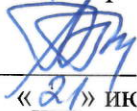


«Согласовано»

Председатель организационного комитета
филиала «МЦ АУВД»
ФГУП «Госкорпорация по ОрВД»



В.П. Пивнов

« 21 » июля 2016 г.

«Утверждаю»

Заместитель директора по персоналу
филиала «МЦ АУВД»
ФГУП «Госкорпорация по ОрВД»



С.П. Самсонов

« 21 » июля 2016 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:

- Пропаганды, популяризации и дальнейшего развития русского жима, как вида спорта среди самых разных возрастных групп работников филиала «МЦ АУВД» ФГУП «Госкорпорация по ОрВД» (далее – МЦ АУВД).
- Выявления сильнейших спортсменов разных возрастных групп по русскому жиму.
- Повышения уровня спортивного мастерства участников турнира.
- Формирования здорового образа жизни и 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 организации корпоративной социальной политики и охраны труда, мастер спорта МРОО «Федерация русского жима».

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

Непосредственное судейство возлагается на структурное подразделение Московского регионального отделения МРОО «Федерация русского жима» «МЦ АУВД».

3 Дата и место проведения соревнований

Дата соревнований: 18-19 августа 2016 года – «Чертова дюжина»;

25-26 августа 2016 года – «Классический русский жим».

Место проведения: Россия, Москва, ул. Большая Внуковская 2А, спортивный зал МЦ АУВД.

4 Регламент соревнований

18 – 19 августа 2016 г. – соревновательная номинация «Чертова дюжина»

10:00 – 10:45 - прибытие и регистрация участников (контрольное взвешивание участников первого потока), представителей команд, судей;

10:45 – 11:00 - официальное открытие турнира;

11:00 – 14:00 - соревнования по отдельному регламенту согласно потокам.

25 – 26 августа 2016 г. - соревновательная номинация «Классический русский жим»

10:00–10:45 - прибытие и регистрация участников (контрольное взвешивание участников первого потока), представителей команд, судей;

10:00 –13:00 - соревнования по отдельному регламенту согласно потокам.

26 августа 2016 г.

14:00 – 15:00 - награждение победителей.

5 Соревновательные номинации в личном зачете:

18-19 августа 2016 года Чёртова дюжина:

1. Женщины, открытый зачет – абсолютный зачет по КА;
2. Мужчины, весовая категория до 70 кг (по тоннажу);
3. Мужчины, весовая категория до 80 кг (по тоннажу);
4. Мужчины, весовая категория до 90 кг (по тоннажу);
5. Мужчины, весовая категория до 100 кг (по тоннажу);
6. Мужчины, весовая категория св. 100 кг (по тоннажу);
7. Ветераны - 1 (старше 40 лет) - абсолютный зачет по КА;
8. Ветераны - 2 (старше 50 лет) – абсолютный зачет по КА;
9. Ветераны - 3 (старше 60 лет) – абсолютный зачет по КА;

25-26 августа 2016 года Классический русский жим:

1. Женщины (юниоры до 23 лет)– вес штанги 25 кг (общий зачет);
2. Женщины (юниоры до 23 лет)– вес штанги 35 кг (общий зачет);
3. Женщины – вес штанги 25 кг (общий зачет);
4. Женщины – вес штанги 35 кг (общий зачет);
5. Мужчины (юниоры до 23 лет)– вес штанги 55 кг (общий зачет);
6. Мужчины (юниоры до 23 лет)– вес штанги 75 кг (общий зачет);
7. Мужчины, вес штанги 55 кг (общий зачет);
8. Мужчины, вес штанги 75 кг (общий зачет);
9. Мужчины, вес штанги 100 кг (общая номинация);
10. Ветераны 1 (старше 40 лет), вес штанги 55 кг (вес участника не более 75,00 кг);
11. Ветераны 1 (старше 40 лет) - вес штанги 55 кг (общий зачет);
12. Ветераны 1 (старше 40 лет), вес штанги 75 кг (вес участника не более 95,00 кг);
13. Ветераны 1 (старше 40 лет), вес штанги 75 кг (общая номинация);
14. Ветераны 2 (старше 50 лет), вес штанги 55 кг (вес участника не более 75,00 кг);
15. Ветераны 2 (старше 50 лет), вес штанги 55 кг (общая номинация);
16. Ветераны 2 (старше 50 лет), вес штанги 75 кг (вес участника не более 95,00 кг);
17. Ветераны 2 (старше 50 лет), вес штанги 75 кг (общая номинация);
18. Ветераны - 3 (старше 60 лет) - вес штанги 55 кг (общий зачет);
19. Ветераны - 3 (старше 60 лет) - вес штанги 75 кг (общий зачет).

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

6 Требования к участникам соревнований и условия их допуска

6.1. Участниками соревнований могут быть работники МЦ АУВД и ФГУП «Госкорпорация по ОрВД», обязующиеся выполнять требования настоящего Положения.

6.2. Количество и состав участников турнира согласовывается Оргкомитетом и утверждается до начала турнира.

6.3. При несоблюдении правил и статей данного Положения на участников турнира могут накладываться штрафные санкции.

6.4. При возникновении ситуаций, разрешение которых невозможно на основании настоящего Положения, решения по ним принимает Оргкомитет.

6.5. Участники должны иметь свою личную экипировку.

7 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.

8 Награждение

Награждение победителей турнира будет проведено с **14:00 до 15:00 26 августа 2016 г.** у главного входа Центра управления полетами филиала «МЦ АУВД» ФГУП «Госкорпорация по ОрВД».

Форма одежды – спортивно-парадная.

8.1 В личном зачете по номинациям

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

8.2. В командном зачете

Команды-победители и призеры командного зачета награждаются дипломами.

9 Заявки

Предварительные личные заявки на участие в турнире направлять в отдел корпоративной социальной политики Камышниковой Марине (каб. №609, тел. 10-33, 29-40) или по электронной почте – 30811@atcm.ru.

Срок приема личных предварительных заявок **до 15 августа 2016 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 подается 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 подается 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» (распрямленные 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 судьей 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., 35 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.

