



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение города Москвы
**«ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ № 8
имени дважды Героя Советского Союза И.Ф. Павлова»**
(ГАПОУ ПК № 8 им. И.Ф. Павлова)

1-й Боткинский пр., д.7А, Москва, 125284. Тел./факс (495) 651 09 18; E-mail: spro-8@edu.mos.ru
ОКПО 66352077, ОГРН 1107746276659, ИНН/КПП 7714805691/771401001

«СОГЛАСОВАНО»

Директор АНО
Центр развития спорта
«ПЕРСПЕКТИВА»



А.А. Стародубцев

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ

ПК № 8 им. И.Ф. Павлова

Н.А. Куторго

2016 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

**О ПРОВЕДЕНИИ ОТКРЫТОГО ТУРНИРА
ПО СИЛОВОМУ ВИДУ СПОРТА «РУССКИЙ ЖИМ»
СРЕДИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА МОСКВЫ
НА КУБОК
ДВАЖДЫ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
ИВАНА ФОМИЧА ПАВЛОВА**

г. Москва

2016 год

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- 1.1 Пропаганда здорового образа жизни.
- 1.2 Популяризация силовых видов спорта.
- 1.3 Успешная социализация и самореализация подрастающего поколения.
- 1.4 Налаживание спортивных связей среди обучающихся образовательных учреждений.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- 2.1 Организаторы соревнований: ГАПОУ ПК №8 им. И.Ф. Павлова, АНО Центр спортивного развития «Перспектива».
- 2.2. Ответственный за проведение спортивной части преподаватель физической культуры Яковлев Александр Дмитриевича (контактный телефон 8 968 926-52-59).
- 2.2 Судейство осуществляется судейской коллегией: главный судья соревнований – Додонов А.П. главный секретарь соревнований – Романов М.С.
- 2.3 Консультативную и техническо-организационную помощь оказывает Руководство АНО «Перспектива».
- 2.4 Медицинское сопровождение соревнования обеспечивает ГАПОУ ПК №8 им. И.Ф. Павлова.

3. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- 3.1 Мероприятие проводится 25 марта 2016 г.
- 3.2 Место проведения: г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д.9., спортивный зал ГАПОУ ПК №8 территориальное отделение «Савеловское».
- 3.3 Регистрация и взвешивание участников: 14:30
- 3.4 Начало соревнования: 15:00

4. ПОРЯДОК И ДОПУСК К УЧАСТИЮ

- 4.1 К соревнованию допускаются команды, подавшие предварительную заявку по телефону 8(968)926-52-59 или по электронной почте pul_127083@mail.ru до 24 марта 2016 года. В предварительной заявке указывается учебное заведение и количество команд. Форма предварительной заявки произвольная.
- 4.2 Соревнования проводятся по двум возрастным группам:
 - 1-я группа – юноши 1995-1997 г.р.
 - 2-я группа – юноши 1998-2001 г.р.
- 4.3 Перед взвешиванием представитель делегации представляет в судейскую коллегию следующие документы:
 - заявку с допуском врача
 - справку с места учебы (студенческий билет)
 - копию приказа образовательного учреждения.

5. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ

5.1 Соревнования проводятся в командном зачёте. Состав команды – 5 человек, в зачет идут 3 лучших результата. Вес снаряда во время выполнения подхода составляет 60% от веса спортсмена.

5.2 К участию допускается не более двух команд от одного учебного заведения.

5.3 Команды-победительницы определяются путем суммирования общего количества зачётных баллов.

6. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЯ

6.1 Правила выполнения упражнения

– Атлет должен, лежа на спине, плечами и ягодицами соприкасаться с поверхностью скамьи.

– Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см.

– Спортсмен может делать остановки при выполнении упражнения и отдыхать в верхнем положении «штанга на прямых руках», но не более 5 секунд. Судья засекает время отдыха и после его окончания дает команду «Жим» для продолжения выполнения упражнения. Если спортсмен не выполняет команду, то раздаётся следующая команда «На стойки», говорящая об окончании выполнения упражнения и подведения итогов с оглашением количества зафиксированных повторений.

6.2 Причины, по которым не засчитывается повторение в жиме лежа.

– В случае неполного разгибания предплечий в локтевых суставах в верхней точке амплитуды движения.

– В случае отсутствия касания штанги груди при выполнении движения в нижней точке амплитуды.

– В случае намеренного касания грифом стоек скамьи или страховочных упоров во время выполнения упражнения с целью облегчить завершение жима.

6.3 Дисквалификация или окончание попытки

– Попытка выполнения упражнения считается завершённой в случае получения участником двух замечаний.

6.4 Команды, подаваемые судьёй:

– "Жим"- команда, подаваемая для начала выполнения упражнения спортсменом и для продолжения выполнения упражнения после 5 секундного отдыха в верхнем положении.

– "Грудь"- команда, подаваемая судьёй в случае отсутствия касания штанги груди.

– "Локти"- команда, подаваемая судьёй в случае неполного распрямления предплечий в локтевых суставах в верхней точке амплитуды движения (менее, чем при принятии стартового положения). А также при неправильном принятии стартового положения "Выпрямленные руки" до команды "Жим".

- "Хват"- команда, подаваемая в случае несоответствия или изменения разрешенной ширины хвата.
- "Таз" - команда, подаваемая в случае отрыва таза от скамьи
- "Ноги"- команда, подаваемая в случае отрыва стопы от пола.
- "Стоп"- команда, подаваемая в случае выполнения спортсменом неоднократных (более двух) частых повторений без должной фиксации снаряда в верхней точке амплитуды или другой ошибки, которую судья озвучивает дополнительно, подавая команды "Грудь", "Локти" или "Хват".
- "На стойки"- команда, подаваемая судьей для возвращения штанги на стойки.
- "Помощь"- команда, подаваемая судьей для оказания помощи спортсмену со стороны ассистентов (для контроля за штангой и возвращения ее на стойки).

7. НАГРАЖДЕНИЕ

7.1 Команды, занявшие первые места в своих возрастных группах, награждаются кубками, медалями и грамотами

7.2 Команды-призеры награждаются медалями и грамотами.

8. ФИНАНСИРОВАНИЕ

8.1 Расходы, связанные с проведением мероприятия и награждением призеров, несет организующая сторона.

8.2 Расходы, связанные с доставкой участников соревнований к месту проведения мероприятия, несет командирующая сторона.