

«Согласовано»

Председатель организационного комитета  
филиала «МЦ АУВД»  
ФГУП «Госкорпорация по ОрВД»  
В.П. Пивнов  
«02» июля 2015 г.



«Утверждаю»

Врио директора филиала «МЦ АУВД»  
ФГУП «Госкорпорация по ОрВД»  
А.П. Повалий  
«02» июля 2015 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ о проведении лично-командного турнира по русскому жиму «Кубок МЦ АУВД», посвященного Дню Воздушного Флота России.

### 1 Цели и задачи

Соревнования проводятся с целью:

- Популяризации русского жима, как вида спорта среди самых разных возрастных групп работников филиала «МЦ АУВД» ФГУП «Госкорпорация по ОрВД».
- Выявления сильнейших спортсменов разных возрастных групп.
- Повышения уровня спортивного мастерства участников турнира.
- Привлечения сотрудников МЦ АУВД к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### 2 Руководство проведением соревнований

Общее руководство подготовкой и проведением лично-командного турнира по русскому жиму осуществляется структурным подразделением «Московский центр автоматизированного управления воздушным движением» Межрегиональной Общественной Организации «Федерация русского жима» (с/п «МЦ АУВД» МРОО «ФРЖ»).

Председатель оргкомитета: Пивнов В.П. – начальник службы управления персоналом, мастер спорта МРОО «Федерация русского жима».

Главный судья соревнований: Безяев А.С. – диспетчер РЛУ и ПК РДЦ, мастер спорта МРОО «Федерация русского жима».

Судьи соревнований: Коровацкий С.А., Можаяев Е.В., Нефедов А.В., Новиков И.П., Камышникова М.В. - сертифицированные судьи МРОО «Федерация русского жима».

### 3 Время и место проведения соревнований

**Дата соревнований: 27 июля – 11 августа 2015 года.**

**Место проведения:** г. Москва, ул. Большая Внуковская 2а, спортивный зал МЦ АУВД в ЦУП (2 этаж, пом. 87).

Подробное расписание соревнований по сменам, подразделениям и службам будет составлено на основании предварительных заявок и доступно на сайте: <http://moscow-gym.ru/> и доске объявлений филиала.

### 4 Регламент соревнований

11:00 – 11:30 – прибытие и регистрация участников, контрольное взвешивание, разминка;

11:30 – 12:30 – проведение соревнований.

## 5 Соревновательная номинация «Классический русский жим»

1. Женщины – вес штанги 25 кг (общий зачёт);
2. Мужчины, вес штанги 55 кг (общий зачёт);
3. Мужчины, вес штанги 75 кг (общий зачёт);
4. Мужчины, вес штанги 100 кг –открытая номинация (общий зачёт);
5. Ветераны – 1 (старше 40 лет) - вес штанги 55 кг (общий зачёт);
6. Ветераны - 1 (старше 40 лет) - вес штанги 75 кг (общий зачёт);
7. Ветераны – 2 (старше 50 лет) вес штанги 55 кг (общий зачёт);
8. Ветераны - 2 (старше 50 лет) - вес штанги 75 кг (общий зачёт);
9. Ветераны - 3 (старше 60 лет) - вес штанги 55 кг (общий зачёт);
10. Ветераны - 3 (старше 60 лет) - вес штанги 75 кг (общий зачёт);

Участники обязаны иметь при себе документ, удостоверяющий личность и возраст.

## 6 Командный зачет

Для участия в командном зачете допускаются сформированные команды от смен, служб филиала в количестве **5 человек (номинантов) в одной команде**.

До начала соревнований капитан команды обязан подать заполненную командную заявку в Оргкомитет турнира. Командные заявки заверяются подписью капитана команды.

Каждый участник команды выступает в личном зачете согласно выбранной номинации и получает командные очки за занятое место. Результаты участников одной команды засчитываются в командный зачет по пяти лучшим:

1 место – 10 очков; 2 место – 8 очков; 3 место – 7 очков; 4 место – 6 очков; 5 место – 5 очков.

Команда с наибольшей суммой очков становится победителем.

В случае равного количества очков у двух или более команд, наивысшее место занимает команда, у которой больше первых мест. Если и в этом случае показатели одинаковые, то наивысшее место занимает команда с наибольшим общим тоннажем.

## 7 Награждение

Награждение победителей будет проведено **14 августа 2015 г.** в следующем порядке:

11:00 – 11:30 – выдача памятных футболок участникам турнира (тренажерный зал, ЦУП);

11:45 – 12:00 – торжественное открытие тренажерного зала;

12:00 – 12:30 – награждение победителей соревнований у главного входа Центра управления полетами филиала «МЦ АУВД» ФГУП «Госкорпорация по ОрВД».

Форма одежды – спортивно-парадная.

### 7.1 В личном зачете по номинациям

Победители и призеры личного зачета турнира «Кубок МЦ АУВД по русскому жиму» награждаются медалями, дипломами и ценными призами.

### 7.2. В командном зачете

Команды-победители и призеры командного зачета награждаются дипломами.

## 8 Заявки

Предварительные личные заявки на участие приносить в отдел по работе с персоналом – Камышниковой Марине или направлять по электронной почте – [30811@atcm.ru](mailto:30811@atcm.ru).

Срок приема личных предварительных заявок до 20 июля 2015 г. включительно.

Номинации, в которые не будут поданы предварительные личные заявки, будут исключены из Регламента соревнований.

**Примечание:** Командные заявки можно составлять и корректировать в день соревнований.



# Основные правила соревнований

## 1. Оборудование и инвентарь

Соревнования по «Русскому жиму» проводятся с использованием оборудования, соответствующего следующим требованиям:

1.1. **Помост:** Упражнение выполняется на помосте или на ровной, твердой, устойчивой поверхности, покрытой однородным нескользящим материалом.

1.2. **Гриф:**

1.2.1. Длина грифа - 2,20 м., диаметр посадочных втулок - 50 мм.

1.2.2. Вес грифа с замками должен равняться 25 кг.

1.2.3. Гриф должен иметь хорошую насечку или нарезку.

1.2.4. Максимальная ширина хвата 81 см. (обозначается на грифе липкой лентой).

1.2.5. Середину грифа (место соприкосновения штанги с грудной клеткой) разрешается обматывать лейкопластырем не более двух наложенных друг на друга слоев.

1.3. **Замки:** Использование замков на штанге обязательно, вес каждого из которых должен составлять 2,5 кг.

1.4. **Диски:**

1.4.1. Должны использоваться диски по 1.25кг., 2.5кг., 5кг., 10кг., 15кг., 20кг., 25кг. и 50кг., используемые для пауэрлифтинга и тяжелой атлетики.

1.4.2. Все диски должны иметь отчетливую маркировку веса и устанавливаться на гриф в следующем порядке: тяжелые диски вовнутрь (ближе к центру грифа), а более мелкие диски – в убывающем порядке снаружи.

1.5. **Стойки:**

1.5.1. Стойки для жима лежа должны составлять единое целое с жимовой лавкой и обеспечивать устойчивость и прочность конструкции.

1.5.2. Стойки должны находиться на расстоянии не менее 1,1 м. друг от друга.

1.5.3. Вариативность изменения стартовой высоты стоек для разных спортсменов должна составлять не менее 5 см. и не более 10 см.

1.6. **Скамья:**

1.6.1. Скамья для жима лежа должна быть устойчивой и горизонтальной.

1.6.2. Длина скамьи не менее 120 см, ширина – 28-32 см и высота – 42-45 см., измеряемая от высоты мягкого покрытия скамьи без вдавливания.

## 2. Процедура взвешивания и жеребьевки

2.1. Взвешивание потока (номинации) проводится не ранее, чем за 2 часа и заканчивается не позднее, чем за 30 минут до начала соревнований каждого потока (номинации). 30 минут отводится для формирования протокола очередности выступления участников данной номинации. Далее никакие изменения в протокол выступающей номинации не вносятся.

2.2. Очередность выступления спортсменов в номинации с одинаковым весом штанги определяется жеребьевкой.

2.3. Если во время разминки или соревнований атлет жалуется на травму или проявляет признаки ухудшения состояния здоровья и самочувствия, спортсмену не рекомендуется продолжать соревнование.

## 3. Экипировка спортсмена

3.1. Разрешается выступление спортсмена в майке, футболке, но с обязательным условием максимальной открытости локтевых суставов для судей. Никакая часть одежды не должна закрывать локтевые суставы на протяжении выполнения соревновательного подхода.



3.2. Одежда нижней части тела произвольная, но спортивная, обтягивающая тазовую область (трико, рейтузы, и т.д.), так как в случае возникновения спорного момента «Отрыв таза», судьям рекомендуется принимать решение «Ошибка спортсмена!».

3.3. Не допускаются к соревнованиям спортсмены, имеющие металлические включения на спортивной одежде или обуви, которые могут испортить поверхность скамьи для жима лежа.

3.4. Разрешается использование любых типов бинтов, применяемых на запястья и не превышающих длины 0,8 м. каждый или напульсников.

3.5. Разрешается использование поясных ремней, при условии использования застежкой спереди или сбоку, но не на спине.

3.6. Локтевые супинаторы, бандажи, налокотники и т.д. запрещены к использованию на соревнованиях.

#### **4. Правила выполнения соревновательного упражнения - «русский жим»**

4.1. По итогам жеребьевки одной номинации спортсмены последовательно вызываются на помост судьей (секретарем) соревнований. После вызова в течение одной минуты спортсмен должен начать выполнение упражнения. **Для выполнения соревновательного подхода спортсмену дается 5 минут с момента разрешительной команды старшего судьи «Жим!».**

4.2. Для принятия исходного положения разрешается устанавливать ноги на край скамьи. Захват грифа должен быть закрытый. Открытый хват запрещены. Снять вес со стоек на прямые руки можно самостоятельно, либо с помощью ассистентов. **После принятия спортсменом стартового положения «Прямые руки»** звучит разрешительная команда старшего судьи на помосте: «Жим!» или «Старт!».

**4.3. Обязательным условием зачетного повторения является касание грифом туловища и последующий жим штанги вверх до уровня первоначального стартового положения «Прямые руки» (руки выпрямлены в локтевых суставах).** Старший судья на помосте ведет счет повторений, выполненных спортсменом, и делает замечания вслух.

#### **5. Ошибки спортсмена при выполнении упражнения и команды судьи на помосте**

5.1. В случае начала упражнения без команды судьи «Жим!» или «Старт!» - подается команда «Стоп!», данная команда может часто применяться судьей на помосте и в других оговоренных случаях, например, при исполнении спортсменом неоднократных (более двух) частых повторений без должной фиксации снаряда наверху.

5.2. Если спортсмену помогает ассистент, то после поднятия штанги со стоек ассистент не должен создавать препятствий для максимального обзора за действиями спортсмена судейской бригадой. За неправильные действия **личного ассистента**, мешающие оценке судей будет наказываться спортсмен.

5.3. Жим штанги без касания грифом туловища - замечание судьи «Грудь!» (**повторение не засчитывается!**) или, при неоднократных ошибках, команда «Стоп!», а после озвучивания судьей сути замечания подаётся разрешительная команда «Жим!».

**Примечание:** Все повторения, выполненные спортсменом в промежутке между этими командами судьи «Стоп!» и «Жим!» не засчитываются!

5.4. Конечное положение штанги наверху без должного выпрямления обеих рук в локтевых суставах (**не соответствующее уровню первоначального стартового положения**) - замечание судьи «Локти!» или «Фиксация!», (**повторение не засчитывается!**) или, при неоднократных ошибках, команда судьи «Стоп!», а после озвучивания судьей сути замечания подаётся разрешительная команда «Жим!».

**Примечание:** Все повторения, выполненные спортсменом в промежутке между этими командами судьи «Стоп!» и «Жим!» не засчитываются!

5.5. Отрыв таза **при опускании и жиме штанги вверх** - замечание «Таз!» (**повторение не засчитывается!**), однако таз можно отрывать в любой другой момент остановки



упражнения, например, для изменения положения тела.

5.6. Не является ошибкой перемещение и отрыв ног от опоры в **любой** момент выполнения упражнения, но запрещается обхватывать ногами конструкцию скамейки.

5.7. Не является ошибкой перекося штанги, «отбив» от груди, двойное движение, но в любом случае, зачетной попыткой считается положение **«Прямые руки» (распрямлённые соответственно уровню первоначального стартового положения рук)** (если не допущены другие ошибки).

5.8. Любой атлет или ассистент, дискредитирующие соревнования своим неадекватным поведением на соревнованиях или вблизи соревновательного помоста, должны быть официально предупреждены. Если нарушение продолжается, судьи, могут дисквалифицировать атлета.

## **6. Особенности положения «Пауза со штангой наверху» и «Пауза со штангой на груди»**

6.1. Разрешается выдерживать паузу в движении штанги в любой момент выполнения соревновательной попытки.

6.2. Количество пауз для отдыха в положении «штанга наверху» не ограничено.

6.3. Количество пауз для отдыха в положении «штанга на груди» ограничено двумя разрешенными попытками.

6.4. Каждая попытка «пауза на груди» считается примененной к использованию и озвучивается старшим судьей на помосте: «Первый отдых на груди!» и «Второй отдых на груди!», **после выполнения спортсменом хотя бы двух полных циклов «Вдох-Выдох» в тот момент, когда штанга оставалась неподвижной в положении касания туловища спортсмена.**

6.5. В момент выполнения попытки «Пауза на груди» гриф штанги должен касаться тела спортсмена в диапазоне не выше ключиц (предельная верхняя точка нахождения грифа штанги) и не ниже пояса (ремня) в случае, если спортсмен использует пояс (ремень). Если спортсмен не использует пояс (ремень), то предельной нижней точкой нахождения грифа штанги считается пупок спортсмена (определяется судьями).

6.6. Если в момент выполнения попытки «Пауза на груди» гриф штанги покидает пределы диапазона, указанные в настоящих правилах, судья подает команду **«На грудь!»**, после которой спортсмен должен незамедлительно и самостоятельно вернуть штангу в пределы разрешенного диапазона для «Пауза на груди» настоящих правил.

6.7. Если в ситуации, предусмотренной п. 6.6. настоящих правил, (когда судья зафиксировал превышение разрешенного диапазона) спортсмен, после команды судьи **«На грудь!»**, сделает как минимум два полных цикла «Вдох-Выдох», подается команду **«На стойки!»** и старший судья прекращает подход.

6.8. 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 разрешено допустимой ширины хвата замечанием **«Хват!»**.

6.9. Во время паузы в нижнем положении запрещается отрывать кисти рук от грифа, но можно перемещать кисти, изменяя хват до касания кистями рук втулок грифа. Касаться дисков нельзя – засчитывается отрыв кистей от грифа! Судья дает команду **«Хват!»**, спортсмен должен незамедлительно вернуть кисти рук на гриф. Перед продолжением жима после «отдыха со штангой на груди» спортсмен должен самостоятельно вернуть кисти рук на разрешенную ширину хвата не более 81 см.

6.10. **При выполнении трех ошибок подряд судья дает команду «На стойки!» (так как очевидно, что спортсмен не готов к данному виду соревнований).**

6.11 **В зачет идет не менее 8-ми повторений поднятия штанги.**

## **7. Определение победителя**

7.1. Каждому участнику соревнований по итогам выступления начисляются очки по формуле коэффициента атлетизма (ФКА):



**«Вес штанги (кг) умножается на количество засчитанных повторений, полученный тоннаж делится на собственный вес спортсмена, и данный результат математических операций означает личный коэффициент атлетизма (КА) спортсмена. Полученное значение округляется до второй цифры после запятой и фиксируется судьёй на помосте в Личной заявке участника и секретарем турнира в Протоколе соревнований».**

7.2. Участник соревновательной номинации, набравший наибольшее количество очков коэффициента атлетизма, признается победителем этой номинации, остальные участники этой же номинации занимают места по мере уменьшения очков.

7.3. В случае равенства округленного количества очков коэффициента атлетизма среди нескольких участников одной соревновательной номинации - наивысшее место присуждается спортсмену, набравшему **наибольший тоннаж**.

### **«Классический русский жим»**

(описание соревновательной версии)

Данный вариант соревнований самый распространенный. Каждый участник самостоятельно выбирает номинацию подходящую ему по полу, возрасту и весу штанги из числа предложенных организатором соревнований. Организатор соревнований вправе предлагать как номинации с утвержденными весами штанги, например, 25 кг., 55 кг., 75 кг., 100 кг., так и номинации с другими весами штанги.

Все участники соревнований, которые выбрали одинаковую номинацию по возрасту и весу штанги, соревнуются между собой согласно правилам МРОО «ФРЖ» (по коэффициенту атлетизма). И, именно между ними происходит распределение призовых мест. Остальные участники соревнуются в других номинациях по такому же принципу.

Если участник возрастной номинации, например, «Ветеран 3» захочет выступить в номинации «Ветеран 1», то нет к этому никаких ограничений. Естественно, если такие номинации предусмотрены организатором конкретных соревнований.

В соревновательной версии «Классический русский жим» каждый участник имеет право только на один соревновательный подход в выбранной номинации. Организатор соревнований имеет право разрешать или запрещать практику «перезачётов» между возрастными номинациями с одинаковым весом штанги.

*При составлении правил соревнований по русскому жиму использованы ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ Межрегиональной общественной организации «Федерация русского жима», автор Лучков А.Ю.*

**Данное Положение является официальным приглашением на соревнования по русскому жиму.**



