

«СОГЛАСОВАННО»

Вице-мэр
МО «Южно-Курильский
городской округ»
Н.Л. Савочкина



2020г.

«СОГЛАСОВАННО»

Начальник отдела
культуры, спорта, туризма и
молодёжной политики
МО «Южно-Курильский
городской округ»



Н.А. Кудревская

2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «СОК «Афалина»



О.В. Еничев

2020г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении соревнований
по народному жиму
посвященные Дню защитника Отечества

пгт. Южно-Курильск
2020г.

1. Общие положения

Соревнования по «народному жиму» - среди мужчин и женщин проводятся в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ «СОК «Афалина» на 2020г. Цели мероприятия: пропаганды здорового образа жизни, популяризации силовых видов спорта в целом и жима штанги лежа в частности, организации досуга населения и приобщения его к регулярным занятиям спортом, как средства активного отдыха и укрепления здоровья.

«Народный жим» – жим лежа на скамье штанги определенного веса, равного собственному весу спортсмена, в соответствии с установленными федерацией правилами, на максимальное количество повторений, без использования жимовых маек.

2. Организация и проведение.

Организатором соревнований по народному жиму выступает МБУ «СОК «Афалина», при поддержке отдела КСТМП МО «Южно-Курильский городской округ».

Непосредственное проведение возлагается на судейскую бригаду в составе:

Судья соревнований – Афанасьев Владимир Николаевич,

Судья соревнований – Джуманазаров Сержан Рустемович,

Судья соревнований – Бутаков Алексей Константинович,

Секретарь соревнований – Микитюк Кристина Анатольевна.

Для осуществления контроля и руководства на мероприятие могут дополнительно привлекаться участники, имеющие соответствующий опыт.

3. Место и сроки проведения спортивного мероприятия.

Начало соревнований 22 февраля 2020г. в 11:00 по адресу: Сахалинская область, пгт. Южно-Курильск, ул. 60 лет ВЛКСМ д.28, тренажерный зал.

Регистрация участников соревнований в 10 часов 40 минут.

4. Требования к участникам и условия их допуска

В соревнованиях по «народному жиму» могут принять участие все желающие мужчины, женщины с 18 лет, имеющие соответствующую спортивно-техническую подготовку.

Соревнования проводятся по следующим категориям:

- 1 категория — мужчины до 73 кг;
- 2 категория — мужчины 73 кг-85 кг;
- 3 категория — мужчины свыше 85 кг;
- 4 категория – девушки, женщины с 18 лет.

К соревнованиям допускаются участники только в спортивной одежде и обуви.

5. Программа мероприятия

- Взвешивание;
- Жим лежа на скамье штанги определенного веса равного собственному весу спортсмена.

Вес на штанге устанавливается равным собственному весу атлета, зафиксированному на взвешивании. Вес должен быть кратным 2.5 килограммам. В случае, если вес атлета не является кратным 2.5, то он округляется в большую сторону до ближайшего веса, кратного 2.5 килограммам.

Для женщин и юношей вес штанги $\frac{1}{2}$ от собственного веса, также кратным 2,5 килограммам.

6. Условия подведения итогов.

Соревнования личные. Победителем считается тот участник, который показал абсолютно лучший результат в своей категории, то есть смог выполнить жим штанги лежа максимальное количество раз.

Если у двух и более участников зафиксирован одинаковый результат, то победителем становится тот участник, чей вес тела был меньше.

7. Награждение

По окончании соревнований состоится церемония награждения победителей и призёров соревнований. Победители и призёры, занявшие 1,2,3 место, награждаются грамотами, подарочными абонементом.

1 место - 12 посещений, 2 место - 8 посещений, 3 место - 6 посещений.

8. Условия финансирования.

Расходы по проведению соревнований осуществляются за счет организатора мероприятия, муниципального бюджетного учреждения «Спортивно-оздоровительного комплекса «Афалина» и привлекаемых на добровольной основе средств спонсоров.

9. Заявки на участие.

Заявки (приложение 1) на участие в соревнованиях по народному жиму принимаются на электронную почту mby.sok.afalina@inbox.ru и на рецепции МБУ «СОК «Афалина».

10. Спонсоры

Спонсоры получают право быть указанными в средствах массовой информации и рекламных объявлениях. А также принимают участие, учреждая призы, и другими видами содействия.

11. Программа и условия проведения спортивного мероприятия

Информационная поддержка мероприятия обеспечивается общественно-политической газетой «На рубеже», официальным сайтом администрации МО «Южно-Курильский городской округ», официальным сайтом <https://sok-afalina.ru/>, на информационных стендах, а также посредством адресной рассылки.

Координатор мероприятия: Джуманазаров Сержан Рустемович
8924-196-21-40.

22.02.2020г. в 11:00

ЗАЯВКА

на участие в соревнованиях по «народному жиму»

| № | ФИО | Полных лет | вес | телефон |
|----|-----|------------|-----|---------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | | | | |

Представитель _____ / _____ /
(ФИО)