

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МАУ «Дворец спорта»



Д.А. Прохорин

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник Управления  
образования администрации  
города Когалыма



С.Г. Гришина

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель начальника  
УКС и МП Администрации  
города Когалыма



В.М. Анищенко

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении лично-командного первенства города Когалым по «БОГАТЫРСКИМ ИГРАМ ВЕСНА 2014», среди учащихся образовательных учреждений.

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

- привлечение молодежи к активным занятиям физкультурой и спортом;
- пропаганда силовых видов спорта и здорового образа жизни;
- развитие физкультурно – оздоровительного и спортивно-массового движения среди жителей города.

### 2. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ.

Соревнования проводятся 18 мая 2014 г. в СК «Сибирь» по адресу г. Когалым, ул. Озерная 6/1.

Начало соревнований в 11:00 часов.

### 3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ.

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляет Управление культуры, спорта и молодёжной политики Администрации города Когалыма. Непосредственное проведение соревнований возлагается на МАУ «Дворец спорта».

Главный судья соревнований – Липницкий П.З.

Главный секретарь соревнований – Липницкий А.З.

### 4. УЧАСТНИКИ.

К участию в соревнованиях допускаются учащиеся образовательных учреждений города Когалыма возрастом от 14 до 18 лет, имеющие первоначальную физическую подготовку на уровне зачета по предмету физическая культура и спорт в общеобразовательных учебных учреждениях, и допуск врача.

Состав команды не менее 5 (пяти) человек, каждый участник соревнуется во всех 4 (четырёх) упражнениях;

Участники соревнований должны иметь (на регистрации):

- паспорт (документ удостоверяющий личность);
- медицинскую справку со штампом лечебного учреждения, подписью и личной печатью врача.

### 5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ.

18 мая 2014 г. (СК «Сибирь»):

- 09:00- 10:00 ч. – регистрация участников;
- 10:00 – 10:30 ч. – мандатная комиссия, судейское совещание;
- 11:00 ч. – начало соревнований;



**1. «Народные приседания»:** Исходное положение - штанга располагается на плечах спортсмена, кисти рук должны обхватывать гриф штанги полностью, спина и колени должны быть выпрямлены. После команды старшего судьи «Старт» спортсмен приседает до уровня, когда его верхняя часть бедра войдет в параллель с полом, после чего спортсмен встает в исходное положение. После правильно выполненного движения старший судья засчитывает результат спортсмену. Данное упражнение выполняется на количество повторений. Вес штанги в соответствии с «Таблицей веса снаряда».

**2. «Народный жим лежа»:** Выполняется на скамье для жима лежа. Исходное положение – лежа на скамье штанга на прямых (выпрямленных в локтях) руках. После команды старшего судьи «Старт» штанга опускается на грудь до касания грудной клетки, после чего возвращается в исходное положение. После правильно выполненного движения старший судья засчитывает результат спортсмену. Данное упражнение выполняется на количество повторений. Вес штанги в соответствии с «Таблицей веса снаряда».

**3. «Народная становая тяга»:** Штанга на помосте (полу), кисти рук должны обхватывать гриф штанги полностью, задача спортсмена поднять штангу до положения, когда спина и колени будут полностью выпрямлены. После правильно выполненного движения старший судья засчитывает результат спортсмену, после чего спортсмен возвращает штангу на помост (пол) и повторяет движение. Данное упражнение выполняется на количество повторений. Вес штанги в соответствии с «Таблицей веса снаряда».

**4. «Народный жим стоя»:** Исходное положение – штанга расположена на груди спортсмена, кисти рук должны обхватывать гриф штанги полностью. После команды старшего судьи «Старт» спортсмен выпрямляет руки полностью, после чего возвращает штангу в исходное положение. После правильно выполненного движения старший судья засчитывает результат спортсмену. Данное упражнение выполняется на количество повторений. Вес штанги в соответствии с «Таблицей веса снаряда».

Разрешенная экипировка – пояс тяжелоатлетический, бинты кистевые.  
Обязательная форма одежды – спортивные штаны, футболка, спортивная обувь.

«Таблица веса снаряда»

Вес спортсмена:	Вес снаряда :			
	Народные приседания.	Народный жим лежа.	Народная становая тяга.	Народный жим стоя.
до 50 кг.	35	20	65	20
до 60 кг.	45	30	75	25
до 70 кг.	55	40	85	30
до 80 кг.	65	45	95	35
до 90 кг.	75	50	105	40
до 100 кг.	85	55	115	45
до 110 кг.	90	60	125	50
до 120 кг.	95	65	135	55
Свыше 120 кг.	105	70	145	60

Главный судья имеет право изменять программу соревнований в зависимости от количества участников и их силовой подготовки.



## **7.ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.**

В командном зачете первое место присуждается команде набравшей большее количество очков (засчитанных повторений). В случае если количество очков равно, победа присуждается более легкой команде (сумма веса всех участников команды).

Подсчет очков производится исходя из суммы 5 (пяти) лучших, личных результатов команды (засчитанных повторений), по каждому упражнению, не зависимо от количества участников команды.

Лучший в движении: народные приседания, народный жим лежа, народная становая тяга, народный жим стоя - считаются атлеты, набравшие больше всех очков (засчитанных повторений, движений) в каждом отдельном движении. В случае если количество очков равно, победа присуждается более легкому атлету.

## **8.ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ.**

Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов готовности физкультурного или спортивного сооружения к проведению мероприятия, утверждаемых в установленном порядке.

## **9. НАГРАЖДЕНИЕ.**

Команда – победительница награждается кубком, медалями и дипломом соответствующей степени.

Команды, занявшие 2, 3 места награждаются медалями и дипломами соответствующих степеней.

Лучший в движении награждается дипломом и медалью.

## **10.ФИНАНСИРОВАНИЕ.**

Финансовые расходы, связанные с организацией, проведением, оплатой работы судейской бригады, медицинского работника и награждением несёт МАУ «Дворец спорта».

## **11.ЗАЯВКИ.**

Предварительные заявки для участия в первенстве принимаются в свободной форме на адрес эл. почты : [powerlifting.kogalym@yandex.ru](mailto:powerlifting.kogalym@yandex.ru) до 12 мая 2014г.

Основные заявки на участие в соревнованиях подаются в судейскую коллегию, которая состоится 16 мая 2014 в 18:00 часов года в ледовом дворце «Айсберг». Заявка должна быть заверена отделением спортивной медицины и представителем команды.

Справки по телефонам:

- 2-10-82 – отдел МАУ «Дворец спорта» по проведению спортивных мероприятий;

- 9-36-31 – сектор спортивно-массовой работы УКС и МП Администрации города Когалыма.

- +79026920303 – главный судья соревнований Липницкий Андрей Зикфридович.