УТВЕРЖДАЮ:

Директор сети СК «Фитнес Град»

И.С. Микшин

ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ТУРНИРА

«Русский жим в СК «Фитнес Град» 14.04.2021г.

1.ЦЕЛИ ТУРНИРА

Целями турнира являются:
- формирование здорового образа жизни,
- выявление сильнейших спортсменов в Русском жиме;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства спортсменов-любителей.

2.ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ ЧАЙКА

Главный судья: Кириков Леонид
Секретарь: Лебедева Ольга
Помощники: Солдатов Игорь, Гудков Дмитрий, Коханов Александр

ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ КОЛОМЕНСКАЯ

Главный судья: Бурдаков Сергей
Секретарь: Гнётова Евгения
Помощники: Медведев Андрей, Суворов Анатолий, Трынин Игорь

3. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся 14 Апреля 2020 года с 19-00 до 20-00 в каждом клубе

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ.

Соревнования являются открытыми, к участию допускаются спортсмены любители – члены СК Фитнес Град, предоставившие заранее заявки на участие в соревнованиях.

5. ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ

5.1. 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 той номинации, которую выбрали самостоятельно. В зачет идет результат не менее восьми повторений.

5.2. Победители и призеры выявляются по формуле коэффициента атлетизма (КА) и награждаются памятными медалями, призами. В каждой соревновательной категории определяются три места: Абсолютный победитель – абонемент на 1 месяц фитнеса, Серебряный призер – приз, эквивалентностью 1000 рублей, Бронзовый призер – приз, эквивалентностью 500 рублей.

6. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НОМИНАЦИИ

1. «Мужчины, вес штанги 55 кг (допуск по собственному весу не более 75 кг);
2. «Мужчины, вес штанги 75 кг» (допуск по собственному весу не более 95 кг);
3. «Мужчины, вес штанги 100 кг»;
4. «Женщины, вес штанги 35 кг»;

7. ПОРЯДОК И СРОКИ ПОДАЧИ ЗАЯВОК

Подтверждение об участии в соревнованиях «РУССКИЙ ЖИМ» в СК «Фитнес Град» подаются с 07 по 14 Апреля 2020 г. на рецепции клуба.

8. ПОДСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ "РУССКИЙ ЖИМ"

Соревнования "Русский жим" проводятся в четырех номинациях с фиксированным весом штанги. Задача спортсмена лежа на лавке поднять штангу соответствующей номинации максимальное количество раз, но не менее 8-ми. Результат считается по формуле Коэффициента Атлетизма (КА). Хват грифа прямой закрытый, максимальная ширина хвата 81 см.

Веса штанги для мужчин (номинации): 55 кг (только для спортсменов с собственным весом до 75 кг), 75 кг,100 кг, для женщин -35 кг.

Деление спортсменов на "весовые категории" отсутствует, и чтобы нивелировать фактор собственного веса участников, результат считается по следующей формуле: КА = вес штанги*количество подъемов/собственныйвесспортсмена.

Например, Петр, собственным весом 80 кг, выступает в категории "штанга 100 кг" и поднимает снаряд 16 раз. КА 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)

9.ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЯ

9.1. 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 (две) минуты с момента вызова на помост.
9.2. 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 главного судьи на помосте: «- Жим!».

9.3. 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.
9.4. Продолжать подход можно только после счета или команды главного судьи на помосте.
9.5. Ошибки спортсмена при выполнении упражнения русский жим и команды главного судьи на помосте:
9.5.1. Начало упражнения до команды судьи «- Жим!» - команда судьи «- Стоп!», данная команда может применяться главным судьей на помосте при исполнении спортсменом неоднократных (более двух) частых повторений без должной фиксации снаряда наверху;
9.5.2. Жим штанги без касания грифом туловища – команда «- Грудь!»;
9.5.3. Конечное положение штанги наверху, без должного выпрямления обеих рук в локтевых суставах менее чем при принятии стартового положения до команды «Жим!» - команда «- Локти!»;
9.5.4. Отрыв таза при опускании и жиме штанги вверх - команда «- Таз!», однако таз можно отрывать в момент отдыха в упражнении, например, для изменения положения тела.
9.5.5. Не является ошибкой перемещение и отрыв ног от опоры в любой момент выполнения упражнения, но запрещается обхватывать ногами конструкцию скамейки.
9.5.6. Не является ошибкой перекос штанги, «отбив» от груди, двойное движение, но в любом случае, зачетной попыткой считается положение «Выпрямленные руки».
9.5.7. 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 главным судьей на помосте.
9.5.8. Во время паузы в нижнем положении запрещается отрывать кисти от грифа. За данное нарушение звучит команда «- На стойки!».
9.5.9. 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!».
9.5.10. При выполнении трех ошибок судья дает команду «- На стойки!» и засчитанное количество попыток (не менее 8-ми) заносится в протокол соревнований.