



28

**АДМИНИСТРАЦИЯ
ЗАКРЫТОГО АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА ЗАОЗЕРСКА МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ
(АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАТО ГОРОДА ЗАОЗЕРСКА)**

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

21 февраля 2014 года

№ 107

**Об утверждении Положения о проведении открытого чемпионата
муниципального образования ЗАТО города Заозерска по жиму штанги лежа**

В соответствии со ст.16 Федерального закона от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», ст. 9 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ст. 6 Закона Мурманской области от 27.12.2010 № 1297-01-ЗМО «О физической культуре и спорте в Мурманской области», Единым календарным планом проведения официальных городских спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий на территории муниципального образования ЗАТО города Заозерска и участия спортсменов-представителей города в официальных выездных мероприятиях на 2014 год, утвержденным постановлением Администрации ЗАТО города Заозерска от 11.12.2013 № 1122, с целью популяризации и развития силовых видов спорта на территории ЗАТО города Заозерска, пропаганды здорового образа жизни среди населения, привлечения населения к занятиям спортом, выявления сильнейших атлетов города, воспитания здорового и социально – активного подрастающего поколения, приумножения спортивных традиций ЗАТО города Заозерска, на основании статьи 44 Устава ЗАТО города Заозерска

постановляю:

1. Утвердить:

1.1. Прилагаемое Положение о проведении открытого чемпионата муниципального образования ЗАТО города Заозерска по жиму штанги лежа (далее - Чемпионат).

1.2. Смету расходов на проведение Чемпионата.

2. Источником покрытия расходов считать ассигнования раздела 1100/1101.

3. Провести Чемпионат 09 марта 2014 года с 13.00 час. до 15.00 час. на базе Фитнес – клуба «SPORT life».

4. Назначить ответственным за общую организацию и проведение Чемпионата, расходование денежных средств на подготовку и проведение Чемпионата заведующего сектором по делам молодежи, культуры и спорта Администрации ЗАТО города Заозерска Шарамко О.В.

Вх. № 102
«24» 02 2014г.

5. Фитнес – клубу «SPORT life» (Алексеева Н.Д.) обеспечить:
- 5.1. Непосредственную организацию Чемпионата.
 - 5.2. Прием заявок на участие в Чемпионате.
 - 5.3. Место проведения Чемпионата на базе учреждения в соответствии с расписанием Чемпионата, в том числе предоставление спортивного инвентаря для проведения Чемпионата.
 - 5.4. Участие в Чемпионате членов Фитнес – клуба «SPORT life».
6. Местной общественной организации «Ассоциация силовых видов спорта» (Сухов М.В.) организовать судейскую бригаду.
7. Муниципальному казенному учреждению «Аварийно-спасательная служба ЗАТО г.Заозерска» (Тищенко С.В.) обеспечить дежурство смены спасателей на время проведения Чемпионата 09 марта 2014 года с 13.00 час. до 15.00 час. в Фитнес – клубе «SPORT life» по адресу: ул. Ленинского Комсомола, д. 22 (вход со двора).
8. Муниципальному казенному учреждению «Информационный Центр» (Давлетшин Т.Р.) организовать размещение на сайте органов местного самоуправления ЗАТО города Заозерска настоящего постановления и утвержденного Положения о проведении Чемпионата.
9. Муниципальному учреждению «Заозерский комитет по телерадиовещанию и печати» (Космачев С.Ю.) информировать население города о проведении Чемпионата, опубликовать в газете «Западная Лица» настоящее постановление и утвержденное Положение о проведении Чемпионата, осветить ход его проведения и результаты в средствах массовой информации.
10. Контроль за исполнением настоящего постановления оставляю за собой.
11. Настоящее постановление вступает в силу с момента подписания.

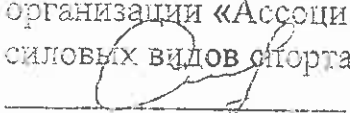
И.о. Главы администрации
ЗАТО города Заозерска



В.М. Урошлев

СОГЛАСОВАНО

Президент местной общественной
организации «Ассоциация
силовых видов спорта»

 М.В. Сухов

УТВЕРЖДЕНО

постановлением Администрации
ЗАТО города Заозерска

от 21.02.2014 № 104

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении открытого чемпионата муниципального образования ЗАТО города Заозерска по жиму штанги лежа

1. Общие положения

1.1. Открытый чемпионат муниципального образования ЗАТО города Заозерска по жиму штанги лежа (далее - Чемпионат) проводится в соответствии с Единым календарным планом проведения официальных городских спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий на территории муниципального образования ЗАТО города Заозерска и участия спортсменов-представителей города в официальных выездных мероприятиях на 2014 год, утвержденным постановлением Администрации ЗАТО города Заозерска от 11.12.2013 № 1122.

1.2. Цели и задачи Чемпионата:

- популяризация здорового образа жизни;
- формирование потребности в физическом развитии, укреплении здоровья, развития двигательных качеств у населения города;
- преумножение спортивных традиций ЗАТО города Заозерска;
- активное использование физической культуры и спорта в организации досуга населения города в выходные дни.

2. Учредители и организаторы Чемпионата

2.1. Сектор по делам молодежи, культуры и спорта Администрации ЗАТО города Заозерска - предоставление наградного материала для победителей Чемпионата, прием заявок на участие в Чемпионате.

2.2. Местная общественная организация «Ассоциация силовых видов спорта» - организация и проведение Чемпионата, утверждение главной судейской коллегии.

2.3. Фитнес - клуб «SPORT life» ИП Алексеева Н.Д. - непосредственная организация Чемпионата, прием заявок, предоставление места проведения соревнований, обеспечение ценными призами победителей и участников соревнований.

3. Место и сроки проведения Чемпионата

Чемпионат проводится 09 марта 2014 года в 13.00 час. в Фитнес – клубе «SPORT life».

4. Программа и участники Чемпионата

4.1. Взвешивание участников 09 марта 2014 года с 11.00 час. до 13.00 час. в Фитнес - клубе «SPORT life».

4.2. К участию в Чемпионате допускаются спортсмены, имеющие специальную подготовку, медицинский допуск и документ, удостоверяющий личность (паспорт).

Вид программы	Весовые категории
Жим лежа	
Юноши 14-17 лет	Абсолютная весовая категория
Девушки 14-17 лет	Абсолютная весовая категория
Мужчины	- до 59 кг; - до 75 кг; - до 90 кг; - свыше 100 кг.
Женщины	- до 52 кг; - до 63 кг; - до 75 кг.
Армлифт	
Мужчины	Абсолютная весовая категория

5. Условия проведения Чемпионата и порядок определения победителей

Жим штанги лежа проводится по правилам Международной Федерации пауэрлифтинга, принятых конгрессом IPF.

5.1. Обязательная форма участников:

- на все упражнения спортсмены должны выходить в обтягивающих шортах выше колена, футболке и майке, заправленной в шорты. (Использование джинсовой одежды и трико запрещено);

- обувь: штангетки, ботинки, кроссовки, кеды.

5.2. Чемпионат проводится в следующих движениях:

5.2.1. Жим лежа на горизонтальной скамье.

- скамья должна быть расположена на помосте передней головной частью параллельно или под углом 45° относительно передней стороны помоста;

- атлет должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицам соприкасаясь с поверхностью скамьи.

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

при этом ступни ног не должны отрываться от поверхности помоста или блоков должны полностью соприкасаться с поверхностью помоста или блока);

- во время выполнения упражнения, на помосте, должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих ассистентов. После того как атлет самостоятельно займет положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки;

- 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). Обратный хват запрещен;

- сигналом к началу движения служит команда главного судьи - движение руки вниз вместе с отчетливой командой «ЖИМ»;

- после получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь и без паузы выжать штангу вверх на полностью выпрямленные руки. После фиксации штанги в этом положении судья должен дать отчетливую команду «СТОЙКИ» с одновременным движением руки назад;

- каждому участнику дается три попытки;

- лучшая удавшаяся попытка засчитывается как лучший результат спортсмена;

- победителем в каждой весовой категории считается атлет выжавший больший вес в подъеме штанги лежа на горизонтальной скамье.

5.2.2. Причины, по которым поднятый в жиме на скамье вес не засчитывается

- ошибка в соблюдении команд старшего судьи при начале в ходе выполнения или завершения упражнения;

- любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем отрыв головы, плеч, ягодиц от скамьи или передвижение рук по грифу;

- поднятие или опускание штанги (вдавливание грифа в грудь) отбив от груди, что облегчает подъем штанги атлету;

- отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные в локтях руки;

- касание страхующими штанги или спортсмена между сигналами судьи для облегчения подъема штанги;

- любое касание ступнями ног скамьи или ее опоры;

- касание грифом стоек при выполнении жима;

- несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на горизонтальной скамье.

5.2.3. Армлифт

- атлет должен располагаться лицом к передней части помоста;

- расстояние от пола до нижнего края поверхности ручки должно быть в границах 58-60см;

- атлет берет ручку посередине, параллельно помоста, вес располагается между ног атлета, открытый хват запрещен (т.е. большой палец должен обхватить рукоять);

- снаряд поднимается вверх до того момента, пока не примет вертикальное положение, а ноги атлета в коленях будут полностью выпрямлены. Снаряд может иметь остановку в движении, но не допускается движение его вниз. Свободная рука не должна касаться другой руки или тела;

- сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «**DOWN**» (ДАУН). Сигнал не подается до тех пор, пока снаряд не будет удерживаться в неподвижном положении, и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции;

- атлету на выполнение подъема дается 1 минута, в течение этой минуты количество попыток для поднятия веса не ограничено;

- для подъема допускается использование мела или магнезии, не допускается использование клеев и других липких веществ на ладони.

5.2.4. Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается.

- ошибка в принятии вертикального положения;
- неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения;
- поддержка снаряда бедрами во время подъема;
- любой контакт ладони, во время подъема, с невращающимися частями рукоятки;
- шаги назад или вперед, а также боковые движения, которые могут быть расценены как явное перемещение стоп;
- опускание снаряда до получения сигнала старшего судьи;
- опускание снаряда на помост без контроля рукой.

6. Условия подведения итогов

6.1. Победителем в Чемпионате становится атлет, поднявший максимальный вес (подъем штанги) в одной из трех попыток в своей весовой категории.

6.2 Абсолютный победитель определяется по формуле.

7. Награждение

7.1. Награждение победителей 09 марта 2014 года непосредственно после окончания соревнований на месте проведения Чемпионата в Фитнес - клубе "SPORT life".

7.2. Победители награждаются дипломами и медалями.

7.3. Местной общественной организацией «Ассоциация силовых видов спорта», руководителем Фитнес - клуба "SPORT life" предусмотрены ценные подарки.

8. Финансирование

Расходы, связанные с организацией и проведением Чемпионата, награждением победителей, организацией работы судейских бригад и бригад по

подготовке мест соревнований, поощрением волонтеров, производятся за счет средств местного бюджета и Фитнес - клуба «SPORT life».

9. Обеспечение безопасности участников и зрителей

9.1. Во избежание получения участниками Чемпионата физических травм и увечий желательно иметь защитную амуницию (бинты).

9.2. Во время проведения Чемпионата, в Фитнес - клубе «SPORT life», для оказания экстренной помощи участникам соревнований в случае получения ими физических травм и увечий, предусмотрено дежурство смены спасателей муниципального казенного учреждения «Аварийно-спасательная служба ЗАТС г.Заозерска».

10. Страхование участников

Участники Чемпионата могут иметь полис (договор) страхования от несчастных случаев, жизни и здоровья.

11. Подача заявок на участие

Для участия в Чемпионате необходимо подать заявку по форме, указанной в Приложении №1 до **07 марта 2014 года включительно**:

- по факсу 8(81556)3-15-01;

- по электронной почте:

E-mail: sdmksamo@gmail.com – сектор по делам молодежи, культуры и спорта Администрации ЗАТО города Заозерска;

E-mail: suhovmaksim@rambler.ru

- по адресу:

пер.Школьный д. 1 каб. 33 - сектор по делам молодежи, культуры и спорта Администрации ЗАТО города Заозерска;

ул. Ленинского Комсомола д. 22 (вход со двора) Фитнес - клуб "SPORT life".

Дополнительная информация по телефонам:

- Фитнес - клуб «SPORT Life»:

Алексеева Наталья Дмитриевна +79113127734.

- Сектор по делам молодежи, культуры и спорта Администрации ЗАТС города Заозерска 3-15-03 в рабочее время (с 08.30 до 13.00 и с 14.30 до 17.15);

- Местная общественная организация «Ассоциация силовых видов спорта»:

Сузов Максим Владимирович +79646882396.

Приложение №1
к Положению «О проведении
открытого чемпионата
муниципального образования
ЗАТО города Заозерска по
жиму штанги лежа»

заявка
на участие в открытом чемпионате муниципального образования
ЗАТО города Заозерска по жиму штанги лежа

№ п / п	Ф.И.О.	Дата рожде- ния	Рост	Вес	Стаж занятий силовым видом спорта	Спортивные титулы	Силовые показатели (присед, жим,тяга)	Домашний адрес, телефон

УТВЕРЖДЕНА
постановлением Администрации
ЗАТО города Заозерска
от 21.02.2014 № 10*

СМЕТА РАСХОДОВ
по разделу 1100/1101
на проведение открытого чемпионата муниципального образования
ЗАТО города Заозерска по жиму штанги лежа

№ п/п	Наименование расходов	Количество (шт.)	Стоймость (руб.)	Сумма (руб.)
1.	Грамота	32	15	480
2.	Медаль	30	200	6000
ИТОГО:			6480	

