

«СОГЛАСОВАНО»

Главный специалист
отдела культуры, спорта, туризма и
молодежной политики
МО «Южно-Курильский
городской округ»
_____ Романенко
_____ 2023г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «СШ «Афалина»

_____ Е.В. Медко

«20» 12.2023г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по народному жиму штанги лежа
«Рождественский кубок».

с. Малокурильское
2024г.

1. Общие положения.

Соревнования по народному жиму штанги лежа, проводятся в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «СШ «Афалина» на 2024г.

Цели мероприятия: пропаганда здорового образа жизни, популяризация силового вида спорта среди населения, организации досуга населения и приобщение его к регулярным занятиям спортом, как средства активного отдыха и укрепления здоровья. Выявление сильнейших спортсменов.

«Народный жим» — это много повторный жим штанги лежа, на максимальное количество повторений, где вес штанги равен собственному весу спортсмена, округленного в большую сторону в соответствии с установленными правилами, выполняемый без использования экипировки. Для девушек, юношей и женщин, вес штанги равен $\frac{1}{2}$ от собственного веса.

2. Руководство проведением мероприятия.

Организатором соревнований по пауэрлифтингу выступает Малокурильский филиал МБУ ДО «СШ «Афалина», при поддержке Отдела КСТМП МО.

Непосредственное проведение возлагается на судейскую бригаду в составе:

Главный судья соревнований – Завагина Алина Романовна,
Боковой судья соревнований – Семенов Иван Александрович,
Секретарь соревнований – Администратор.

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

3. Место и сроки проведения спортивного мероприятия.

Начало соревнований 05 января 2024г. в 11:00 по адресу: Сахалинская область, с. Малокурильское, ул. 50 лет СССР д.2, Малокурильский филиал МБУ ДО «СШ «Афалина», тренажерный зал.

Регистрация и взвешивание участников соревнований в 10 часов 00 минут.

4. Требования к участникам и условия их допуска.

В соревнованиях по народному жиму штанги лежа, могут принять участие все желающие, достигшие 14-летнего возраста в указанных весовых категориях, при наличии заявки. Участники соревнований, не достигшие 18-летнего возраста, допускаются к участию только при наличии медицинской справки об

отсутствии противопоказаний для участия в соревнованиях по жиму штанги лежа, а также с письменного согласия родителей (законных представителей).

К соревнованиям допускаются участники только в спортивной одежде и обуви.

5. Программа мероприятия.

Соревнования проводятся по правилам, утверждённым федерацией пауэрлифтинга России (без экипировочном дивизионе), и включает в себя выполнение максимального количества повторений жима штанги лежа, весом равному своему собственному, в своей весовой категории.

Юноши: - 53 кг, 59 кг, 66 кг, 74 кг.

Девушки: 47 кг, 57 кг.

Женщины: - 57 кг, 63+ кг.

Мужчины: - 74 кг, 83 кг, 93 кг, 105+ кг.

6. Условия определения победителя.

Личные места, в каждой весовой категории определяются по выполнению наибольшего количества повторений жима штанги установленного веса, в указанных весовых категориях.

7. Награждение.

По окончании соревнований состоится церемония награждения победителей и призеров соревнований.

Юноши и девушки до 18 лет. Победители и призеры, занявшие 1,2,3 место, награждаются медалями, грамотами.

1 место- кубок.

В указанной весовой категории.

Мужчины и женщины старше 18 лет, Победители и призеры, занявшие 1,2,3 место, награждаются медалями и грамотами.

1 место – кубок и Подарочный абонемент в тренировочный зал на 6 посещений.

В указанной весовой категории.

8. Условия финансирования.

Расходы по проведению соревнований осуществляются за счет организатора мероприятия, МБУ ДО «СШ «Афалина» и привлекаемых на добровольной основе средств спонсоров.

9. Заявки на участие.

Заявки (приложение 1) на участие в соревнованиях по народному жиму штанги

лежа принимаются на электронную почту Малокурильского филиала МБУ ДО «СШ «Афалина» sok.shikotanarena@yandex.ru и на ресепшене Малокурильского филиала МБУ ДО «СШ «Афалина».

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 года № 353, оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания 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)".

Соревнования проводятся на объекте спорта, отвечающему требованиям безопасности. Соревнования проводятся с медицинским обеспечением, с учетом требований всех санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 "Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".

Медицинское сопровождение мероприятия обеспечивает штатный медицинский сотрудник МБУ ДО «СШ «Афалина».

11. Страхование участников.

Условием для участия всех спортсменов на соревнованиях является наличие полиса обязательного медицинского страхования, действующего на территории Российской Федерации.

12. Информационная поддержка мероприятия

Информационная поддержка мероприятия обеспечивается общественно-политической газетой Южно-Курильского городского округа «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: Завагина Алина Романовна тел: +79241900077

13.01.2024г. в 11:00

ЗАЯВКА

на участие в соревнованиях по народному жиму штанги лежа
«Рождественский кубок».

№	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)