



З. де...
Пав...
24.4.14

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

ПО С Т А Н О В Л Е Н И Е

2 апреля 2014 года

№ 304

О проведении открытого чемпионата муниципального образования ЗАТО города Заозерска по Русскому жиму, посвященного 69-й годовщине Победы Советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов

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 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. Провести открытый чемпионат муниципального образования ЗАТО города Заозерска по Русскому жиму, посвященный 69-й годовщине Победы Советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов (далее - Чемпионат), 07 мая 2014 года в 19.00 час. на базе Фитнес - клуба «SPORT life».

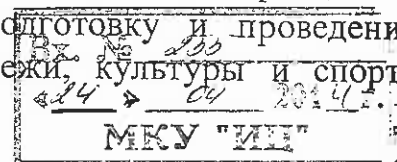
2. Утвердить прилагаемые:

2.1. Положение о проведении Чемпионата.

2.1. Смету расходов на проведение Чемпионата.

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

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.



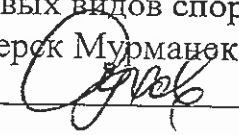
5. Фитнес - клубу «SPORT life» (Алексеева Н.Д.) обеспечить:
 - 5.1. Непосредственную организацию Чемпионата.
 - 5.2. Прием заявок на участие в Чемпионате.
 - 5.3. Предоставление ценных призов.
 - 5.4. Место проведения Чемпионата на базе учреждения в соответствии с расписанием Чемпионата, в том числе предоставление спортивного инвентаря для проведения Чемпионата.
 - 5.5. Участие в Чемпионате членов Фитнес – клуба «SPORT life».
6. Местной общественной организации «Ассоциация силовых видов спорта» (Сухов М.В.) обеспечить непосредственное проведение Чемпионата и организовать судейскую бригаду.
7. Муниципальному казенному учреждению «Аварийно-спасательная служба ЗАТО города Заозерска» (Тищенко С.В.) обеспечить дежурство смены спасателей на время проведения Чемпионата 07 мая 2014 года в 19.00 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» города
Заозерск Мурманской области
 М.В. Сухов

УТВЕРЖДЕНО

постановлением Администрации
ЗАТО города Заозерска
от 22.04.2014 № 304

ПОЛОЖЕНИЕ

**О проведении открытого чемпионата муниципального образования
ЗАТО города Заозерска по Русскому жиму, посвященного 69-й
годовщине Победы Советского народа
в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов**

1. Общие положения

1.1. Открытый чемпионат муниципального образования ЗАТО города Заозерска по Русскому жиму (далее - Чемпионат) проводится в рамках планового проведения официальных городских спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий ЗАТО города Заозерска и участия спортсменов-представителей города в официальных выездных мероприятиях на 2014 год, утвержденным постановлением Администрации ЗАТО города Заозерска от 10.04.2013 № 278

1.2. Цели и задачи Чемпионата:

- популяризация здорового образа жизни;
- преумножение спортивных традиций ЗАТО города Заозерска.
- активное использование физической культуры и спорта в организации досуга населения ЗАТО города Заозерска в выходные дни;
- выявление сильнейших спортсменов с целью формирования сборной команды ЗАТО города Заозерска по Силовому Экстриму.

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» города Заозерск Мурманской области - 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

3.1. Чемпионат проводится 07 мая 2014 года в 19 час. 00 мин. в Фитнес - клубе «SPORT life»

4. Программа Чемпионата

4.1. Расписание Чемпионата.

4.1.1. Взвешивание участников 7 мая 2014 года с 18 00 час. - 19 00 час. в Фитнес - клубе «Sport life».

4.1.2. Начало Чемпионата 07 мая 2014 года в 19.00 час.

4.2. Программа Чемпионата:

Вид программы	Весовые категории
Русский жим	
Юноши 14-17 лет	Абсолютная весовая категория вес штанги 55 кг
Девушки 14-17 лет	Абсолютная весовая категория вес штанги 20 кг
Мужчины	Абсолютная весовая категория «Чертова дюжина» от 70 кг
Женщины	Абсолютная весовая категория «Чертова дюжина» от 50 кг

4.3. Основные правила проведения Чемпионата:

Чемпионат проводится с использованием оборудования, соответствующего следующим требованиям:

- упражнение выполняется на помосте размером минимум 2,5х2,5 м или на ровной, твердой, устойчивой поверхности, покрытой однородным нескользящим материалом;

- гриф (L - 2,20 м, диаметр посадочных втулок - 50 мм) и диски (внутр. диаметр 51 мм) можно использовать как разрешенные для пауэрлифтинга, так и для тяжелой атлетики. Гриф должен иметь хорошую насечку или нарезку. Максимальная ширина хвата 81 см (обозначается на грифе липкой лентой). Использование замков обязательно, вес каждого из которых должен составлять 2,5 кг. На всех официальных соревнованиях применять стандартные цветные диски, на квалификационных турнирах разрешается использование дисков одного цвета;

- стойки для жима лежа должны находиться на расстоянии не менее 1м друг от друга, обеспечивать устойчивость конструкции, не мешать спортсменам и ассистентам, а также позволять варьировать высоту установки штанги с шагом 5 - 10 см;

- скамья для жима лежа должна быть устойчивой и горизонтальной, иметь длину не менее 120 см, ширину 28-32 см и высоту 42 - 45 см;

- разрешается использование дополнительных резиновых коврик под ноги, либо дисков от штанги.

4.3.1. Правила выполнения соревновательного упражнения:

- по итогам жеребьевки спортсмены последовательно вызываются на помост секретарем соревнований. После вызова в течение одной минуты спортсмен должен начать выполнение упражнения. Для выполнения соревновательного подхода спортсмену дается 5 (пять) минут с момента вызова на помост;

- для принятия исходного положения разрешается устанавливать ноги на край скамьи. Захват грифа должен быть прямой и закрытый. Обратный и открытый хват запрещены. Снять вес со стоек на выпрямленные руки можно самостоятельно, либо с помощью ассистентов. После принятия спортсменом стартового положения «Выпрямленные руки» звучит разрешительная команда старшего судьи на помосте: «Жим!»;

- обязательным условием зачетного повторения является касание грифом туловища и последующий жим штанги вверх до положения «Выпрямленные руки» (руки выпрямлены в локтевых суставах не менее чем при принятии стартового положения до команды «Жим!»). Счет судьи означает засчитанную попытку. Если спортсмен не выполняет жим штанги вверх до положения «Выпрямленные руки» в течение 10 секунд, то попытка не засчитывается.

12.1.2. Ошибки спортсмена при выполнении упражнения Гусский жим и команды старшего судьи на помосте:

- начало упражнения до команды судьи «Жим!» - команда судьи «Стоп!», данная команда может применяться старшим судьей на помосте при исполнении спортсменом неоднократных (более двух) частых повторений без должной фиксации снаряда наверху;

- жим штанги без касания грифом туловища - команда «Грудь!»;

- конечное положение штанги наверху, без должного выпрямления обеих рук в локтевых суставах менее чем при принятии стартового положения до команды «Жим!» - команда «Локти!»;

- отрыв таза при опускании и жиме штанги вверх - команда «Таз!», однако таз можно отрывать в момент отдыха в упражнении, например, для изменения положения тела;

- не является ошибкой перемещение и отрыв ног от опоры в любой момент выполнения упражнения, но запрещается обхватывать ногами конструкцию скамейки;

- не является ошибкой перекося штанги, «Отбив» от груди, двойное движение, но в любом случае, зачетной попыткой считается положение «Выпрямленные руки»;

- разрешается выдерживать паузу в движении штанги в любой момент выполнения соревновательной попытки. Количество пауз отдыха в положении «Штанга на груди» ограничено двумя разрешенными попытками. Каждая попытка «Отдых на груди» озвучивается старшим судьей на помосте;

- во время паузы в нижнем положении запрещается отрывать кисти от грифа. За данное нарушение звучит команда «На стойки!»;

- при значительном изменении разрешенной ширины хвата, произошедшей во время выполнения соревновательного подхода, судья на помосте может дать команду «Стоп!» и указать спортсмену на самостоятельное восстановление прежней ширины хвата командой «Хват!»;

- при выполнении трех ошибок подряд, судья дает команду «На стойки!» и засчитанное количество попыток (не менее 8-ми) заносится в протокол соревнований.

4.4. Процедура взвешивания и жеребьевки:

- первое взвешивание проводится не ранее, чем за 2 часа и заканчивается не позднее, чем за 30 минут до начала соревнований каждого потока. Если участники соревнований разделены по разным потокам и время начала выступления каждого потока различно, то участники более «позднего» потока имеют право взвеситься во время взвешивания «первых» потоков;

- при взвешивании участник обязан предъявить документ с фотографией, удостоверяющий его личность и полностью заполненную официальную анкету участника соревнований;

- при прохождении процедуры взвешивания, атлеты, имеющие патологические изменения в локтевых суставах рук, мешающие их полному выпрямлению, обязаны пройти освидетельствование у медицинского работника. При этом, если атлетом является судья соревнований, с кем должна быть сделана соответствующая запись в анкете участника, а в дальнейшем и в стартовом протоколе;

- очередность выступления спортсменов в номинации определяется либо жеребьевкой (если номинация с фиксированным весом штанги), либо по наименьшему заявленному весу штанги (если номинация на фиксированное количество повторений).

4.5. Порядок проведения Чемпионата:

- 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);

- 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;

- 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;

- вариант проведения соревнований «КЛАССИЧЕСКИЙ РУССКИЙ ЖИМ», для юношей и девушек: 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;

- для повышения зрелищности и наглядной агитации за здоровый образ жизни с помощью самих спортсменов, разрешить выступление участников - мужчин с обнаженным торсом, при обязательном обеспечении организаторами соревнований гигиенических условий (смотри п 5.4. настоящих правил);

- уменьшается время проведения самих соревнований, что также значительно увеличивает зрелищность;

- относительная простота в правилах выполнения зачетного упражнения привлекательна для участия в соревнованиях не только пауэрлифтеров, но и спортсменов других силовых видов спорта;

- отсутствие помогающей и дорогостоящей экипировки создает честные и

равные условия. Таким образом, соревнования проводятся в условиях честной борьбы и высокой зрелищности. Соревнования силовых видов спорта;

- при многократном повторении участники спортсмен не рискует получить серьезную травму, поэтому при данном виде не является рекордным в привычном понимании, а рекордный должен стать количеством повторений при весе за счет силовой выносливости. Травмоопасность данного вида упражнений минимальная, хотя присутствует в виде растяжений мышц;

- решающим физическим качеством для успеха является уровень силовой выносливости, которая вызывает приспособительное развитие сердечнососудистой, дыхательной и костно-мышечной систем организма, что является показателем общего здоровья и защитных свойств организма спортсмена, а также способствует построению атлетически выраженного внешнего вида самого спортсмена;

- разработка и принятие разрядных нормативов МРОО «Федерация русского жима» от юношеских разрядов до звания мастер спорта, создает для каждого спортсмена дополнительный стимул для прогрессирования в таком виде спорта, как Русский жим.

5. Требования к участникам Чемпионата и условия их допуска

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

5.2. Права и обязанности участников соревнований.

5.2.1. Участник обязан:

- знать и строго соблюдать настоящие правила и положение о соревнованиях;

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

- выступать в опрятном спортивном костюме.

5.3. Участникам запрещается:

- смазывать спину жирными или клейкими веществами;
- наносить раскраску на спину (кроме татуировки);
- допускать некорректные выражения и жесты в адрес соперника, его тренера, судей, зрителей, организаторов соревнований.

5.4. Экипировка спортсмена:

- отличительной чертой выступления в Чемпионате является разрешенное выступление без одежды верхней части тела участникам - мужчинам: либо с голым торсом, либо с применением жимового, борцовского, тяжелоатлетического трико, либо в футболке, майке. Данное положение напрямую связано с приданием традиционно - атлетической зрелищности и наглядности в эффективности занятий

обязаны поддерживать чистоту поверхности лавочки для жима лежа сирцовыми или гигиеническими салфетками перед выступлением каждого участника. После данной операции поверхность лавочки должна быть сухой,

- одежда нижней части тела произвольная, но спортивная, обтягивающая тазовую область, так как в случае возникновения спорного момента «Отрыв таза», судьям рекомендуется принимать решение «Ошибка спортсмена!»;

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

- разрешается использование любых типов бинтов, применяемых на запястья и не превышающих длины 0,8 м каждый или напульсников;

- разрешается использование поясных ремней, при условии использования застежкой спереди или сбоку, но не на спине;

- запрещается использовать кистевые перчатки, накладки на кисти и различные крюки для тяг, кроме специальных протезов для спортсменов - инвалидов (ампутантов).

5.5. Обязательная форма участников:

- на все упражнения спортсмены должны выходить в обтягивающих шортах выше колена, футболке и майке, при наличии (смотри п. 5.4.) заправленной в шорты. (Использование джинсовой одежды и трико запрещено);

- обувь: штангетки, ботинки, кроссовки, кеды.

6. Порядок определения победителей

6.1. Определение победителя:

- каждому участнику соревнований 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 (КА) 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.

7. Награждение

7.1. Награждение победителей Чемпионата состоится 07 мая 2014 года, непосредственно на месте проведения Чемпионата в Фитнес - клубе «Sport life».

7.2. Победители награждаются дипломами и медалями.

7.3. Руководителем фитнес - клуба «Sport life» предусмотрены ценные подарки.

8. Финансирование

8.1. Расходы, связанные с организацией и проведением Чемпионата, осуществляются за счет средств районных или городских бюджетов. Расходы на подготовку мест соревнований, поощрением волонтеров, производится 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 ЗАТО г.Заозерска».

10. Страхование участников

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

11. Подача заявок на участие

11.1. Предварительные заявки на участие в Чемпионате принимаются по прилагаемой ниже форме до 5 мая 2014 года включительно:

по адресу:

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

- Фитнес - клуб «Sport life» ул. Ленинского Комсомола д. 22 (вход со двора),

по факсу: 8(81556)3-15- 01 – сектор по делам молодежи, культуры и спорта Администрации ЗАТО города Заозерска;

по электронной почте:

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

11.2.Дополнительная информация по телефонам:

- сектор по делам молодежи, культуры и спорта Администрации города Заозерска 3-15-03 в рабочее время (8.30-13.00 и 14.30-17.15);

- Фитнес - клуб «Sport Life»: Алексеева Наталья Дмитриевна +79113127734;

- Местная общественная организация «Ассоциация силовых видов спорта» г.Заозерск: Сухов Максим Владимирович +79646882396.

Приложение
 К Положению «О проведении
 открытого чемпионата
 муниципального образования
 ЗАТО города Заозерска по Русскому
 жиму, посвященного 69-й годовщине
 Победы Советского народа
 в Великой Отечественной войне 1941
 - 1945 годов»

Форма заявки

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