

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении

любительского турнира по жиму штанги лежа, приуроченного к
Празднику Крещение Господня
«Крещенский жим»

Г. МОСКВА

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

- 1.1. Турнир по жиму штанги лежа «Крещенский жим» проводится в соответствии с данным положением.
- 1.2. Турнир проводится в целях популяризации и развития спорта среди широких масс населения.
Основные задачи турнира:
- повышение спортивного мастерства участников турнира;
 - выявление сильнейших участников.
- 1.3. Принцип проведения турнира в выполнении упражнения – предоставление участникам трёх попыток для выполнения упражнения с максимальным весом.

2. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ.

- 2.1. Руководство и проведение открытого ринга осуществляется Местной религиозной организацией Православным приходом храма Рождества Христова в Черкизове гор. Москвы Московской епархии Русской Православной Церкви и Автономной некоммерческой организацией по развитию массового спорта и спортивной адаптации «СВОЙ СПОРТ». Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, утвержденную Храмом.

Главный судья соревнований: мастер спорта СССР по тяжелой атлетике – Гладких Федор Владимирович.

Главный секретарь соревнований: Прокопенко Оксана Владимировна.

Ответственный за проведение соревнования: Краснова Екатерина Анатольевна.

3. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О СПОРТИВНОМ СОРЕВНОВАНИИ.

3.1. Место и сроки проведения соревнования.

Любительский турнир проводится на территории СПбГУП, Московский филиал, Институт искусств и информационных технологии, по адресу:

141570, Московская область, Солнечногорский район, гп Менделеево, Льяловское шоссе, дом 1, Красный Воин.

Соревнование проводится 25.01.2025 г. Время начала 13:00. Взвешивание до 14:00

Планируемое количество участников – 150.

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА.

- 4.1. К участию в турнире допускаются спортсмены с отсутствием противопоказаний, связанных со здоровьем, препятствующих принимать участие в соревнованиях и заниматься спортом. Ответственность за соблюдение данного пункта ложится на участника или на его законного представителя.
- 4.2. В турнире могут принять участие все желающие в соответствующей возрастной группе:

- Открытая (мужчины/женщины): с 1 января календарного года, в котором исполняется 18 лет и старше

4.3. Каждый участник должен быть в спортивной форме и кроссовках.

4.4. Весовые категории

Мужчины:

53,0 кг – 59,0 кг	категория до 59,00 кг		
66,0 кг	от 59,01	до	66,00 кг
74,0 кг	от 66,01	до	74,00 кг
83,0 кг	от 74,01	до	83,00 кг
93,0 кг	от 83,01	до	93,00 кг
105,0 кг	от 93,01	до	105,00 кг
120,0 кг	от 105,01 до 120,00 кг		
120,0 + кг	от 120,01 и выше без ограничения		

Женщины:

43,0 кг –	категория до 43,00 кг		
47,0 кг	до 47,00 кг		
52,0 кг	от 47,01	до	52,00 кг
57,0 кг	от 52,01	до	57,00 кг
63,0 кг	от 57,01	до	63,00 кг
69,0 кг	от 63,01	до	69,00 кг
76,0 кг	от 69,01	до	76,00 кг
84,0 кг	от 76,01	до	84,00 кг
84,0 + кг	от 84,01 и выше без ограничения		

5. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ.

5.1. Заявки на участие подаются в электронной форме не позднее 25.01.2025 г. путем заполнения установленной формы на сайте свойспорт.рф
Телефон для справок: 8 (901) 360 0860.

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ.

- 6.1. Награждение проходит отдельно в каждой возрастной группе с делением на мужчин и женщин;
- 6.2. Награждаются трое лучших в своей весовой категории и трое лучших в абсолютном зачете;
- 6.3. Расчет производится по формуле Уилкса.

7. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ.

- 7.1. Расходы по организации и проведению соревнования осуществляет Храм Рождества Христова в Черкизове г. Москва и Автономной некоммерческой организацией по развитию массового спорта и спортивной адаптации «СВОЙ СПОРТ». Для всех участников открытого турнира участие бесплатное.

8. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ.

- **Жим лежа на скамье (правила и порядок выполнения)**

- Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью вперед или под углом не более 45 градусов относительно передней стороны помоста. Старший судья на помосте должен располагаться напротив передней (головной) части стоек для жима штанги лежа.

- Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи.

- Ступни ног должны полностью соприкасаться с поверхностью помоста или блоков (насколько это позволяет форма обуви). Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение тела должно сохраняться во время выполнения упражнения. Движения ступней ног во время выполнения упражнения допустимы.

- Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста и размером не менее 60 см на 40 см.

- Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга снимается со стоек на прямых руках.

- Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см или, в крайнем случае, находиться на самих отметках 81 см). Использование обратного хвата запрещено.

- После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными («включенными») в локтях руками. Сигнал к началу выполнения упражнения должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности Старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «Вернуть» («Replace») с одновременным движением руки назад, если по истечении 5 секунд после снятия штанги со стоек спортсмен не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. После чего старший судья должен указать причину, почему не была получена команда для начала упражнения.

- Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «Старт» («Start»).

- После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь или живот, в результате чего нижняя сторона обоих локтевых суставов должна опуститься до уровня или ниже верхней поверхности каждого соответствующего плечевого сустава (штанга не должна касаться ремня)

после касания атлет должен выжать штангу вверх на полностью выпрямленные, «включенные» в локтях руки.

- После фиксации штанги в этом положении Старший судья должен дать отчетливую команду «Стойки» («Rack») с одновременным движением руки назад. Если штанга была опущена на пояс или не коснулась груди или живота, то старшим судьей на помосте подается команда «Стойка» («Rack»).

- Высота страховочных стоек может быть скорректирована решением жюри из соображений безопасности.

- **Причины, по которым поднятый в жиме лежа на скамье вес не засчитывается**

- Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи в начале или при завершении упражнения.

- Не способность опустить штангу до касания груди или области живота. Или соприкосновение штанги с ремнем.

- Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения.

- Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами Старшего судьи для облегчения подъема штанги.

- Умышленное касание грифом или штангой стоек при выполнении жима, которое облегчает подъем штанги.

- Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима штанги лежа на скамье.

- **Правила для инвалидов, выступающих в соревнованиях по жиму штанги лежа**

- Соревнования по жиму штанги лежа на скамье должны организовываться без специального выделения спортсменов- инвалидов, например, с нарушением зрения, с нарушением ОДА. При этом слепым, с ослабленным зрением, с нарушением ОДА атлетам может быть оказана помощь при выходе к скамье для жима штанги лежа и уходе с нее. Под помощью имеется в виду помощь тренера или (и) использование костылей, палки, трости или инвалидной коляски. Правила соревнований одинаковы для всех, кто может управлять своим телом. Для спортсменов, у которых ампутированы нижние конечности, протезы считаются естественными конечностями. Атлеты взвешиваются без протезов, с последующей компенсацией веса посредством его увеличения в соответствии с разделом «Взвешивание» настоящего Положения. Для спортсменов с парализованными нижними конечностями, которым необходимы для ходьбы специальные поддерживающие приспособления, взвешивание производится с надетыми приспособлениями, которые рассматриваются как часть естественной конечности атлета.

9. СУДЕЙСТВО

9.1. Судей должно быть трое: Старший (центральный) судья и двое боковых.

9.2. Старший судья отвечает за подачу необходимых сигналов.

- 9.3. Вес засчитывается большинством голосов, оглашается центральным судьей.
- 9.4. При зачете/незачете все трое судей поднимают соответствующий флаг.
- 9.4.1. Белый флаг - подход засчитан;
- 9.4.2. Красный флаг - подход не засчитан.

10. Жюри

- 10.1. На соревновательном потоком должно назначаться жюри.
- 10.2. Жюри должно состоять из трех судей, старший из судей назначается Председателем Жюри.
- 10.3. Функции жюри – обеспечивать соблюдение технических правил.
- 10.4. Во время соревнований жюри, большинством голосов, может отстранить любого судью от судейства, если, по мнению жюри, он некомпетентен. До начала процедуры отстранения этот судья должен получить предупреждение.
- 10.5. Беспристрастность судей не может ставиться под сомнение, но добросовестные ошибки в судействе могут допускаться. В этом случае судья имеет право дать объяснение своему решению, которое является предметом предупреждения.
- 10.6. Если против действия судьи поступил протест в жюри, то судья может быть информирован об этом. Жюри не должно без необходимости оказывать давление на судей на помосте.
- 10.7. Если в судействе допущена серьезная ошибка, противоречащая техническим правилам, жюри может принять соответствующее решение для исправления ошибки. Жюри может, на свое усмотрение, предоставить атлету дополнительный подход.
- 10.8. Только в исключительных случаях, когда в судействе была допущена очевидная или вопиющая ошибка, жюри, после консультации с судьями в устной или электронной форме, может изменить судейское решение при единогласном мнении всех членов жюри. Жюри рассматривает только судейские решения «два к одному». Для принятия решения жюри может использовать видеозапись только от официальной операторской бригады.
- 10.9. Члены жюри должны быть размещены так, чтобы они могли без помех видеть ход соревнований.
- 10.10. Перед началом каждого соревнования Председатель Жюри должен удостовериться, что члены Жюри имеют полное представление об их роли и о любых новых изменениях и дополнениях, содержащихся в действующей редакции правил.
- 10.11. Если подходы сопровождается музыка, жюри определяет громкость звучания. Музыка отключается, когда атлет берется за штангу.
- 10.12. Записи в судейских удостоверениях, переданных на стол жюри судьями, должны быть сделаны по окончании соревнований соответствующего потока, который обслуживали данные судьи.

11. ВЗВЕШИВАНИЕ

- 11.1. Взвешивание участников должно проводиться не ранее чем за два часа до начала соревнований в соответствующей весовой категории (категориях). Все атлеты весовой категории (категорий) должны пройти взвешивание, которое проводится в присутствии двух или трех судей, назначенных для данной категории (категорий). Весовые категории могут быть объединены в один соревновательный поток.
- 11.2. Для установления порядка взвешивания должна быть проведена жеребьевка. Если жеребьевка не была проведена заранее, то она проводится перед началом взвешивания. Жеребьевка также устанавливает порядок выхода на помост в ходе соревнований, когда атлеты заказывают в своих попытках одинаковый вес.
- 11.3. Взвешивание продолжается полтора часа.
- 11.4. Взвешивание каждого участника проводится в комнате за закрытыми дверями, где находятся сам участник, его тренер или руководитель команды того же пола и два (три) судьи. В целях гигиены на атлете должны быть надеты носки или он должен иметь бумажное полотенце для покрытия платформы весов. У каждого спортсмена должен быть в наличии документ, удостоверяющий личность (паспорт).
- 11.5. Атлеты могут взвешиваться обнаженными, в нижнем белье, в одежде. Если возникает вопрос относительно веса нижнего белья, то может быть проведено повторное взвешивание атлета обнаженным. На соревнованиях с участием обоих полов процедура взвешивания может изменяться ввиду того, что взвешивание должны проводить лица одинакового с ними пола. В этом случае могут быть назначены дополнительные должностные лица (не обязательно судьи).
- 11.6. Для определения соревновательного веса атлетов-инвалидов с ампутированными конечностями, принимающих участие в соревнованиях по жиму штанги лежа на скамье, к их собственному весу должны быть сделаны добавки следующей величины:
- при ампутации конечности ниже голеностопного сустава – $1/54$ собственного веса;
 - при ампутации конечности ниже коленного сустава – $1/36$ собственного веса;
 - при ампутации конечности выше коленного сустава – $1/18$ собственного веса;
 - при дизартуляции тазобедренного сустава – $1/9$ собственного веса.

Для спортсменов с парализованными нижними конечностями, которым необходимы для ходьбы специальные поддерживающие приспособления, взвешивание производится с надетыми приспособлениями, которые рассматриваются как часть естественной конечности атлета.

- 11.7. Каждый атлет проходит взвешивание только один раз. Перевзвешивание разрешено только тем атлетам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории, в которой происходит взвешивание. Эти атлеты должны вернуться на взвешивание и пройти его вновь в отпущенные для этой категории полтора часа, в противном случае они будут исключены из соревнований. Атлет,

пытающийся войти в весовую категорию, может взвешиваться сколько угодно раз, но в рамках отведенного времени и в порядке, определенном жребием. При этом атлет может быть взвешен и по истечении полутора часов, отведенных на взвешивание, но только в том случае, если он пришел на перевзвешивание вовремя, но не смог взвеситься по причине взвешивания участников, идущих по жребию впереди него. Тогда судьи, по своему усмотрению, могут разрешить атлету одно повторное взвешивание. Определенный при взвешивании собственный вес участника не должен объявляться до тех пор, пока все участники данной весовой категории (категорий) не будут взвешены.

- 11.8. Атлет может перейти в другую весовую категорию, отличную от той в которую заявлялся, если его вес больше (меньше) заявленного.
- 11.9. Спортсменам следует до начала соревнований проверить высоту стоек для жима штанги лежа, а также, при необходимости, блоки (подставки) для ног. Протокол с указанием высоты стоек должен быть подписан после проверки атлетом или его тренером. Это в их интересах. Копия этого официального документа передается в жюри, диктору и руководителю ассистентами на помосте (контролеру).

12. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

СИСТЕМА РАУНДОВ

Первая попытка выполняется с заранее установленным весом. Если жим выполнен успешно и техника соответствует требованиям, атлет имеет право увеличить вес для второй и третьей попыток.

Результаты спортсменов и корректность выполнения упражнений оцениваются судейской комиссией. Каждый атлет проходит оценку тремя судьями, каждый из которых независимо оценивает его попытки. Чтобы попытка была засчитана, необходимо, чтобы хотя бы два из трёх судей признали её успешной.

Победителем в своей весовой категории становится тот, кто показал наивысший результат, при одинаковом результате лучшим становится атлет с наименьшим собственным весом, лучший в абсолютном зачете определяется по формуле Уилкса.

Приложение 1.

ФОРМА ЗАЯВКИ
На участие в открытом ринге
«Крещенский жим».

Название спортивной секции: _____

[illegible]

[illegible]