

«СОГЛАСОВАННО»

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

 С.В. Даниленко

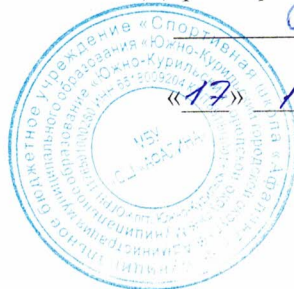
« 14 » 14 2022г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «СШ «Афалина»  
 Е.В. Медко

« 17 » 17 2022г.



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении Турнира по народному зиму**  
**посвященного Дню Конституции РФ**

п.г.т. Южно-Курильск  
2022г.

## **1. Общие положения**

Турнир по народному жиму, посвящённый Дню Конституции РФ, проводится в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ «СШ «Афалина» на 2022г.

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 турнира по народному жиму выступает МБУ «СШ «Афалина», при поддержке отдел КСТМП МО «Южно-Курильский городской округ».

Непосредственное проведение возлагается на судейскую бригаду в составе:  
Судья соревнований – Черствая Кристина Михайловна,  
Судья соревнований – Асадулаев Магамед Гаджиевич,  
Секретарь соревнований – Бабикова Татьяна Александровна.

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

## **3. Место и сроки проведения спортивного мероприятия.**

Начало турнира 11 декабря 2022г. в 11:00 по адресу: Сахалинская область, пгт. Южно-Курильск, ул. 60 лет ВЛКСМ д.28, тренажерный зал.

Регистрация участников турнира в 10 часов 40 минут.

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

В турнире по «народному жиму» могут принять участие все желающие мужчины, 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.

К турниру 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 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 медалями, 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, МБУ «СШ «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](mailto:mby.sok.afalina@inbox.ru) и на рецепции МБУ «СШ «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: Палюшкевич Анастасия Викторовна  
8924-196-21-40.

11.12.2022г. в 11:00

**ЗАЯВКА**  
**на участие в турнире по «народному жиму»**

№	ФИО	Полных лет	вес	телефон
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Администратор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(ФИО)

11.12.2022г. в 11:00

**ЗАЯВКА**  
**на участие в турнире по «народному жиму»**

№	ФИО	Полных лет	вес	телефон
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Администратор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(ФИО)