

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления  
физической культуры  
и спорта

П.В. Корнеев

«12» сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник отдела  
по делам молодежи

О.А. Параскиопуло

«12» сентября 2022 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по силовым видам спорта  
«Жизнь и Спорт: Новороссийск»

г. Новороссийск

## **1. Общие положения**

Соревнования по силовым видам спорта «Жизнь и Спорт: Новороссийск» (далее - Соревнования) проводятся в рамках реализации проекта «Молодежное инициативное бюджетирование» в целях массового привлечения населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом в городе Новороссийске, совершенствования тренировочного процесса занимающихся силовыми видами спорта.

## **2. Цели и задачи**

Соревнования являются культурно-спортивным мероприятием и проводятся в целях:

- укрепления спортивных традиций и совершенствования спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы на территории города Новороссийска;
- привлечения молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- повышения уровня физической подготовленности, спортивного мастерства, нравственной и духовной культуры молодежи;
- повышения качества учебно-тренировочной работы;
- развития и популяризации силовых видов спорта на территории города Новороссийска.

Основными задачами Соревнований являются:

- воспитание патриотизма и активной гражданской позиции молодежи;
- укрепление здоровья населения;
- формирование здорового образа жизни, позитивных жизненных установок;
- популяризация адаптированных для молодежи видов спорта;
- профилактика преступности, наркомании и алкоголизма в молодежной среде.

## **3. Место и сроки проведения Соревнований**

Дата проведения: 8 октября 2022 года (суббота).

Время проведения: с 12.00 до 17.00 ч.

Место проведения: г. Новороссийск, пр-т Дзержинского, 217 А, фитнес-клуб «ENERGY».

Расписание выступлений и список участников соревновательного этапа Фестиваля будут составлены и опубликованы заблаговременно на основании предварительных заявок.

#### **4. Руководство проведением Соревнований**

Общее руководство проведением Соревнований по силовым видам спорта возлагается на Отдел по делам молодежи администрации муниципального образования город Новороссийск.

Главный судья и главный секретарь назначается приказом начальника Отдела по делам молодежи по согласованию с руководителем и инициатором Соревнований.

Непосредственное проведение соревнований по отдельным видам спорта возлагается на руководителей, фитнес-тренеров и персональных тренеров, имеющих соответствующую квалификацию (образование).

#### **5. Обеспечение безопасности участников и зрителей**

Соревнования проводятся на спортивных сооружениях города Новороссийска, а также на профессиональных силовых тренажерах, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Краснодарского края и города Новороссийска и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, при условии наличия актов готовности сооружения к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

Ответственные исполнители:

- начальник Отдела по делам молодежи АМО г. Новороссийск;
- руководитель спортивного сооружения;
- главный судья соревнований;

Во время проведения спортивных соревнований организатор обеспечивает соответствующее медицинское обслуживание.

#### **6. Требования к участникам и условия их допуска**

К участию в соревновательном этапе по отдельным спортивным дисциплинам допускаются только спортсмены в возрасте от 18 до 35 лет, при наличии персонального письменного согласия на участие в соревнованиях.

Количественный состав участников Соревнований определяется регламентом вида спорта.

Участники Соревнований имеют право выступать в личном, либо в командном зачете.

Участник имеет право выступать в любом из видов спорта по согласованию с руководством Соревнований.

Каждый участник Соревнований старше 18 лет несет персональную ответственность за безопасность, в том числе вне места проведения Соревнований.

Личные тренеры и законные представители несут персональную ответственность за безопасность несовершеннолетних участников Соревнований, в том числе вне места проведения Соревнований.

Участникам, не достигшим возраста 18 лет необходимо в обязательном порядке предоставить в письменной форме согласие родителей или законных представителей на участие несовершеннолетнего в соревновательном этапе Соревнований.

## 7. Виды спортивных дисциплин

Соревновательный этап пройдет по следующим спортивным дисциплинам:

### 1. Русский жим (жим штанги лежа).

Соревнования личные. Проводятся отдельно среди мужчин и женщин.

Участники соревнуются в жиме штанги определенного веса лежа на наибольшее количество повторений.

Допускается использование бинтов или напульсников, а также атлетических поясов. Запрещено использование жимовых маек.

В момент выступления участника на штанге обязательно должны присутствовать специальные замки, которые препятствуют соскальзыванию дисков (блинов).

Победитель определяется количеством сделанных повторений (вес штанги зависит от веса спортсмена, 50 % от общей массы).

### 2. Армрестлинг;

Соревнования личные. Проводятся отдельно в двух номинациях «МУЖЧИНЫ» и «ЖЕНЩИНЫ».

#### *Правила проведения дисциплины Армрестлинг:*

1. *Захват* - В стартовой позиции участники должны захватить руки таким образом, чтобы судья видел суставы больших пальцев. Захват рук должен располагаться над центром стола (в вертикальном положении). Локти могут устанавливаться в любом месте подлокотника, кисть и предплечье должны составлять прямую линию.

2. *Стойка* - Свободной рукой участник должен захватить штырь стола. Плечи участников поединка должны быть параллельны краю стола и не выходить за контрольную линию. Каждый участник поединка может при желании упираться одной ногой в ближнюю к себе стойку стола. Можно упираться ногой в дальнюю от себя стойку стола, если это не вызывает возражений соперника. В случае возражений соперника ногу от дальней стойки стола необходимо убрать.

3. *Команды* - Поединок начинается по команде «Внимание! Марш!» и заканчивается по команде «Стоп!». Победа присуждается участнику при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком.

Участники выступают в спортивной одежде и спортивной обуви. Руки до середины плеча и кисти рук должны быть обнажены.

Запрещается использовать любые предохраняющие бинты и повязки на запястьях и локтях, а также иметь кольца и перстни на пальцах.

В случае срыва захвата или объявления предупреждения участники имеют право на отдых в течение 30 секунд. При срыве захвата в финальном поединке кисти рук участников связываются ремнём.

***Нарушения правил:***

- Соскальзывание локтя с подлокотника;
- Пересечение средней линии стола головой, плечами;
- Касание головой или плечом своего предплечья или захвата рук;
- Умышленный разрыв захвата в некритическом для себя положении;
- Использование положения, которое может повлечь за собой травму собственной руки;
- Потеря контакта свободной руки со штырем стола;
- Отрыв обеих ног от пола;
- Провоцирование ситуации, при которой рука соперника может быть повреждена.

Победители определяются в личном первенстве в двух номинациях «МУЖЧИНЫ» и «ЖЕНЩИНЫ».

**3. Пауэрспорт (строгий подъем на бицепс стоя);**

Соревнования личные. Проводятся отдельно среди мужчин и женщин.

Вес штанги определяется из формулы -60 % от веса спортсмена.

Участник принимает исходное положение стоя, штанга внизу в выпрямленных руках, хват супинированный. По команде судьи «Старт!» и отмашке рукой, участник выполняет полный цикл сгибание и разгибание рук со штангой. Счет подается тогда, когда выполнен полный цикл сгибание и разгибание, фразами «один», «два» и т.д. Пауза между повторениями 0,5 сек.

Не засчитываются повторения если: было резкое выпрямление ног или туловища, двойное движение, сильное отклонение корпуса (более 10°), не выпрямление рук до конца.

Победители определяются в личном первенстве по наибольшему количеству повторений в двух номинациях «МУЖЧИНЫ» и «ЖЕНЩИНЫ».

**4. Гиревой спорт;**

Соревнования личные. Проводятся отдельно в двух номинациях «МУЖЧИНЫ» и «ЖЕНЩИНЫ».

Соревнования проводятся в соответствии с правилами по гиревому спорту и включает упражнение рывок гири.

Участник должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать ее. В момент фиксации гири в верхнем положении рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены. Рука спортсмена должна находиться на фронтальной плоскости головы.

Не допускается изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе. После фиксации вверху участник, не касаясь гирей туловища и плеча, опускает ее вниз для выполнения очередного подъема.

Смена рук производится один раз, произвольным способом. При опускании гири на плечо во время выполнения рывка первой рукой подается команда «Переложить».

Команда «Стоп» подается:

- за техническую неподготовленность;
- постановке гири на плечо при рывке второй рукой;
- постановке гири на помост.

Команда «Не считать» подается при:

- дожиме гири;
- отсутствии фиксации в верхнем положении;
- касании свободной рукой какой-либо части тела, помоста, гири, работающей руки, ног, туловища.

Победитель определяется в личном первенстве по наибольшему количеству повторений в двух номинациях «МУЖЧИНЫ» и «ЖЕНЩИНЫ».

### **5. Присед со штангой;**

Соревнования личные. Проводятся отдельно в двух номинациях «МУЖЧИНЫ» и «ЖЕНЩИНЫ».

Вес штанги определяется из формулы: 50 % от веса спортсмена.

#### ***Правила проведения дисциплины «Присед со штангой»:***

Участник производит снятие штанги со стоек, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах спортсмена, пальцы рук должны обхватывать гриф. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками до касания с их внутренней стороны.

Как только участник принял неподвижное положение с вертикально расположенным туловищем (допускается незначительное отклонение туловища от вертикального положения) и выпрямленными в коленях ногами (рис. а), судья должен подать сигнал для начала приседания. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «сесть». До получения сигнала для начала упражнения спортсмену разрешено для принятия стартовой позиции делать любые движения, не влекущие за собой нарушения правил. В целях безопасности старший судья может попросить спортсмена вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек участник не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. После этого судья сообщает причину, по которой не был дан сигнал к началу упражнения.

Получив сигнал судьи для начала упражнения, участник должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхние части поверхностей ног у тазобедренных суставов были ниже, чем верхушки коленей. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если ноги спортсмена были согнуты в коленях.

Участник должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда спортсмен примет неподвижное положение (несомненно завершив движение), судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.

Сигнал «вернуть штангу на стойки» состоит из движения руки назад и отчетливой команды «стойки». После этого сигнала участник должен вернуть штангу на стойки. Любые движения ступней ног после команды «стойки» не являются причиной для того, чтобы не засчитывать поднятый вес. В целях безопасности спортсмен может попросить помощи у ассистентов для возвращения штанги на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у спортсмена.

Победители определяются в личном первенстве количеством сделанных повторений в двух номинациях «МУЖЧИНЫ» и «ЖЕНЩИНЫ».

## **8. Порядок проведения Соревнований**

Соревнования проводятся **8 октября 2022 года (суббота)**.

**10.00-11.30 ч.:** итоговая регистрация участников на месте проведения Соревнований;

**12.00 ч.:** торжественная церемония открытия Соревнований;

**12.30 ч.:** начало соревновательного этапа, мастер-классов, тренингов, групповых тренировок;

**16.30 ч.:** подведение итогов соревновательного этапа, награждение победителей, призеров и участников;

**17.00 ч.:** закрытие Соревнований.

## **9. Условия подведения итогов**

На Соревнованиях определяются победители и призеры в каждом виде программы (спортивной дисциплины или соревнования), в соответствии с действующими правилами по видам спорта.

## **10. Обеспечение безопасности участников и зрителей**

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353, а также требованием правил соревнований по видам спорта, включенных в программу Соревнований.

Непосредственные организаторы обязаны письменно уведомить территориальный орган УМВД о проводимом мероприятии (дата, место, время, количество участников, ответственные организаторы) и предоставить план обеспечения общественной безопасности при проведении мероприятия.

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Непосредственные организаторы несут всю полноту ответственности за оказание первой медицинской помощи участникам мероприятия, а при необходимости обязаны обеспечить прибытие машины скорой помощи для доставки пострадавшего (их) в лечебное учреждение.

### **11. Подача заявок на участие**

Заявки на участие в Соревнованиях по силовым видам спорта подаются заблаговременно, до 7 октября 2022 года (включительно) по электронной ссылке: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdv3ZMXAEMZJ6-5gpjxOzk7aNiyRnV43uLqquxlLoPiurZf5w/viewform?usp=sharing>

Контакты организаторов:

email-адрес: [odm2010@mail.ru](mailto:odm2010@mail.ru).

тел.: +7 918 477-58-34.

### **12. Протесты**

Протесты подаются в письменном виде, в судейскую коллегию на месте проведения соревновательного этапа в течении 1 часа. Главный судья должен зарегистрировать и принять решение по протесту.