

Утверждаю:  
И.о.директора ГБУДО ДУМ «Магнит»

Л.А.Летучева

26 февраля 2018 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований  
по жиму штанги лёжа на горизонтальной скамье  
среди обучающихся ПОО Южных территорий Челябинской области

### 1. Общие положения.

Настоящее положение регламентирует порядок проведения соревнований по жиму штанги лёжа на горизонтальной скамье среди обучающихся ПОО Южных территорий Челябинской области.

### 2. Цели и задачи

- 2.1. Привитие обучающимся навыков здорового образа жизни.
- 2.2. Вовлечение молодежи в регулярные занятия физической культурой
- 2.3. Популяризация силового жима и выявление сильнейших атлетов.
- 2.4. Укрепление здоровья обучающихся.
- 2.5. Повышение мастерства спортсменов.

### 3. Руководство соревнованиям

- 3.1. Для проведения соревнований создается Оргкомитет, который:
  - организует, контролирует соблюдение порядка проведения соревнований;
  - формирует состав судейской коллегии, назначает главного судью;
  - привлекает необходимых специалистов.

### 4. Участники соревнования

В соревновании принимают участие юноши и девушки, достигшие возраста 15 лет и старше, обучающиеся профессиональных образовательных организаций Южных территорий Челябинской области, получившие допуск врача. К соревнованиям допускаются участники, имеющие при себе действительный студенческий билет.

### 5. Место и время проведения соревнования

Соревнование проводится 15 марта в 14.00 в ГБУДО ДУМ «Магнит» (тренажёрный зал) по адресу г. Магнитогорск ул. Комсомольская 33.

### 6. Порядок и условия проведения соревнования

6.1. Для участия в Соревновании образовательные организации направляют заявки по установленной форме (Приложение №1) в срок до 13 марта 2018 года:

- по адресу: ГБУДО ДУМ «Магнит», 455000, г. Магнитогорск, Челябинская область, ул. Комсомольская, 33;

- по электронному адресу: [dum\\_magnit@mail.ru](mailto:dum_magnit@mail.ru) (с обязательной пометкой в теме письма «Заявка на участие в соревновании
- по жиму штанги») оригинал иметь при себе;
- по факсу (3519) 22-07-72, 22-06-81

6.2. Программа соревнований жим штанги лёжа на горизонтальной скамье.

Вес штанги: для юношей 40кг.

для девушек 20кг.

Соревнования проводятся в личном зачёте.

Победитель выявляется по наибольшему количеству поднятий в своей весовой категории.

Категории среди юношей (от 15 лет и старше):

- легкая до 60 кг;
- средняя до 75 кг;
- тяжелая 80+ кг;

Категории среди девушек (от 15 лет и старше):

- легкая до 60 кг;
- средняя 75+ кг;

Правила и порядок выполнения упражнения:

- Использование обратного хвата запрещено.
- Снятие штанги со стоек осуществляется с помощью или без помощи ассистентов.
- После сигнала главного судьи атлет может приступить к выполнению упражнения.
- Атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать её в неподвижном положении на груди (как правило, основание грудины). Затем атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки.
- Запрещается любая ошибка в соблюдении команд судьи, любое изменение исходного положения при выполнении упражнения (любой подём (отрыв) плеч, ягодич от скамьи или движения ног на полу или блоках, или передвижение рук по грифу), любое движение штанги вниз во время выполнения жима, отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения.

6.3. Выступление на соревнованиях происходит без применения экипировки (жимовые майки, комбинезоны, поддерживающие бинты), но в спортивной одежде и обуви. При необходимости можно использовать пояс (максимальная ширина 10 см)

6.4. Организатор соревнований оставляет за собой право внесения изменений в положение о соревнованиях.

## 7. Награждение

Победители соревнований в каждой весовой категории награждаются грамотами за I, II, III места.

**ЗАЯВКА**

На участие в соревнованиях по жиму штанги лёжа в зачёт Спартакиады обучающихся ПОО Южных территорий Челябинской области в 2017-2018 уч.

г.

от команды \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	№ студ. билета	Курс	Подпись и печать врача
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

Руководитель организации \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Главный тренер команды \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Всего допущено \_\_\_\_\_ человек

Медицинский работник \_\_\_\_\_

М.П