

«СОГЛАСОВАНО»

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



О.А. Романенко

2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

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



2023г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Турнира по народному жиму

п.г.т. Южно-Курильск

2024г.

1. Общие положения

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

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 ДО «СШ «Афалина», при поддержке отдел КСТМП МО «Южно-Курильский городской округ».

Непосредственное проведение возлагается на судейскую бригаду в составе:
Судья соревнований – Черствая Кристина Михайловна,
Секретарь соревнований – Кузьмина Екатерина Руслановна.

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

3. Место и сроки проведения спортивного мероприятия.

Начало турнира 13 января 2023г. 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 76 кг;
- 2 категория — мужчины 76 кг-85 кг;
- 3 категория — мужчины свыше 85 кг;
- 4 категория – юноши 2004 года и младше;
- 5 категория – девушки 2004 года и младше.

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 и на рецепции МБУ «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. Спонсоры

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

12. 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.

13.01.2024г. 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)