



## Положение о проведении соревнований по «Русскому жиму»

### 1. Принципиальные отличия правил соревнований МРОО "Федерация русского жима" от выполнения других вариантов соревновательного жима штанги лежа.

1.1. Соревновательная задача участника в русском жиме - поднятие штанги определенного веса, в соответствии с установленными правилами, максимальное количество повторений и без использования различных "жимовых" рубашек (маек).

1.2. Для возвращения ценности высокого звания "Чемпион" отменить все привычные весовые категории, а для расчетов определения занятого места каждым спортсменом использовать простую "Формулу коэффициента атлетизма", учитывающую личный результат и собственный вес спортсмена (смотри п.4.1 настоящих правил).

1.3. Для обеспечения массовости в соревновательном развитии русского жима, предусматриваются различные возрастные номинации (смотри п.6 настоящих правил). Дополнительно, в каждой возрастной номинации, можно предусматриваются номинации с разными весами штанги: 55 кг; 75 кг; 100 кг; 150 кг.

1.4. На усмотрение организаторов различных турниров по русскому жиму возможно несколько вариантов соревновательных версий: "Чертова дюжина"; "Жимовой марафон" и "Классический русский жим" как в личном, так и в командном зачете.

1.4.1. Вариант проведения соревнований "Чертова дюжина": все участники поочередно выполняют по три зачетных подхода к весу, который определяют самостоятельно. В зачет идет результат не менее восьми и не более тринадцати повторений. Участник имеет право в каждом следующем подходе оставлять вес из предыдущего подхода или изменять его в любую (как в большую, так и в меньшую) сторону. Итоги подводятся по коэффициенту атлетизма, который вычисляется путем деления суммарного тоннажа всех трех подходов, на собственный вес участника. В случае равного коэффициента, выигрывает спортсмен, поднявший больший тоннаж.

1.4.2. Вариант проведения соревнований - "Классический русский жим", все участники выполняют по одному зачетному подходу на максимально возможное количество повторений к фиксированному весу штанги в той номинации, которую выбрали самостоятельно. В зачет идет результат не менее восьми повторений.

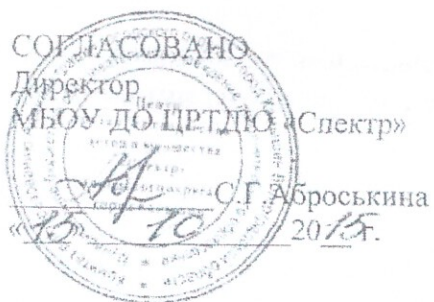
1.4.3. Вариант проведения соревнований - "Жимовой марафон", все участники выполняют по три зачетных подхода к фиксированному весу номинации, которую выбирают самостоятельно. В зачет идет результат не менее восьми повторений в каждом подходе. Итоги подводятся по коэффициенту атлетизма, который вычисляется путем деления суммарного тоннажа всех трех подходов, на собственный вес участника. В случае равного коэффициента, выигрывает спортсмен, поднявший больший тоннаж.

### 2. Основные правила соревнований.

2.1. Оборудование и инвентарь: Соревнования МРОО "Федерация русского жима" проводятся с использованием оборудования, соответствующего следующим требованиям:

2.1.1. Упражнение выполняется на помосте размером минимум 2,5 x 2,5 м или на ровной, твердой, устойчивой поверхности, покрытой однородным нескользящим материалом.





УТВЕРЖДАЮ  
Председатель Комитета по образованию  
Администрации городского округа  
город Камышин  
Н.М.Цыбизова  
«15» 10 2015 г.

## Положение о проведении Открытых соревнований по любительскому жиму штанги лежа и подъему штанги на бицепс»

### 1. Цели и наименование соревнований

1.1. Полное наименование соревнований: **Открытые соревнования по любительскому жиму штанги лежа и подъему штанги на бицепс** (далее в положении именуемые как «соревнования»).

1.2. Цель соревнований:

- популяризация силовых видов спорта и здорового образа жизни среди молодежи;
- повышение спортивного мастерства в жиме штанги лежа среди любителей.

### 2. Дата и место проведения

2.1. Соревнования проводятся ежегодно в июне и ноябре.

2.2. Время, проведение и конкретный регламент утверждается организаторами не позднее, чем за 14 дней до проведения соревнований.

Время проведения и регламент, публикуется в социальной сети Вконтакте, в группе «Железный Спорт в Камышине» ([https://vk.com/kachalka\\_kam](https://vk.com/kachalka_kam)), которая является официальным информационным партнером соревнований и публикации в которой, являются первым источником обнародования сведений о соревнованиях. 2.3 Место проведения соревнований: Волгоградская область, г.Камышин 5 мкр д. 63А на базе тренажерного зала МБОУ ДО ЦРТДО «СПЕКТР».

### 3. Организаторы

3.1. Организацией соревнований занимаются:

- Председатель актива «Спортивного Клуба Силового Самосовершенствования» Дудкин Артем Станиславович;
- МБОУ ДО ЦРТДО «СПЕКТР» в лице директора Аброськиной Светланы Григорьевны и педагога дополнительного образования, Яковец Николая Васильевича, руководителя объединения «Атлетическая гимнастика».

3.2. Соревнования организовываются под эгидой Комитета по образованию Администрации городского округа-город Камышин.

#### 4. Правила проведения соревнований

4.1. Соревнования, состоят из двух зачетов:

- Любительский жим штанги лежа;
- Подъем штанги на бицепс.

4.1.1. Соревнования проводятся по правилам, установленным п.4 данного положения;

4.2. Упражнение - жим штанги лежа, выполняется на максимальное количество раз, с весом штанги, заявленным участником, в полную амплитуду, с касанием штангой груди;

4.2.1. Лопатки, спина и ягодицы прижаты к жимовой скамье, отрывать их запрещено;

4.2.2. Ноги во время выполнения жима от пола не отрывать;

4.2.3. Участник начинает жать штангу, по команде судьи «Жим»;

4.2.4. Участник может делать остановки, при выполнении упражнения, продолжительностью не более 5 секунд. Далее судья объявляет об окончании подхода и результаты.

4.2.5. Окончательный результат определяется по формуле коэффициента атлетизма: общий тоннаж, деленный на вес участника.

4.3. Упражнение – подъем штанги на бицепс, выполняется в строгом соответствии с его техникой, в связи с этим, голова, спина и плечи участника, должны быть прижаты к стене. Вес штанги, заявляется участником;

4.3.1. Запрещается использовать ноги и бедра для помощи при выполнении упражнения;

4.3.2. В исходном положении участник держит штангу на вытянутых руках и по команде судьи «Старт», начинает выполнять упражнение;

4.3.3. Участник может делать остановки, при выполнении упражнения, продолжительностью не более 5 секунд. Далее судья объявляет об окончании подхода и результаты.

4.3.4. Результат будет учитываться по общему тоннажу, по формуле: вес штанги, умноженный на количество повторений.

#### 5 Участники соревнований и судейский состав

5.1. К участию в соревнованиях приглашаются лица, достигшие 14 лет, предельный возраст участников, не ограничен;

5.2. Участники разделяются по возрастным группам:

**Конкурсные группы (ТОП-3 данных групп, будут награждены призами):**

- юноши 14-17 лет;
- мужчины 18-45 лет.

**Не конкурсные группы (участники данных групп, награждаются памятными грамотами, ценные призы не предусмотрены)**



- мужчины старше 45 лет;
- девушки и женщины любого возраста.

### 5.3 Организационно-судейский состав

- 5.3.1. Главный Судья Яковец Н.В., осуществляет контроль над судейством, руководит соревнованиями, принимает решение о дисквалификации, разрешает спорные моменты;
- 5.3.2. Главный организатор Дудкин А. С, осуществляет организацию мероприятия и его проведение, следит за регламентом, координирует работу секретарей и ассистентов;
- 5.3.3. Судья соревнований, на соревнованиях присутствует не менее 2-х судей, которые оценивают выполнение упражнений участниками, в жиме штанги лежа и в подъеме штанги на бицепс, следит за техникой выполнения, за соблюдением правил соревнований, судьи назначаются главным судьёй;
- 5.3.4. Секретарь соревнований, назначается главным судьёй. На соревнованиях может быть один или два секретаря, которые регистрируют участников, фиксируют данные в протокол соревнований, под контролем главного судьи, подсчитывают результаты;
- 5.3.5. Ассистент (количество ассистентов не ограничено) – определяется главным судьёй и главным организатором. Ассистент осуществляет страховку участника, на жиме лежа, устанавливает вес на штангу, а также осуществляет иные действия согласно регламенту соревнований.

## 6. Запись на соревнования

- 6.1. Заявку на участие в соревнованиях можно подать не позднее, чем за 15 минут до начала соревнований;
- 6.2. Запись ведется секретарем соревнований и начинается за час до начала соревнований;
- 6.3. Предварительная запись ведется организаторами соревнований путем подачи анкеты претендента на электронную почту соревнований [gusjimkam@rambler.ru](mailto:gusjimkam@rambler.ru),  
Окончательное решение о регистрации участника будет приниматься непосредственно за час до начала соревнований.
- 6.3.1. Анкета кандидата, подающего предварительную заявку, содержит следующую информацию:
- Пол кандидата;
  - Возраст кандидата;
  - Заявка на участие в одном или двух зачетах, с приложением заявленного веса штанги на каждый зачет;
  - Контактные данные.
- 6.3.2. В случае, если лицо, подавшее предварительную заявку через электронную почту, не является на официальную регистрацию участников и не подтверждает лично своё участие в соревнованиях, то данный кандидат является не зарегистрированным и не заносится в список участников.



6.4. При записи секретарь соревнований узнает у участника следующие сведения и фиксирует их в протоколе соревнований:

- Пол;
- Возраст;
- Вес участника на момент соревнований (*взвешивание осуществляется на весах организаторов, в момент регистрации*);
- В каком спортивном учреждении тренируется участник;
- Каким видом спорта занимается участник;
- В скольких зачетах будет принимать участие (жим лежа и подъем на бицепс);
- Какой вес штанги заказывает участник по каждому зачету.

6.4.1. Данная информация **ОБЯЗАТЕЛЬНА** к предоставлению участниками, в случае отказа от предоставления данной информации секретарь не регистрирует данного участника.

В случае предоставления участником недостоверных данных о себе организаторы соревнований будут решать вопрос об исключении данного участника из списка, а в случае если данный факт станет известен по завершению соревнований, то организаторы соревнований будут решать вопрос о пересмотре результатов соревнований, с учетом дисквалификации данного участника.

## 7. Награждение и призовые категории

7.1. Призовые категории распределяются следующим образом:

7.1.1 Категории призеров, получающих ценные призы:

*Жимовики-призеры:*

- 1 место в соревнованиях по любительскому жиму лежа среди юношей;
- 2 место в соревнованиях по любительскому жиму лежа среди юношей;
- 3 место в соревнованиях по любительскому жиму лежа среди юношей;
- 1 место в соревнованиях по любительскому жиму лежа среди мужчин;
- 2 место в соревнованиях по любительскому жиму лежа среди мужчин;
- 3 место в соревнованиях по любительскому жиму лежа среди мужчин;

*Подъем штанги на бицепс-призеры:*

- 1 место в соревнованиях по подъему штанги на бицепс среди юношей;
- 2 место в соревнованиях по подъему штанги на бицепс среди юношей;
- 3 место в соревнованиях по подъему штанги на бицепс среди юношей;
- 1 место в соревнованиях по подъему штанги на бицепс среди мужчин;
- 2 место в соревнованиях по подъему штанги на бицепс среди мужчин;
- 3 место в соревнованиях по подъему штанги на бицепс среди мужчин.



Участники, занявшие по итогам соревнований указанные выше призовые места, награждаются памятной грамотой, медалью и ценным призом, а также получают статус: призера соревнований по любительскому жиму лежа и/или призера соревнований по подъему штанги на бицепс в соответствующей возрастной группе.

7.1.2. Специальные категории призеров, участвующих вне конкурса:

- Участник соревнований по «Любительскому жиму лежа и Подъему штанги на бицепс» в категории мужчины старше 45 лет;
- Участница соревнований по «Любительскому жиму лежа и Подъему штанги на бицепс» в категории Девушки и Женщины.

7.1.2.1. Призерами данной категории, считаются все участники, подходящие под критерии названной группы. Награждаются памятными грамотами и медалями.

7.1.3. Почетные категории призеров:

- Абсолютный чемпион соревнований по «Любительскому жиму лежа и Подъему штанги на бицепс» среди юношей;
- Абсолютный чемпион соревнований по «Любительскому жиму лежа и Подъему штанги на бицепс» среди мужчин;

Абсолютным чемпионом признается призер, занявший первые места в двух зачетах на одном соревновании (первое место в жиме лежа и первое место в подъеме штанги на бицепс) в своей возрастной группе. Абсолютный чемпион награждается именованным сертификатом, подтверждающим титул Абсолютного чемпиона.

7.1.3.1. Призеры, подпадающие под критерий «Абсолютный чемпион», получают статус «Абсолютный чемпион соревнований по «Любительскому жиму лежа и Подъему штанги на бицепс», данный статус сохраняется за призером до следующих соревнований, на которых определяется новый абсолютный чемпион.

В случае, если ни один из участников не становится абсолютным чемпионом, то данный титул остается не завоеванным.

В случае, если ни один из участников не становится абсолютным чемпионом, а также если действующий Абсолютный чемпион не подтверждает свой титул, то данный титул остается не завоеванным, а лицо, не подтвердившее титул, утрачивает его.

## **8. Финансирование соревнования**

8.1. Соревновательное оборудование, мебель (лавки, стулья, столы) а также помещения зала и раздевалок – предоставляется администрацией МБОУ ДО ЦРТДЮ «Спектр»;

8.2. Приобретение грамот, медалей осуществляется на добровольные пожертвования организаторов соревнований;

8.3. Приобретение ценных призов, осуществляется за счет спонсорских средств, на условиях, оговоренных организаторами соревнований и спонсорами;



8.3.1. Характер призов и их конкретное наименование, определяется организаторами соревнований исходя из предложенных спонсорами призов.

## **9. Правила поведения и безопасность на соревнованиях**

9.1. Участники и гости соревнований, обязаны уважительно относиться друг к другу, а также соблюдать элементарные правила этикета и поведения в обществе;

9.2. Участники и гости обязаны выполнять законные требования организаторов, касающихся обеспечению регламента проведения соревнований, а также безопасности;

9.3. Организаторы соревнований, обеспечивают медицинское сопровождение соревнований:

- Присутствие медицинского работника на соревнованиях;
- Наличие аптечки и средств оказания первой помощи.

## **10. Заключительные положения**

10.1. Данные положения, является обязательными к выполнению всеми участниками, организаторами и гостями соревнований;

10.2. Участие в соревнованиях, свидетельствует о том, что участник ознакомился и согласен с настоящими положениями;

10.3. Данные положения, будут опубликованы в социальной сети Вконтакте, в группе «Железный Спорт в Камышине» [https://vk.com/kachalka\\_kam](https://vk.com/kachalka_kam) не позднее 14 дней до начала соревнований;

10.4. Настоящее положение служит официальным вызовом на соревнования;

10.5. По всем возникшим вопросам обращаться через соц. сеть Вконтакте в группе «Железный Спорт в Камышине» [https://vk.com/kachalka\\_kam](https://vk.com/kachalka_kam) или пишите на электронную почту [rusjim-kam@rambler.ru](mailto:rusjim-kam@rambler.ru)



-Утверждаю-  
Директор  
МБОУ ДОД ЦРТДЮ  
С.Г. Аброськина



2015г

## Положение о проведении соревнований по «Русскому жиму»

**1. Принципиальные отличия правил соревнований МРОО "Федерация русского жима" от выполнения других вариантов соревновательного жима штанги лежа.**

1.1. Соревновательная задача участника в русском жиме - поднятие штанги определенного веса, в соответствии с установленными правилами, максимальное количество повторений и без использования различных "жимовых" рубашек (маек).

1.2. Для возвращения ценности высокого звания "Чемпион" отменить все привычные весовые категории, а для расчетов определения занятого места каждым спортсменом использовать простую "Формулу коэффициента атлетизма", учитывающую личный результат и собственный вес спортсмена (смотри п.4.1 настоящих правил).

1.3. Для обеспечения массовости в соревновательном развитии русского жима, предусматриваются различные возрастные номинации (смотри п.6 настоящих правил). Дополнительно, в каждой возрастной номинации, можно предусматриваются номинации с разными весами штанги: 55 кг; 75 кг; 100 кг; 150 кг.

1.4. На усмотрение организаторов различных турниров по русскому жиму возможно несколько вариантов соревновательных версий: "Чертова дюжина"; "Жимовой марафон" и "Классический русский жим" как в личном, так и в командном зачете.

1.4.1. Вариант проведения соревнований "Чертова дюжина": все участники поочередно выполняют по три зачетных подхода к весу, который определяют самостоятельно. В зачет идет результат не менее восьми и не более тринадцати повторений. Участник имеет право в каждом следующем подходе оставлять вес из предыдущего подхода или изменять его в любую (как в большую, так и в меньшую) сторону. Итоги подводятся по коэффициенту атлетизма, который вычисляется путем деления суммарного тоннажа всех трех подходов, на собственный вес участника. В случае равного коэффициента, выигрывает спортсмен, поднявший больший тоннаж.

1.4.2. Вариант проведения соревнований - "Классический русский жим", все участники выполняют по одному зачетному подходу на максимально возможное количество повторений к фиксированному весу штанги в той номинации, которую выбрали самостоятельно. В зачет идет результат не менее восьми повторений.

1.4.3. Вариант проведения соревнований - "Жимовой марафон", все участники выполняют по три зачетных подхода к фиксированному весу номинации, которую выбирают самостоятельно. В зачет идет результат не менее восьми повторений в каждом подходе. Итоги подводятся по коэффициенту атлетизма, который вычисляется путем деления суммарного тоннажа всех трех подходов, на собственный вес участника. В случае равного коэффициента, выигрывает спортсмен, поднявший больший тоннаж.

## **2. Основные правила соревнований.**

2.1. Оборудование и инвентарь:  
Соревнования МРОО "Федерация русского жима" проводятся с использованием оборудования, соответствующего следующим требованиям:

2.1.1. Упражнение выполняется на помосте размером минимум 2,5 х 2,5 м или на ровной, твердой, устойчивой поверхности, покрытой однородным нескользящим материалом.



Утверждаю директор МБОУ ДО ЦРТДЮ  
«Спектр»

С. Г. Аброськина

«    » \_\_\_\_\_ 2015 год.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **О проведении спортивного праздника, посвященного Дню физкультурника**

#### **1. Цели и задачи**

Соревнования проводятся с целью:

- сохранения памяти о подвигах героев Великой Отечественной войны;
- пропаганды здорового образа жизни;
- формирования интереса к физической культуре;
- развития патриотизма.

#### **2. Сроки, время и место проведения**

Соревнования проводятся в г. Камышине Волгоградской области, 2 мая 2015 года, на территории Каштановой аллеи в 5 мкр. Старт состоится у дома 109 в 12-00.

#### **3. Руководство и проведение соревнований**

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляется руководителем мероприятия Яковцом Николаем Васильевичем, помощником-организатором Дудкиным Артемом Станиславовичем.

#### **4. Участники соревнований**

К соревнованиям допускаются все желающие, прошедшие медицинскую комиссию.

#### **5. Награждение**

Участники награждаются вкусными призами.

Утверждаю директор МБОУ ДО ЦРТДЮ

«Спектр»

С. Г. Аброськина

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 год.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **О проведении спортивного праздника, посвященного Дню Победы 9 мая**

#### **1. Цели и задачи**

Соревнования проводятся с целью:

- сохранения памяти о подвигах героев Великой Отечественной войны;
- пропаганды здорового образа жизни;
- формирования интереса к физической культуре;
- развития патриотизма.

#### **2. Сроки, время и место проведения**

Соревнования проводятся в г. Камышине Волгоградской области, 6 мая 2017 года, на территории Каштановой аллеи в 5 мкр. Старт состоится у дома 109 в 13-00.

#### **3. Руководство и проведение соревнований**

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляется руководителем мероприятия Яковцом Николаем Васильевичем, помощником-организатором Дудкиным Артемом Станиславовичем.

#### **4. Участники соревнований**

К соревнованиям допускаются все желающие, прошедшие медицинскую комиссию.

#### **5. Награждение**

Участники награждаются вкусными призами.



Утверждаю директор МБОУ ДО ЦРТДЮ

«Спектр»

С. Г. Аброськина

« » \_\_\_\_\_ 2016 год.



## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **О проведении спортивного праздника, посвященного 100-летию со дня рождения Героя Советского Союза А.П. Маресьева**

#### **1. Цели и задачи**

Соревнования проводятся с целью:

- сохранения памяти о подвигах героев Великой Отечественной войны;
- пропаганды здорового образа жизни;
- формирования интереса к физической культуре;
- развития патриотизма.

#### **2. Сроки, время и место проведения**

Соревнования проводятся в г. Камышине Волгоградской области, 15 мая 2016 года, на территории Каштановой аллеи в 5 мкр. Старт состоится у дома 109 в 12-00.

#### **3. Руководство и проведение соревнований**

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляется руководителем мероприятия Яковцом Николаем Васильевичем, помощником-организатором Дудкиным Артемом Станиславовичем.

#### **4. Участники соревнований**


К соревнованиям допускаются все желающие, прошедшие медицинскую комиссию.

#### **5. Награждение**

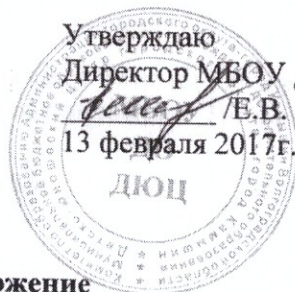
Участники награждаются вкусными призами.



Согласовано  
Председатель комитета  
по физической культуре и спорту  
А.Г. Кватания/  
13 февраля 2017г.



Утверждаю  
Директор МБОУ ДО ДЮЦ  
/Е.В. Шестакова/  
13 февраля 2017г.



**Положение  
о проведении физкультурно-спортивного  
многоборья среди юношей г. Камышина  
посвящённого Дню защитника Отечества**

**1. Цели и задачи:**

Соревнования проводятся с целью популяризации атлетической гимнастики, пропаганды здорового образа жизни, выявления сильнейших спортсменов.

**2. Время и место проведения:**

Соревнования проводятся 19 февраля 2017 г. в 12.00 в тренажёрном и спортивном залах ДЮЦ.

**3. Руководство проведением соревнований:**

Общее руководство проведением соревнований осуществляют спортивные отделы ДЮЦ и ЦРТДЮ. Непосредственное руководство возлагается на судейскую коллегию.

**4. Участники и условия проведения соревнований:**

К соревнованиям допускаются спортсмены не старше 19 лет, имеющие соответствующую физическую подготовку.

**5. Программа соревнований и определение победителей:**

Программа соревнований состоит из пяти видов:

1. Жим штанги лёжа
2. Подтягивание
3. Подъём ног в висячем положении на перекладине
4. Прыжки на скакалке
5. Броски мяча в корзину

**Жим штанги лёжа:**

Спортсмену даётся три попытки.

Для определения расстановки мест в данном виде соревнований необходимо умножить максимальный вес штанги, поднятой участником, на его коэффициент по формуле Уилкса.

**Подтягивание:**

Участнику даётся одна попытка, чтобы показать максимальное количество подтягиваний в висячем положении на перекладине.

**Подъём ног в висячем положении на перекладине:**

Участник делает вис на перекладине. Даётся одна попытка. Он поднимает ноги вверх до касания ими перекладины максимальное количество раз.

**Прыжки на скакалке:**



Согласовано  
Председатель комитета  
по физической культуре и спорту  
А.Г. Кватания/  
13 февраля 2017г.



Утверждаю  
Директор МБОУ ДО ДЮЦ  
Е.В. Шестакова/  
13 февраля 2017г.



**Положение  
о проведении городского соревнования  
по «Жиму штанги лёжа» среди юношей г. Камышина  
посвящённого Дню защитника Отечества**

**1. Цели и задачи:**

Соревнование проводится с целью популяризации атлетической гимнастики, пропаганды здорового образа жизни, выявления сильнейших спортсменов.

**2. Время и место проведения:**

Соревнование проводится 19 февраля 2017 г. в 11.00 в тренажёрном зале ДЮЦ.

**3. Руководство проведением соревнования:**

Общее руководство проведением соревнования осуществляют спортивные отделы ДЮЦ и ЦРТДЮ. Непосредственное руководство возлагается на судейскую коллегию.

**4. Участники и условия проведения соревнования:**

К соревнованию допускаются спортсмены не старше 19 лет, имеющие соответствующую физическую подготовку.

**5. Программа соревнования и определение победителей:**

Все участники соревнования делятся по весовым категориям. Спортсмену даётся три попытки, в которых он должен показать свой лучший результат. Лучший атлет в каждой категории определяется по тому, кто поднял больший вес. В случае если два атлета в одной весовой категории подняли одинаковый вес, победителем становится тот, кто меньше весит.

**6. Судейская коллегия:**

Белоусов А.А., Яковец Н.В.  
Главный судья: Шмальц Ю.С.

**6. Награждение:**

Участники, занявшие I, II, III места, награждаются грамотами.

**7. Взвешивание:**

Взвешивание состоится в 10.30 в тренерской ДЮЦ.



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Детско-юношеский Центр  
городского округа-город Камышин

П Р И К А З

13 февраля 2017 года

№ 21-о

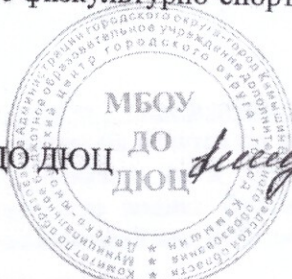
О проведении городского соревнования по  
«Жиму штанги лёжа» среди юношей  
посвящённого Дню защитника Отечества

В целях привлечения молодёжи к систематическим занятиям физической культуры и спортом, пропаганды здорового образа жизни, популяризации атлетической гимнастики, выявлению сильнейших спортсменов города,-

п р и к а з ы в а ю :

1. Провести городское соревнование по «Жиму штанги лёжа» 19 февраля 2017 года в тренажёрном зале ДЮОЦ.
2. Утвердить положение о проведении городского соревнования по «Жиму штанги лёжа» среди юношей (приложение № 1).
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора ДЮОЦ по физкультурно-спортивной работе Шмальц Ю.С.

Директор МБОУ ДО ДЮОЦ



*E.V. Shestakova*  
Е.В. Шестакова

С приказом работник ознакомлен:

*Yu.S. Shmalts*  
Ю.С. Шмальц



«УТВЕРЖДАЮ»

И. о. Председателя Комитета  
по физической культуре и спорту  
городского  
округа-город Камышин  
/Н.В.Щеголев/  
2014 г.



## Положение о проведении городских соревнований по жиму штанги лёжа среди юношей посвящённое Дню защитника Отечества

### 1. Цели и задачи

Соревнования проводятся с целью популяризации атлетической гимнастики, пропаганды здорового образа жизни, выявления сильнейших спортсменов.

### 2. Время и место проведения

Соревнования проводятся 15 февраля 2014 года, в 15.00, в тренажёрном зале ЦРТДЮ.

### 3. Руководство проведением соревнований

Общее руководство проведением соревнований осуществляют спортотделы ДЮОЦ и ЦРТДЮ. Оперативное руководство возлагается на судейскую коллегию.

### 4. Участники и условия проведения соревнований

К соревнованиям допускаются спортсмены не старше 19 лет, имеющие соответствующую физическую подготовку.

### 5. Программа соревнований и определение победителей

Все участники соревнований делятся по весовым категориям. Спортсмену даётся три попытки, в которых он должен показать свой лучший результат.

Лучший атлет в каждой категории определяется по максимальному весу поднятого снаряда.

Если два атлета в одной весовой категории подняли одинаковый вес, победителем становится имеющий меньший вес.

### 6. Награждение

Участники, занявшие I, II, III места, награждаются грамотами.

### 7. Взвешивание

Взвешивание состоится в 14.30 в тренерской ЦРТДЮ.

nr 2 12/11-0  
от 12.02.14.

Списки 2014

13. Пахомов Максим
14. Петров Евгений
15. Решетов Александр
16. Храмцов Александр
17. Копасов Владислав
18. Борисов Даниил
19. Исупов Михаил
20. Еремин Владимир
21. Акимов Глеб
22. Сабиров Никита
23. Захарова Инга
24. Копасова Юлия

13. Бурцев Владислав
14. Котов Михаил
15. Павлович Степан
16. Подчернев Андрей
17. Титов Александр
18. Харченко Роман
19. Целоусов Илья
20. Крайнов Владислав
21. Коваленко Роман
22. Косов Виктор
23. Тестов Алексей
24. Таран Татьяна

Сорока Владимир



1. Федорин Никита
2. Бурцев Константин
3. Комисаров Александр
4. Лобачев Павел
5. Мельник Андрей
6. Пронин Глеб
7. Паранин Анатолий
8. Пономарева Анжелика
9. Сулицкая Ксения
10. Симеонов Виктор
11. Колпаков Владимир
12. Рожков Илья
13. Чемиз Евгений
14. Титова Алина
15. Жаворонок Влад

ll



**-Утверждаю-**  
**Директор**  
**МБОУ ДОД ЦРТДЮ**  
**С.Г. Аброськина**

«10» 06 2015г



## **Положение о проведении соревнований по «Подъему штанги на бицепс»**

### **I. Цели и задачи.**

Соревнования по подъему штанги на бицепс проводятся с целью:

- 1.1 Дальнейшее развитие этого вида в г.Камышин.
- 1.2 Популяризация здорового образа жизни, привлечение молодежи к систематическим занятиям спортом и физической культурой.
- 1.3 Приобретение атлетами соревновательного опыта.

### **II. Правила соревнований.**

#### **ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС**

- 2.1 Спортсмен должен стоять лицом к передней части платформы. Штанга должна быть расположена горизонтально на бедрах, с наружным захватом ладоней. Ноги должны стоять ровно на платформе и руки должны быть полностью вытянуты. Плечи и ягодицы спортсмена вплотную прижиматься к стене во время упражнения.
- 2.2 После снятия штанги со стойки спортсмен должен двигаться назад к стене, что бы занять исходную позицию. Спортсмен должен ждать в исходной позиции сигнал главного судьи. Сигнал будет дан, как только Спортсмен займет неподвижную позицию и штанга будет правильно расположена. Сигнал главного судьи состоит из движения руки вверх и голосовой команды «керл».
- 2.3 Как только дается команда, спортсмен должен полностью поднять штангу к подбородку. Колени должны оставаться без движения, а плечи и ягодицы у стены во время всего упражнения.
- 2.4 Когда спортсмен займет конечную позицию, главный судья даст команду разрешающую опустит штангу. Команда состоит из движения руки вниз и голосовой команды «Даун».
- 2.5 По завершению упражнения колени должны быть неподвижны, а плечи и ягодицы прижаты к стене. Спортсмен должен ожидать сигнал главного судьи чтоб вернуть штангу в исходное положение. Команда состоит из обратного движения рукой и голосовой команды «рек».
- 2.6 Ноги и бедра не могут быть использованы для помощи исполнения упражнения.
- 2.7 Любое поднятие штанги будет засчитано как попытка.
- 2.8 Спортсмену может быть предоставлена дополнительная попытка с тем же самым весом по усмотрению главного судьи, если была допущена ошибка по вине ассистента.
- 2.9 Упражнения будут судить трое судей.
- 2.10 Задняя часть пятки не может быть дальше чем на 12 дюймов от стены.

#### **ПРИЧИНЫ ДИСКВАЛИФИКАЦИЙ:**

1. Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения.
2. Откидывание назад в подъеме для дополнительной помощи.
3. Плечи или ягодицы отходят от стены во время упражнения.
4. Ошибка в принятии вертикального положения.
5. Неполное выпрямление ног в коленях.
6. Отрыв подошвы от земли во время упражнения.
7. Шаг назад или любые движения ногами
8. Опускание штанги до получения сигнала
9. Использование мышц бедер или мышц спины при исполнении упражнения.



«СОГЛАСОВАНО»  
Директор МБОУ ДО ЦРТДТЮ «Спектр»  
С.А.Ермакова

«06» мая 2018 г.



Утверждаю  
Председатель комитета по физической  
культуре и спорту городского  
округа – город Камышин  
Кваталия А.Г.  
«06» мая 2018



## Положение о проведении открытого городского Турнира по подтягиваниям на перекладине и отжимании от брусьев «Железная лесенка-2018»

### 1. Цели и задачи:

- Выявление сильнейших в подтягиваниях на перекладине, повышение личного мастерства.
- Привлечение жителей города Камышина к занятиям спортом, воспитание физической культуры;
- Подготовка юношей к выполнению священного долга- защите Родины в рядах вооружённых сил Российской Федерации;
- Профилактика потребления алкоголя, табака и других наркотиков, утверждение Трезвого Образа Жизни.

### 2. Дата и место проведения:

Соревнования проводятся **06 мая 2018 года** по адресу: 5мкр д 63А МБОУ ДО ЦРТДТЮ «Спектр»

### 3. Организаторы:

Комитет по физической культуре и спорту г Камышина  
МБОУ ДО ЦРТДТЮ «Спектр»;  
Общественная организация «Здоровый город».

### 4. Руководство подготовкой и проведением:

За руководство и проведение соревнований отвечает оргкомитет, в составе представителей организаторов соревнований.

Главный судья соревнований **Н. Яковец**, главный секретарь **А. Дудкин**.

### 5. Участники соревнований:

5.1 К участию в соревнованиях по подтягиваниям на перекладине приглашаются жители г. Камышина, района, а так же представители других городов и районов России.

5.2 Экипировка участников:

Участники допускаются только в спортивной форме и обуви. Разрешены напульсники.

Наличие на одежде атрибутики, связанной с Трезвостью- приветствуется!

5.3. Запрещено к использованию: лямки для подтягиваний.

**5.4. Спортсмены, не выполняющие требования по экипировке, к участию не допускаются.**

### 6. Регламент:

6.1. Регистрация участников: 13-30.

6.2. Начало соревнований: 14-30.

### 7. Программа соревнований:

7.1. Соревнования личные, проводятся по правилам игры «Лесенка», с учётом изменений и дополнений на день начала соревнований.

Для проведения соревнований судейским жюри будут сформированы группы под литерами- «А», «Б», «В», и.т.д. Определение числа участников в группах на усмотрение жюри. Очередность выступления определяется жеребьёвкой.

Соревнования проводятся в три тура: «Первый», «Полуфинальный», и «Финальный» .

Для прохода в «Полуфинальный» тур участник должен пройти и выполнить 12 подтягиваний.

В «Финальный» тур допускаются те, кто смог выполнить 17 подтягиваний.

7.2. Порядок определения победителей :

-Победители определяются по самому лучшему результату в «Финальном» туре соревнований.

В том случае, если у претендентов на призовые места окажутся одинаковые результаты, то после трёхминутной паузы будет предложено подтянуться максимальное количество раз- до определения лучшего. Очередь выступления участника определит жеребьёвка.

**7.3. Технические требования к выполнению подтягиваний на перекладине из положения виса:**

**-Время для выхода и начала подтягиваний, согласно очереди-30 сек. В случае задержки времени- участник снимается с соревнований с уже имеющимся результатом.**

**-Хват сверху, ширина произвольная.**

**-Амплитуда движения полная- от нижнего положения, с выпрямленными локтями, до верхнего с пересечением подбородком линии перекладины и возвратом в исходное положение.**

**-Подтягивания рывками запрещены.**



7.4. Судейская коллегия имеет право вносить изменения и дополнения в систему организации и проведения соревнований, а так же определения победителей и призёров, не затрагивающие принципиальные основы вышеуказанных правил.

**8. Условия приёма участников:**

8.1. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены прошедшие регистрацию.

**8.2. Все участники должны иметь паспорт или документ, заменяющий его.**

8.3. Расходы по проведению соревнований принимает на себя проводящая сторона.

**9. Награждение:**

Победитель и призёры награждаются грамотами

Прыжки на скакалке:

Участник прыгает на скакалке 30 сек. Количество прыжков записывается в протокол.

Бросок мяча в корзину:

Участнику дается 3 пробных, и 5 зачетных бросков. Сумма очков записывается в протокол.

После того, как будут занесены результаты всех пяти видов многоборья, места, занятые каждым участником в каждом виде, суммируются. Победитель определяется по наименьшей сумме баллов.

Если несколько спортсменов набирают равное количество баллов, то этим спортсменам дается дополнительный вид многоборья, чтобы определить лучшего.

Дополнительный вид:

Броски мяча в баскетбольную корзину. Дается 5 бросков. Кто больше раз закинет мяч в корзину, тот и выиграл. В случае если участники закинули одинаковое число мячей в корзину, им дается ещё по одному броску по очереди, до тех пор, пока кто-то из них не выиграет.

6. Судейская коллегия:

Белоусов А.А., Яковец Н.В.

Главный судья: Шмальц Ю.С.

7. Награждение:

Участники, занявшие I, II, III места, награждаются грамотами.

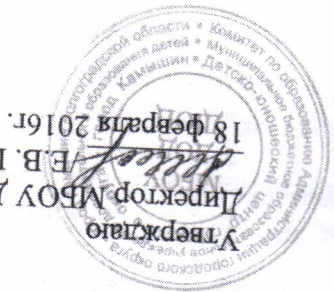
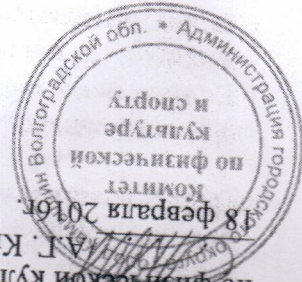
8. Взвешивание:

Взвешивание состоится в 11.30 в тренерской ДЮЦ.



Приложение № 1  
к приказу №32 от 18.02.2016г.

Согласовано  
Председатель комитета  
по физической культуре и спорту  
А.Т. Кватаня



Положение  
о проведении физкультурно-спортивного  
многоборья среди юношей г. Камышина,  
посвящённого 100-летию со Дня рождения А.П. Марсеева

1. Цели и задачи:  
Соревнования проводятся с целью популяризации атлетической гимнастики, пропаганды  
здорового образа жизни, выявления сильнейших спортсменов.

2. Время и место проведения:  
Соревнования проводятся 21 февраля 2016 г. в 13.00 в тренажёрном и спортивном залах  
ДЮСШ.

3. Руководство проведением соревнований:  
Общее руководство проведением соревнований осуществляется на судейскую коллегию ДЮСШ и  
ДЮСШ. Непосредственное руководство возлагается на судейскую коллегию.

4. Участники и условия проведения соревнований:  
К соревнованиям допускаются спортсмены не старше 19 лет, имеющие соответствующую  
физическую подготовку.

5. Программа соревнований и определение победителей:  
Программа соревнований состоит из пяти видов:  
1. Жим штанги лёжа  
2. Подтягивание  
3. Подём ног в висе на перекладине  
4. Прыжки на скакалке  
5. Броски мяча в корзину

Жим штанги лёжа:  
Спортсмену даётся три попытки.

Для определения расстановки мест в данном виде соревнований необходимо умножить  
максимальный вес штанги, поднятой участником, на его коэффициент по формуле Уилкса.  
Подтягивание:  
Участнику даётся одна попытка, чтобы показать максимальное количество подтягиваний в  
висе на перекладине.  
Подём ног в висе на перекладине:  
Участник делает вис на перекладине. Даётся одна попытка. Он поднимает ноги вверх до  
касания ими перекладины максимальное количество раз.



Утверждаю директор МБОУ ДО ЦРТДЮ

«Спектр»

С. Г. Аброськина

«15»

2016 год.



## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **О проведении спортивного праздника, посвященного 100-летию со дня рождения Героя Советского Союза А.П. Маресьева**

#### **1. Цели и задачи**

Соревнования проводятся с целью:

- сохранения памяти о подвигах героев Великой Отечественной войны;
- пропаганды здорового образа жизни;
- формирования интереса к физической культуре;
- развития патриотизма.

#### **2. Сроки, время и место проведения**

Соревнования проводятся в г. Камышине Волгоградской области, 15 мая 2016 года, на территории Каштановой аллеи в 5 мкр. Старт состоится у дома 109 в 12-00.

#### **3. Руководство и проведение соревнований**

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляется руководителем мероприятия Яковцом Николаем Васильевичем, помощником-организатором Дудкиным Артемом Станиславовичем.

#### **4. Участники соревнований**

К соревнованиям допускаются все желающие, прошедшие медицинскую комиссию.

#### **5. Награждение**

Участники награждаются вкусными призами.





## Положение о проведении соревнований по «Подъему штанги на бицепс»

### I. Цели и задачи.

Соревнования по подъему штанги на бицепс проводятся с целью:

- 1.1 Дальнейшее развитие этого вида в г.Камышин.
- 1.2 Популяризация здорового образа жизни, привлечение молодежи к систематическим занятиям спортом и физической культурой.
- 1.3 Приобретение атлетами соревновательного опыта.

### II. Правила соревнований.

#### ПОДЪЕМ ШТАНГИ НА БИЦЕПС

- 2.1 Спортсмен должен стоять лицом к передней части платформы. Штанга должна быть расположена горизонтально на бедрах, с наружным захватом ладоней. Ноги должны стоять ровно на платформе и руки должны быть полностью вытянуты. Плечи и ягодицы спортсмена вплотную прижиматься к стене во время упражнения.
- 2.2 После снятия штанги со стойки спортсмен должен двигаться назад к стене, что бы занять исходную позицию. Спортсмен должен ждать в исходной позиции сигнал главного судьи. Сигнал будет дан как только Спортсмен займет неподвижную позицию и штанга будет правильно расположена. Сигнал главного судьи состоит из движения руки вверх и голосовой команды «керл».
- 2.3 Как только дается команда, спортсмен должен полностью поднять штангу к подбородку. Колени должны оставаться без движения, а плечи и ягодицы у стены во время всего упражнения.
- 2.4 Когда спортсмен займет конечную позицию, главный судья даст команду разрешающую опустит штангу. Команда состоит из движения руки вниз и голосовой команды «Даун».
- 2.5 По завершению упражнения колени должны быть неподвижны, а плечи и ягодицы прижаты к стене. Спортсмен должен ожидать сигнал главного судьи чтоб вернуть штангу в исходное положение. Команда состоит из обратного движения рукой и голосовой команды «рек».
- 2.6 Ноги и бедра не могут быть использованы для помощи исполнения упражнения.
- 2.7 Любое поднятие штанги будет засчитано как попытка.
- 2.8 Спортсмену может быть предоставлена дополнительная попытка с тем же самым весом по усмотрению главного судьи, если была допущена ошибка по вине ассистента.
- 2.9 Упражнения будут судить трое судей.
- 2.10 Задняя часть пятки не может быть дальше чем на 12 дюймов от стены.

#### ПРИЧИНЫ ДИСКВАЛИФИКАЦИЙ:

1. Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения.
2. Откидывание назад в подъеме для дополнительной помощи.
3. Плечи или ягодицы отходят от стены во время упражнения.
4. Ошибка в принятии вертикального положения.
5. Неполное выпрямление ног в коленях.
6. Отрыв подошвы от земли во время упражнения.
7. Шаг назад или любые движения ногами
8. Опускание штанги до получения сигнала
9. Использование мышц бедер или мышц спины при исполнении упражнения.

12 июня 2015 года, в День России,  
СОСТОИТСЯ ОТКРЫТОЕ СОРЕВНОВАНИЕ  
ПО РУССКОМУ ЖИМУ  
И  
ПОДЪЕМУ ШТАНГИ НА БИЦЕПС.

**Место проведения:**

"Спортивный клуб Силового Самосовершенствования",  
адрес 5 МКР., 63 А (бывшая 13 школа)

Для участия в соревнованиях, приглашаются юноши и мужчины, в  
возрастной категории от 14 лет (предельный возраст не ограничен).

Так же приглашаются Все желающие, по болеть за участников, а так же  
принять участие в спортивном конкурсе - "Железный спорт в массы".

Подробности и правила проведения мероприятия, читайте в паблике

мероприятия [https://vk.com/rus\\_jim\\_kam](https://vk.com/rus_jim_kam),

а так же в группе Железный Спорт в Камышине

[https://vk.com/kachalka\\_kam](https://vk.com/kachalka_kam)

Покажем, как нужно правильно "принимать на грудь по праздникам"!!!

