЦ «Озон» К.В. Лазарева

**Приложение №1**

К Положению «О проведении турнира

В СОЦ «ОЗОН» по народному жиму посвящённому «Дню защитника Отечества».

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

**1.Оборудование и инвентарь**

Соревнования по «Народному жиму» проводятся с использованием оборудования, которое отвечает следующим требованиям:

1.1. Упражнение выполняется на помосте размером не менее 2,5\*2,5 м, либо на ровной твердой и устойчивой поверхности, покрытой однородным нескользящим материалом.

1.2. Гриф и диски можно использовать такие, как и в пауэрлифтинге, а также в тяжелой атлетике. Гриф должен иметь хорошую насечку либо метки и не должен превышать длину 2,2м. Максимальная ширина хвата рук не должна превышать 81 см (должна обозначаться на грифе фабричным способом или клейкой лентой). Использование замков обязательное, вес которых не должен превышать 2,5 кг. Разрешено использование дисков одного цвета, но с обязательной маркировкой дисков либо четким нанесением веса краской либо другим способом.

1.3. Лавка для жима должна иметь мощную конструкцию и обеспечивать максимум устойчивости и соответствовать следующим требованиям:

а) Длина должна быть не меньше, чем 1,22 м. Скамья должна быть гладкой и расположена строго горизонтально;

б) Ширина должна быть не меньше, чем 29 см, и не должна превышать 32 см;

в) Высота должна быть не меньше, чем 42 см, и не должна превышать 45 см. Высота измеряется между полом и верхом упругой поверхности скамьи, причем эта поверхность не должна быть сжата или растянута каким-либо образом;

г) Высота стоек скамьи с регулируемой высотой должна быть минимум 82 см и максимум 100 см. Высота стоек скамьи с нерегулируемой высотой должна быть минимум 87 см и максимум 100 см. Высота измеряется между полом и грифом, лежащим на стойках;

д) Минимальная ширина между стойками скамьи должна составлять 1,10 м.

1.4. Разрешается использование дополнительных резиновых ковриков под ноги, либо деревянных блоков.

**2. Процедура взвешивания**

Взвешивание проводится не раньше, чем за 2 часа и заканчивается не позже 30 минут до начала соревнований Очередность выступления спортсменов определяется по алфавиту фамилий участников.

**3. Экипировка спортсмена**

Отличительной чертой выступления на соревнованиях является разрешённое выступление без верхней одежды для мужчин: либо с голым торсом, либо с применением жимового, борцовского, тяжелоатлетического трико, либо в футболке (майке). Данное положение напрямую связано с приданием атлетической зрелищности и наглядности в эффективности занятий спортом для развития собственного тела. Одежда нижней части тела произвольная, но спортивная, желательно обтягивающая тазовую область, так как в случае возникновения спорного момента «Отрыв таза», судьям рекомендуется принимать решение «Ошибка спортсмена!».

Не допускаются к соревнованиям спортсмены, имеющие металлические включения на спортивной одежде или обуви (планки, набойки, шипы и т.д.), которые могут испортить поверхность лавки для жима лежа. Разрешается использование любых типов бинтов, применяемых на запястья и не превышающих длины 80 см каждый. Также разрешено использование специальных бинтов для кистей (напульсников), таких как для выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Разрешается использование поясных ремней, при условии использования застежкой спереди или сбоку, но не на спине.

**4. Правила выполнения упражнения «Народный жим»**

Спортсмены последовательно вызываются на помост организатором соревнований. После вызова в течение одной минуты спортсмен должен начать выполнение упражнения. 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 прямые руки можно самостоятельно, либо с помощью ассистентов. После принятия спортсменом стартового положения «Прямые руки» звучит разрешительная команда судьи на помосте: «Жим!». Обязательным условием зачетного повторения является касание грифом груди и последующий жим до положения «Прямые руки». Счет судьи означает засчитанную попытку, если вместо счета звучит команда судьи или повторение счета, значит, спортсменом допущена ошибка.

Ошибки при выполнении и команды судьи на помосте: - начало упражнения без команды судьи «- Жим!» - жим штанги без касания грифом туловища / команда «Грудь!»; - конечное положение без полного выпрямления обеих рук / команда «- Локти!»; - отрыв таза при жиме вверх - команда «- Таз!», однако таз можно отрывать в любой другой момент упражнения, например, для изменения положения тела. Не является ошибкой перемещение ног в любой момент выполнения упражнения, но запрещается отрыв и касание ногами и стопами ног стоек лавки.

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

Разрешается выдерживать паузу в движении штанги в любой момент выполнения соревновательной попытки.

Запрещается перемещать штангу по туловищу во время паузы в нижнем положении, а также отрывать кисти от грифа. За данные нарушения звучит команда «На стойки!». При выполнении трех ошибок в подходе судья обязан дать команду «- На стойки!». При этом все засчитанные попытки вносятся в протокол.

Подготовил:

Инструктор тренажерного зала, персональный тренер В.В. Дыга.