

**Положение**  
**о проведении ежегодных соревнований по жиму штанги лежа**  
**«НАРОДНЫЙ ЖИМ»**

**1. Общее положение.**

1.1. Основанием для проведения соревнования по жиму штанги лежа является.

Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий Ивановского обкома КПРФ на 2022 год.

**1.2. Цели и задачи:**

- ✓ привлечение населения к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ повышение уровня физической подготовленности;
- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ пропаганда здорового образа жизни;
- ✓ патриотическое воспитание детей и молодежи;
- ✓ популяризация силовых видов спорта.

**2. Сроки и место проведения.**

2.1. Соревнование проводится в зале Ивановского обкома КПРФ, расположенного по адресу: ул. Варенцовой, д.11.

Начало взвешивания в 10:00.

**3. Участники соревнований.**

3.1. Соревнование проводится в дивизионе «любители». К участию допускаются юноши и девушки с 14 лет, а также мужчины и женщины, не имеющие отклонений здоровья.

**4. Регламент проведения, вид программы**

4.1. По итогам жеребьевки спортсмены последовательно вызываются на помост секретарем соревнования. Для выполнения соревновательного подхода спортсмену дается 5 минут с момента вызова на помост. Все участники соревнования выполняют по одному подходу на максимально возможное количество повторений к фиксированному весу штанги в той номинации, которую выбрали самостоятельно.

Захват грифа должен быть прямой и закрытый. Обратный и открытый хват запрещены. После принятия спортсменом стартового положения «Выпрямленные руки» звучит разрешительная команда старшего на помосте: «СТАРТ». Обязательным условием зачетного повторения является касание грифом туловища и последующий жим штанги вверх до положения «Выпрямленные руки».

Счет судьи означает засчитанную попытку. Если вместо счета звучит команда судьи (ноги, грудь, хват) или повторение счета, значит спортсменом допущена ошибка.

4.2. Время исполнения упражнения не более 5 минут с двумя перерывами на отдых продолжительностью не более 10 секунд. Соревнование проводится среди следующих возрастных групп:

- ✓ ЮНОШИ – с 14 до 18 лет;
- ✓ ЮНИОРЫ – с 18 до 23 лет;
- ✓ ОТКРЫТАЯ – с 23 до 40 лет;
- ✓ ВЕТЕРАНЫ – с 40 до 50 лет.

4.3. Весовая категория.

## МУЖЧИНЫ И ЮНОШИ:

- в весовой категории ДО 70 кг – штанга весом 45 кг;
- в весовой категории ДО 90 кг – штанга весом 60 кг;
- в весовой категории СВЫШЕ 90 кг – штанга весом 75 кг;
- девушки и женщины выступают в абсолютной весовой категории с весом штанги 20 кг.

## 5. Система и порядок проведения соревнования.

5.1. Соревнование проводится по следующим потокам:

1-ый поток - «ЮНОШИ», ДЕВУШКИ, ЖЕНЩИНЫ;

2-ой поток - «ВETERАНЫ»;

3-ий поток - «ЮНИОРЫ»;

4-ый поток - «ОТКРЫТАЯ», МУЖЧИНЫ.

5.2. При регистрации на участие в соревнованиях спортсмен подписывает заявку с согласием о том, что он несет личную ответственность за свое здоровье.

5.3. Участники соревнования должны иметь при себе документ, удостоверяющий личность, спортивную форму одежды. При отсутствии спортивной формы одежды участник к соревнованиям не допускается.

5.4. Основные правила соревнования:

- ✓ спортсмен ТОЛЬКО с помощью ассистента снимает штангу со стоек и фиксирует её на вытянутых руках;
- ✓ по команде судьи «СТАРТ» спортсмен начинает упражнение прислушиваясь к отсчету судьи;
- ✓ штанга должна выжиматься спортсменом на выпрямленные руки;
- ✓ максимальная ширина хвата 81 см;
- ✓ ягодицы не должны отрываться от скамьи во время выполнения упражнения;
- ✓ отдых на выпрямленных руках в верхнем положении разрешен;
- ✓ минимальное количество повторений равно шести. Участник, выполнивший менее 6-ти (шести) повторений, получает нулевую оценку;
- ✓ разрешается использование дополнительных резиновых коврик под ноги, либо дисков от штанги;
- ✓ стойки для жима лежа должны находиться на расстоянии не менее 1 метра друг от друга, обеспечивать устойчивость конструкции, не мешать спортсменам и ассистентам, а также позволять варьировать высоту установки штанги.

## ЗАПРЕЩЕНО:

- отдых со штангой на груди;
- очень быстрый жим без необходимой фиксации в верхнем положении;
- любое касание ступнями ног спортсмена скамьи или ее опор;
- отбив штанги от груди;
- выталкивание штанги грудной клеткой;
- выполнять упражнение открытым хватом;
- смазывать спину жирными или клейкими веществами;
- наносить раскраску на спину (кроме татуировки).

5.3. Участники соревнования.

Участник обязан:

- ✓ знать и строго соблюдать настоящие правила и положения о соревнованиях;

✓ быть вежливым и корректным по отношению ко всем участникам, судейской коллегии, лицам, проводящим и обслуживающим соревнование и к зрителям;

✓ выступать в опрятной спортивной одежде.

#### 5.4. Экипировка спортсмена.

Разрешается:

➤ выступление в футболке, в майке, либо с применением борцовского, тяжелоатлетического трико, шорты;

➤ использование любых типов бинтов, применяемых на запястье или напульсников;

➤ использование поясных ремней, при условии использования застежкой спереди или сбоку, но не на спине.

Запрещается:

➤ не допускаются к соревнованиям спортсмены, имеющие металлические включения на спортивной одежде или обуви (планки, набойки, шипы) которые могут испортить поверхность лавки для жима лежа;

➤ запрещается использовать кистевые перчатки, накладки на кисти и различные крюки для тяг.

Перед выступлением каждого участника, по санитарно-гигиеническим соображениям, технический персонал обязан протирать поверхность лавки для жима лежа спиртовыми или гигиеническими салфетками. После данной операции поверхность лавки должна быть сухой.

#### 6. Определение победителя

6.1. Каждому участнику соревнования по итогам выступления начисляются очки по формуле коэффициента атлетизма (ФКА): вес штанги (кг) умножается на количество повторений, полученный тоннаж делится на собственный вес спортсмена и получаем личный коэффициент атлетизма каждого спортсмена. Показанное значение округляется до второй цифры после запятой. Участник, набравший наибольшее количество очков, становится победителем. Остальные участники занимают места по мере уменьшения очков. В случае равенства округленного количества очков среди нескольких участников – наивысшее место присуждается спортсмену, набравшему наибольший тоннаж.

6.2. Отдельно награждаются ценными подарками самый молодой участник соревнования (юноша, девушка) и самый возрастной участник соревнования (мужчина и женщина).

6.3. Все призеры или их представители обязаны присутствовать на награждении. В противном случае выдача награды не гарантируется.

#### 7. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 г. №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

Ответственный Ивановского обкома КТРФ  
за развитие спорта в Ивановской области



Д.А.Шевырин