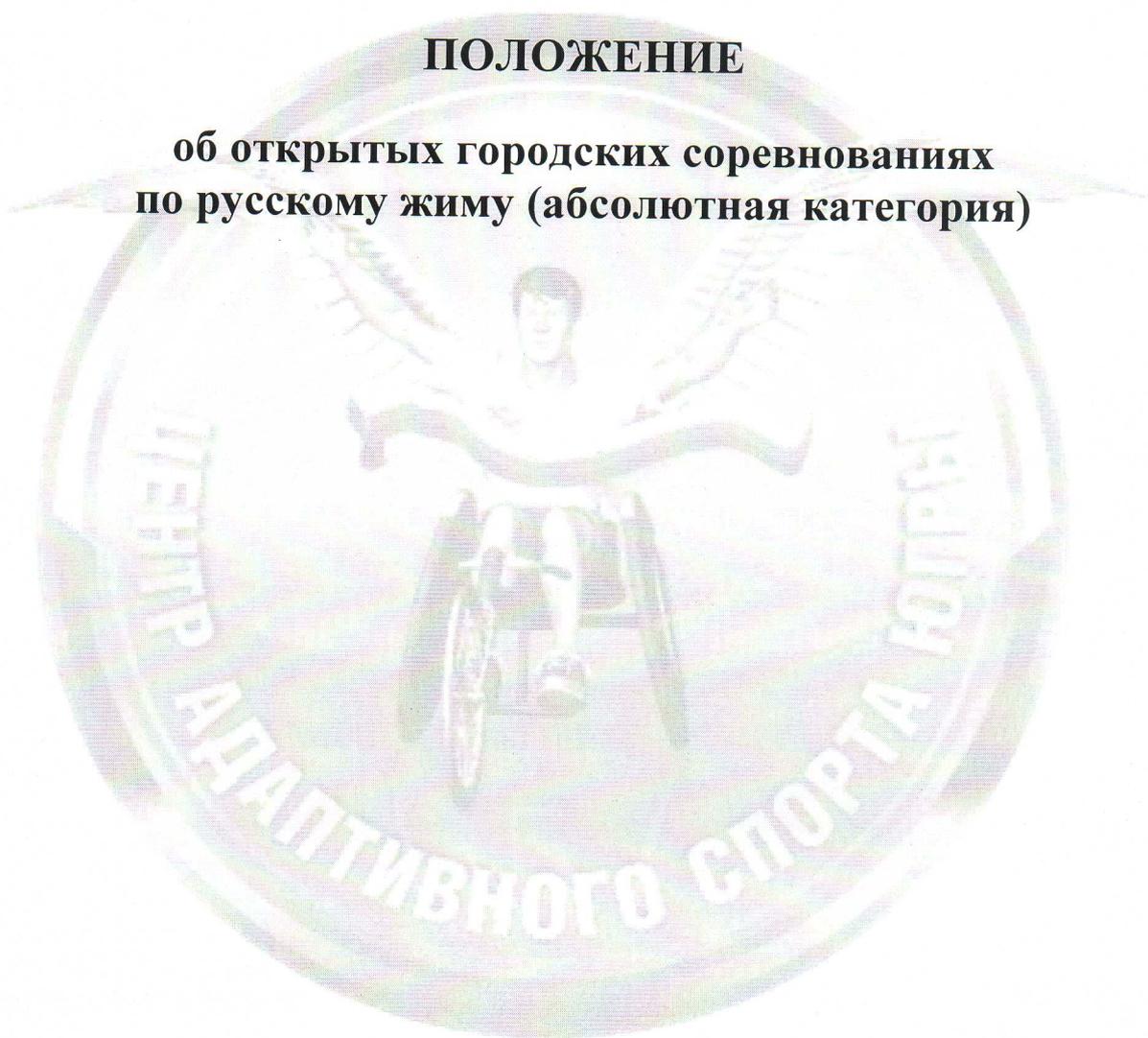


УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
БУ «Центр адаптивного спорта Югры»  
Р.В. Александров

\_\_\_\_\_ 2018 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

**об открытых городских соревнованиях  
по русскому жиму (абсолютная категория)**



**Ханты-Мансийск, 2018**

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Соревнования проводятся с целью популяризации здорового образа жизни и инклюзии в спорте.

1.2. Задачами проведения данных соревнований являются:

- привлечение людей к занятиям в тренажерном зале;
- формирование толерантного поведения к людям с ограниченными возможностями.

## **2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

2.1. Место проведения: г. Ханты-Мансийск, спортивно-оздоровительный центр, ул. Дзержинского, 17.

2.2. Сроки проведения с 09 по 22 апреля 2018 года.

Будни с 15:00 по 21:00;

14, 21 апреля с 10:00 по 12:00;

15 апреля – нет учета результатов;

22 апреля – награждение.

## **3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

3.1. Непосредственное проведение Соревнований возлагается на БУ «Центр адаптивного спорта Югры».

Главный судья – Уйко Владимир Константинович;

Главный секретарь – Мещангин Федор Вячеславович.

## **4. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ, ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ РУССКОГО ЖИМА**

1. Соревновательная задача участника в русском жиме – поднятие штанги в соответствии с установленными правилами.

2. В русском жиме для определения результата каждого спортсмена используется суммарный тоннаж, поднятый спортсменом или «Формула Коэффициента Атлетизма» (ФКА).

2.1. Суммарный тоннаж, поднятый спортсменом равен сумме произведений веса (в килограммах) поднимаемого спортсменом в каждом из трёх соревновательных подходов и количества повторений, которое выполнил спортсмен с этим весом.

Например, спортсмен в ходе соревнований поднял:

- в первом подходе - 110 кг на 11 повторений;
- во втором подходе – 117,5 кг на 12 повторений;
- в третьем подходе - 105 кг на 13 повторений.

Его суммарный тоннаж составил:  $110 \cdot 11 + 117,5 \cdot 12 + 105 \cdot 13 = 1210 + 1290 + 1365 = 3865$  кг.

2.2. «Формула Коэффициента Атлетизма» (ФКА): Вес штанги в килограммах умножается на количество повторений, полученный тоннаж делится на собственный вес спортсмена в килограммах, и получается личный Коэффициент Атлетизма (КА) для каждого спортсмена. Показанное значение округляется до второй цифры после запятой.

3. Относительная простота в правилах выполнения зачетного упражнения привлекательна для участия в соревнованиях спортсменов других видов спорта.

4. При многократном поднятии штанги спортсмен не рискует получить серьезную травму, потому что данный вес не является «рекордным» - в привычном понимании, а рекордным должно стать количество повторений с этим весом за счет силовой выносливости.

5. 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.

6. Разработка и принятие разрядных нормативов «Федерация русского жима» от юношеских разрядов до звания «Элита русского жима», создает для каждого спортсмена дополнительный стимул для прогрессирования в таком виде спорта, как русский жим.
7. Для обеспечения массовости в соревновательном развитии русского жима, предусматриваются различные возрастные номинации. Дополнительно, в каждой возрастной номинации, предусматриваются номинации с разными весами штанги.
- 8.1. Возрастные номинации «Федерация русского жима»:
  - 8.1.1. «Младшие Юноши - 1», «Младшие Девушки - 1» - возраст до 13 лет включительно (на день соревнований);
  - 8.1.2. «Младшие Юноши - 2», «Младшие Девушки - 2» - возраст до 15 лет включительно (на день соревнований);
  - 8.1.3. «Юноши», «Девушки» - возраст до 18 лет включительно (на день соревнований);
  - 8.1.4. «Юниоры», «Юниорки» - возраст до 23 лет включительно (на день соревнований);
  - 8.1.5. «Мужчины», «Женщины» - открытый зачет;
  - 8.1.6. «Мужчины Ветераны – 1», «Женщины Ветераны – 1» - от 40 полных лет и старше (на день соревнований);
  - 8.1.7. «Мужчины Ветераны – 2», «Женщины Ветераны – 2» - от 50 полных лет и старше (на день соревнований);
  - 8.1.8. «Мужчины Ветераны – 3», «Женщины Ветераны – 3» - от 60 полных лет и старше (на день соревнований);
  - 8.1.9. «Мужчины Ветераны – 4», «Женщины Ветераны – 4» - от 70 полных лет и старше (на день соревнований);
  - 8.1.10. «Мужчины Ветераны – 5», «Женщины Ветераны – 5» - от 80 полных лет и старше (на день соревнований);
- 8.2. «Спортсмены с ПОДА» (все возрастные номинации) - инвалиды с ДЦП, полиомиелитом, ампутанты нижних конечностей.
9. На усмотрение организаторов различных турниров по русскому жиму возможно несколько вариантов соревновательных версий в личном зачете.

#### **4.1. КЛАССИЧЕСКИЙ РУССКИЙ ЖИМ**

1. Соревновательная задача дивизиона: все участники выполняют по одному зачётному подходу на максимально возможное количество повторений к фиксированному весу штанги в той номинации, которую выбрали самостоятельно. В зачёт идет результат не менее восьми повторений.
2. Номинации с фиксированным весом штанги в классическом русском жиме:
  - 2.1. Штанга 25 килограмм, для «Младшие Юноши - 1», «Младшие Девушки - 1», «Младшие Девушки - 2», «Девушки».
  - 2.2. Штанга 35 килограмм, для «Младшие Юноши – 2», и всех женских номинаций.
  - 2.3. Штанга 45 килограмм, для «Юноши», и всех женских номинаций.
  - 2.4. Штанга 55 килограмм, для всех мужских и женских номинаций.
  - 2.5. Штанга 65 килограмм, для всех женских номинаций.
  - 2.6. Штанга 75 килограмм, для всех мужских и женских номинаций.
  - 2.7. Штанга 100 килограмм, для всех мужских номинаций.
  - 2.8. Штанга 125 килограмм, для всех мужских номинаций.
  - 2.9. Штанга 150 килограмм, для всех мужских номинаций.
  - 2.10. Штанга 175 килограмм, для всех мужских номинаций.
  - 2.11. Штанга 200 килограмм, для всех мужских номинаций.
3. Определение победителя:
  - 3.1. Каждому участнику номинации, по итогам соревнований, начисляются баллы по Формуле Коэффициента Атлетизма (ФКА)

3.2. Участник, набравший наибольшее количество баллов среди всех в данной номинации, становится победителем номинации, остальные участники занимают места по мере уменьшения баллов.

3.3. В случае равенства округленного количества баллов среди нескольких участников одной номинации - наивысшее место присуждается спортсмену, набравшему наибольший тоннаж.

## **4.2. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**

1. Обязанности и права участников соревнований.

1.1. 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;

1.2. 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.

1.3. Участник имеет право обращаться в судейскую коллегию в течение 20 мин после выполнения зачетной попытки посредством написания протеста на имя главного судьи соревнований.

2.3. 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».

2.4. 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.

2.5. Разрешается использование любых типов бинтов, применяемых на запястья и не превышающих длины 1,0 м. каждый или напульсников.

2.6. Разрешается использование поясных ремней и поясов, при условии использования застежкой спереди или сбоку, но не на спине. Не более одного одновременно.

2.7. Запрещается использовать перчатки, накладки на кисти, а также различные крюки и лямки для тяг, кроме специальных протезов для спортсменов - инвалидов (ампутантов).

2.8. Запрещается использовать на туловище выше пояса, шее и руках тейп (спортивный тейп) — клейкую ленту из ткани, напоминающую лейкопластырь.

## **4.3. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ РУССКОГО ЖИМА**

1. После вызова в течение одной минуты спортсмен должен начать выполнение упражнения.

2. Для принятия исходного положения разрешается устанавливать ноги на поверхность скамьи.

3. Снять вес со стоек на максимально выпрямленные в локтевых суставах руки можно самостоятельно, или с помощью ассистентов.

4. Захват грифа должен быть закрытый (большой палец должен обхватывать гриф штанги в направлении противоположном остальным пальцам руки).

5. Открытый хват (когда все пальцы одной руки находятся по одну сторону грифа штанги) запрещен.

6. После принятия спортсменом стартового положения «Выпрямленные руки» (руки максимально выпрямлены в локтевых суставах), звучит разрешительная команда старшего судьи на помосте: «Жим».

7. Для выполнения соревновательного подхода спортсмену дается 5 (пять) минут с момента подачи старшим судьей команды: «Жим», которая обозначает начало выполнения соревновательного упражнения.
8. Во время выполнения соревновательного упражнения допускаются как прямой, так и обратный хват.
- 9.1. Прямой хват – хват при котором большой палец спортсмена в стартовом положении обращен к его ногам.
- 9.2. Обратный хват – хват при котором большой палец спортсмена в стартовом положении обращен к его голове.
- 9.3. Разнохват – хват при котором большие пальцы спортсмена в стартовом положении обращены в разные стороны, запрещен.
- 9.4. Максимальная ширина хвата 81 см (обозначается на грифе липкой лентой), между внутренними поверхностями кистей рук. Корректировка хвата допускается только за счёт его сужения.
10. Запрещается менять прямой хват на обратный и наоборот в ходе одного подхода.
11. Смена хвата допускается только во время выполнения отдыха-паузы на груди.
12. Обязательным условием зачётного повторения является касание грифом груди и последующий жим штанги вверх до положения «Выпрямленные руки».
- 12.1. Первые 8 повторений от начала соревновательного подхода выполняются с дополнительной командой. В момент, когда спортсмен вновь принимает положение «Выпрямленные руки», старший судья на помосте подает команду «Стоп», а после выполнения спортсменом отчетливой фиксации дает счет. Например, «Стоп, один»; «Стоп, два»; «Стоп, три». И т.д.
- 12.2. Разрешением к продолжению выполнения упражнения служит озвученное судьёй число. Команда судьи «Стоп» запрещает продолжение выполнения упражнения в любом случае.
- 12.3. После выполнения спортсменом восьмого повторения старший судья на помосте дает только счёт после фиксации штанги в положении «Выпрямленные руки».
13. Счёт судьи означает засчитанную попытку, если вместо счёта звучит команда судьи или повторение счёта, значит, спортсменом допущена ошибка.
14. В процессе выполнения соревновательного движения допускается перемещение спортсменом и отрыв ног от опоры в любой момент выполнения упражнения.
15. В процессе выполнения соревновательного движения допускается перекося штанги.
16. В процессе выполнения соревновательного движения допускается «отбив» от груди.
17. В процессе выполнения соревновательного движения допускается двойное движение штанги (кроме дивизиона «Русская тройка»).
18. В любом случае, зачетной попыткой считается достижение спортсменом фиксации штанги в положении «Выпрямленные руки».
19. Спортсмену разрешается выдерживать паузу в движении штанги в любой момент выполнения соревновательной попытки.
20. Количество пауз отдыха в положении «выпрямленные руки» не ограничено.
21. Количество пауз отдыха в положении «штанга на груди» ограничено двумя попытками.
22. Каждая попытка «отдыха-паузы на груди» озвучивается старшим судьёй на помосте, по истечении времени достаточного для выполнения им вдоха и выдоха.
- 22.1. В нижней точке жима и в момент выполнения «отдыха-паузы на груди» гриф штанги должен касаться тела спортсмена не выше ключиц.
- 22.2. В нижней точке жима и в момент выполнения «отдыха-паузы на груди» гриф штанги должен касаться тела спортсмена не ниже пояса (ремня) в случае если спортсмен выступает в трико или футболке (майке) и использует пояс (ремень).
- 22.3. В нижней точке жима и в момент выполнения «отдыха-паузы на груди» гриф штанги должен касаться тела спортсмена не ниже пупка (определяется старшим судьёй на

помосте) в случае если спортсмен выступает в трико или футболке (майке) и не использует пояс (ремень).

23. Соревнования по русскому жиму для номинации «Спортсмены с ПОДА» проводятся обязательно с положением «ноги на лавке» с использованием специальной лавки или с дополнительной опорой под вытянутыми ногами равной по высоте с лавкой станка для жима лежа.

24. Разрешается ассистенту (по желанию спортсмена) удерживать руками ноги спортсмена на лавке.

25. Разрешается фиксировать к лавке ноги (таз) спортсмена ремнем.

26. Допускается постановка ног на поверхность лавки при выполнении «отдыха-паузы на груди».

#### **4.4. ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ**

1. Опускание штанги 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 - не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

2. Жим штанги без касания грифом груди - команда «Касание» - не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

3. Конечное положение штанги наверху (фиксация), без должного выпрямления обеих рук в локтевых суставах менее чем при принятии стартового положения следует команда «Локти!» - не засчитываются повторения, выполненные с нарушением;

4. Отрыв таза при жиме штанги вверх - команда «Отрыв» - не засчитываются повторения, выполненные с нарушением, однако таз можно отрывать в момент отдыха в упражнении, например, для изменения положения тела.

5. Запрещается обхватывать ногами конструкцию лавки - не засчитываются повторения, выполненные с нарушением.

6. Запрещается ставить ноги на поверхность лавки во время выполнения восходящей фазы жима - не засчитываются повторения, выполненные с нарушением.

7. Если в момент выполнения «отдыха-паузы на груди» гриф штанги покидает пределы, оговоренные п.п. 22.1. – 22.3. настоящих правил, старший судья подает команду «На грудь», после которой спортсмен должен сразу же самостоятельно вернуть штангу в оговоренные правилами пределы.

8. Если в ситуации, предусмотренной п. 7. настоящих правил, спортсмен делает вдох-выдох, старший судья подает команду «Стойки» и прекращает подход.

9. Во время выполнения «отдыха-паузы на груди» запрещается отрывать кисти рук от рабочей поверхности грифа штанги.

9.1. Если спортсмен нарушил требования п. 9. настоящих правил, старший судья на помосте обязан подать команду: «Контакт».

9.2. Если боковой судья или технический судья-оператор заметили, что спортсмен нарушил требования п. 9. настоящих правил они обязаны подать команду: «Контакт!». Старший судья дублирует данную команду.

10. При превышении разрешенной ширины хвата, произошедшей во время выполнения соревновательного подхода, судья на помосте подает команду «Хват», чтобы указать спортсмену на необходимость самостоятельного восстановления прежней ширины.

11. В случае если спортсмен не реагирует на команду «Хват», судья на помосте должен подать команду «Стоп» и указать спортсмену на самостоятельное восстановление прежней ширины хвата командой «Хват» - не засчитываются повторения, выполненные с нарушением.

12. В случае если спортсмен не реагирует на команды судьи более двух раз подряд (совершает более двух ошибок подряд), старший судья на помосте подает команду

«Стойки» и засчитанное количество повторов (не менее 8-ми) заносится в протокол соревнований.

### **5. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ**

5.1. Победители и призёры награждаются в абсолютной категории отдельно среди мужчин и женщин:

1 место – медаль, диплом, сертификат на 12 посещений;

2 место – медаль, диплом, сертификат на 8 посещений;

3 место – медаль, диплом, сертификат на 4 посещений.

### **6. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

6.1. Паспорт, медицинский допуск и заявку по форме (Приложение № 1) на участие в соревнованиях необходимо предоставить Главному секретарю в день попытки. **Для участия в соревнованиях обязательное наличие медицинского допуска (справка).**

6.2. Участие в соревнованиях возможно при оплате разового посещения тренажерного зала в соответствии с утвержденными тарифами (тел. 33-16-87).

<b>ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ</b>		
<b>1</b>	<b>Ф.И.О.</b>	
<b>2</b>	<b>Номер телефона</b>	
<b>3</b>	<b>Возраст</b>	
<b>4</b>	<b>Вес (фиксирование в присутствии ГСК)</b>	