|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | «Утверждаю»  Председатель Костромского РО МОО  «Федерация русского жима»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тушенков А.В.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г. | «Согласовано»  Президент МОО  «Федерация русского жима»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Лучков А.Ю.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г. |

****

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**Региональный квалификационный турнир «Сила Духа»**

**(Классический русский жими Русская ТРОЙКА)**

**Костромская обл, г. Мантурово 2020 год.**

**1. Цели и задачи соревнований.**

1.1. Выявление сильнейших спортсменов разных возрастных групп в дивизионах Классический русский жим иРусская ТРОЙКА;

1.2. Пропаганда оздоровительных занятий физической культурой;

1.3. Создание положительного образа силового вида спорта – русский жим;

1.4. Повышения уровня спортивного мастерства участников турнира;

1.5. Реализация федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации».

**2. Руководство проведением соревнований.**

2.1. Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется организационным комитетом.

2.2. Состав организационного комитета: Солоницкий Евгений Олегович, председатель Костромского РОМОО «Федерация русского жима» - Тушенков Андрей Владимирович,секретарь Костромского РО МОО «Федерация русского жима»-Паляница Юлия Николаевна.

2.3. Председатель Оргкомитета турнира– Тушенков Андрей Владимирович.

2.4. Ответственное лицо по материально-техническому обеспечению для проведения соревнований –назначается Председателем Оргкомитета турнира.

2.5. Главный судья соревнований – назначается Председателем Оргкомитета турнира.

2.6. Главный секретарь соревнований – назначается Председателем Оргкомитета турнира.

2.7. Ответственные за обеспечение судейства назначаются Председателем Оргкомитета турнира и МОО «Федерация русского жима».

2.8. Соорганизаторами соревнований могут стать любые фирмы, федерации, спортивные клубы и частные лица, деятельность которых не противоречит принципам спортивного состязания и уставу МОО «Федерация русского жима».

**3. Статус турнира.**

3.1. Статус турнира Квалификационный.

3.2. Возможность выполнения всех спортивных нормативов до КМС включительно МОО «Федерация Русского Жима».

**4. Время и место проведения соревнований.**

4.1. Соревнования проводятся: 14 марта2020 года.

4.2. Место проведения: Россия, Костромская обл. г.Мантурово,ул.Больничная,д.1«В», ФК «Олимп».

4.3. Взвешивание с 10:00

4.4. Открытие соревнований: 11:30

4.5. Начало соревнований: 12:00

**5. Регламент соревнований.**

**14 марта 2020года (воскресенье):**

10:00–11:30 регистрация участников и контрольное взвешивание;

11:30 – открытие соревнований;

12:00 – 17:30 - соревнования по отдельному регламенту;

17:30 – награждение победителей, закрытие соревнований.

**6. Соревновательные номинации:**

6.1. **«Классический русский жим»**

1. КРЖ. Ж. Дети\_3 (до 11 лет включительно), вес штанги 15 кг;
2. КРЖ. Ж. Младшие Девушки-1 (до 13 лет включительно), вес штанги 20 кг;
3. КРЖ. Ж. Девушки (до 18 лет включительно), вес штанги 20 кг;
4. КРЖ. Женщины, вес штанги 25 кг» (открытая номинация);
5. КРЖ. Женщины, вес штанги 35 кг» (открытая номинация);
6. КРЖ. Ж. Ветераны-1 (старше 40 лет),вес штанги 30 кг;
7. КРЖ. Младшие юноши 1 (до 13 лет включительно), вес штанги 25 кг;
8. КРЖ. Младшие юноши 2 (до 15 лет включительно), вес штанги 35 кг;
9. КРЖ. Юноши (до 18 лет включительно), вес штанги 45 кг;
10. КРЖ. Юниоры (до 23 лет включительно), вес штанги 55 кг;
11. КРЖ. М. Ветераны-1 (старше 40 лет),вес штанги 55 кг;
12. КРЖ. Мужчины, вес штанги 55 кг (открытая номинация);
13. КРЖ. Мужчины, вес штанги 75 кг (открытая номинация);
14. КРЖ. Мужчины, вес штанги 100 кг (открытая номинация);
15. КРЖ. Мужчины, вес штанги 125 кг (открытая номинация);

6.2. **Русская ТРОЙКА (Русс.ТР.)**:

1. Русс.ТР. Юноши (до 18 лет включит.), зачёт по КА;
2. Русс.ТР. Юниоры (до 23 лет включит.),зачёт по КА;
3. Русс.ТР. Мужчины (открытая), вес/кат. до 60,00 кг (по сумм/тоннажу);
4. Русс.ТР. Мужчины (открытая), вес/кат. от 60,01 до 70,00 кг (по сумм/тоннажу);
5. Русс.ТР. Мужчины (открытая), вес/кат. от 70,01 до 80,00 кг (по сумм/тоннажу);
6. Русс.ТР. Мужчины (открытая), вес/кат. от 80,01 до 90,00 кг (по сумм/тоннажу);
7. Русс.ТР. Мужчины (открытая), вес/кат. от 90,01 до 100,00 кг (по сумм/тоннажу);
8. Русс.ТР. Мужчины (открытая), вес/кат. свыше 100,00 кг, зачёт по КА;
9. Русс. ТР. М. Ветераны-1 (старше 40 лет), зачёт по КА;
10. Русс. ТР. Ж. Юниорки (до 23 лет включительно), зачёт по КА;
11. Русс. ТР. Женщины (открытая), зачёт по КА.

6.3. Организаторы могут увеличить количество соревновательных номинаций, ввести дополнительные дивизионы, возрастные деления.

**7. Порядок опротестования результатов соревновательного подхода.**

7.1. Протесты должны быть обоснованы ссылкой на пункт правил МОО «Федерация русского жима».

7.2. Для подачи заявления (протеста), представитель спортсмена или участник соревнования должен сделать устное заявление сразу же по окончании соревновательной попытки, до начала выступления следующего спортсмена.

7.3. Сумма залога вносимого при подаче заявления (протеста) 1000 руб.

7.4. В случае принятия заявления к рассмотрению, главный судья останавливает соревнования на помосте, создает апелляционную комиссию, по своему усмотрению из числа нейтральных судей, с нечётным числом членов.

7.5. В работе апелляционной комиссии могут быть использованы как видеоматериалы технической съёмки, так и видеоматериалы из других источников.

7.6. По окончании работы апелляционная комиссия сообщает главному судье свое решение.

7.7. Если заявление признается необоснованным, то залог по заявлению не возвращается.

7.8. В случае принятия по заявлению другого решения, залог возвращается внесшему его спортсмену или представителю команды.

7.9. Главный судья, судьи, представители команд, участники, тренеры, зрители обязаны подчиниться решению апелляционной комиссии.

**8. Добровольные стартовые взносы.**

8.1. Добровольный стартовый взнос за участие:

Выступление в одной номинации -300р./вторая номинация – 200 руб.

Члены МОО «Федерация русского жима» оплатившие членские взносы за 2020г. - выступление в одной номинации - 200 руб./вторая номинация – 100 руб. При сохранении необходимости подачи предварительной заявки.

Участники до 16 лет включительно выступление в одной номинации – 100 руб / вторая 100 руб.

При сохранении необходимости подачи предварительной заявки.

Женщины (Девушки) - выступление в одной номинации - 200 руб./вторая номинация – 100 руб. При сохранении необходимости подачи предварительной заявки.

Элита МОО «Федерация русского жима (взносы за 2020) - выступление в одной номинации - **бесплатно**/вторая номинация – 200 руб. При сохранении необходимости подачи предварительной заявки.

***Перезачёты не допускаются!***

***Дети до 15 лет включительно могут участвовать ТОЛЬКО с разрешения родителей (опекунов) и в присутствии тренера.***

**9. Предварительные заявки.**

Как заявиться на турнир:

Необходимо **до04марта2020** (**включительно**) выслать заявку с ФИО, полной датой рождения (день, месяц, год)и номинацией по ссылке:<https://vk.com/topic-132176947_43900842>

**Пример предварительной заявки:**

**ФИО** - Иванов Иван Иванович;

**Дата рождения** - 23.06.1983;

**Номинаци**я– «Мужчины, вес штанги 55 кг» (открытая);

**Страна, регион, нас.пункт** - РФ; Костромская обл; г.Кострома

**Чл.билет №**(при наличии)–0544.

На контрольном взвешивании в день соревнований участник обязан предъявить паспорт или удостоверение личности с фотографией и датой рождения. Участники младше 16 лет – разрешение от тренера или родителей (Приложения 1 и 2 к настоящему Положению).

Перед контрольным взвешиванием участник заполняет анкету (Приложение 3 к настоящему Положению), согласно установленной формы. Участник может заполнить анкету дома и принести ее непосредственно на соревнования для ускорения прохождения процедуры взвешивания.

**10. Обеспечение безопасности и требования к участникам по допуску к соревнованиям.**

10.1. Каждый участник добровольно соглашается выступать по Правилам МРОО «Федерация русского жима». Возможные риски о состоянии здоровья на день соревнований принадлежат исключительно спортсменам.

Спортсмены соглашаются с проведением фото и видеосъёмок на турнире (техническая видеосъёмка на помосте обязательна!), как в общественном месте.

Безопасность спортсмена во время выполнения подхода обеспечивают сертифицированное оборудование и страхующие ассистенты на помосте.

Спортсмены в возрасте до 16 лет допускаются к участию ТОЛЬКО с официального письменного разрешения родителей (опекунов) и в присутствии близкого родственника или тренера.

Инструкция по технике безопасности и о личной ответственности за собственное здоровье доводится до каждого участника соревнований под роспись при регистрации и взвешивании.

10.2. Ответственность за соблюдение условий допуска участников к соревнованиям и соблюдением регламента соревнований несёт Судейская комиссия регистрации и взвешивания и Оргкомитет турнира.

**12. Награждение.**

Личный зачёт: первое, второе, третье место – медали, грамоты. Памятные призы.

**13. Финансовые условия.**

13.1.Командирующие организации берут на себя расходы, связанные с проездом, питанием и размещением участников соревнований. Расходы по аренде спортивного сооружения, спортивного оборудования, подготовке и оформлению зала и сцены, оплата работы судей, наградная атрибутика – за счёт организаторов соревнований, в том числе привлекая средства иных спонсоров.

**Примечание:**По Правилам МОО «Федерация русского жима» присуждение званий Кандидат в Мастера спорта и выше, а также Рекорды России и выше присуждаются только действительным членам МОО «Федерация русского жима».

Вступительные взносы в МОО «Федерация русского жима» на 2020 год:

- единоразовый взнос 400 рублей (для всех вновь вступающих) + 2 фото 3х4;

- годовой взнос 900 рублей (освобождаются спортсмены с ПОДА и инвалиды 1-2 групп)

**Выдержка из Правил Соревнований:**

[***Классический русский жим***](javascript:ShowOrHide('spf9203a505186e05ee183c4329a629001'))

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. *Каждому участнику номинации, по итогам соревнований, начисляются баллы по Формуле Коэффициента Атлетизма (ФКА).*
3. *Участник, набравший наибольшее количество баллов среди всех в данной номинации, становится победителем номинации, остальные участники занимают места по мере уменьшения баллов.*
4. *В случае равенства округленного количества баллов среди нескольких участников одной номинации - наивысшее место присуждается спортсмену, набравшему наибольший тоннаж.*

*Русская ТРОЙКА*

*1.1. В данной соревновательной дисциплине сохраняются все существующие ранее в МРОО «Федерация русского жима» возрастные номинации по половым признакам.  
1.2. Деление спортсменов на весовые категории в дивизионе «Русская Тройка» производится в соответствие с пунктом 9 Главы 1 настоящих правил.  
1.3. В зависимости от реального количества участников в каждой весовой категории могут формироваться общие потоки. Формирование потоков может происходить: как среди спортсменов одной весовой категории (максимум до 15 спортсменов в одном потоке), так и среди разных весовых категорий или возрастных номинаций. Если в потоке менее 10 человек, то назначается дополнительное время отдыха между потоками минимум 5 минут.   
2. Способ проведения соревнований.   
2.1. Спортсмену предоставляются три соревновательные попытки. Результат КАЖДОЙ попытки в килограммах засчитывается в суммарный зачёт по сумме набранных килограммов.  
2.2. Результат соревновательного подхода, который был не засчитан (не выполнен) заносится в Протокол как равный значению «НОЛЬ» (нулевая оценка).  
2.3. Очередность выхода спортсменов одной весовой категории (потока) на помост в каждом подходе определяется величиной самостоятельно заказанного стартового веса штанги. Сначала все спортсмены одного потока поочерёдно выполняют 1 попытку, затем 2 попытку и 3 попытку.  
2.4. Вес на штанге в килограммах заказывается произвольно, но кратно 2,5 кг общего веса.  
2.5. Вес штанги следующего подхода разрешается уменьшать, увеличивать или оставлять без изменения.  
2.6. Уменьшать ранее заказанный вес штанги в каждом подходе можно не позднее, чем требуемый вес будет установлен на штангу, на соревновательном помосте. Например: спортсмен (№1) выполнил подход к штанге 150 кг, а другой спортсмен (№2) ранее заказал 160 кг (в одном и том же подходе). Спортсмен №2 имеет право уменьшить заказанный ранее вес штанги, но не ниже 150 кг.  
2.7. Увеличивать вес на штанге (от ранее заказанного в этом подходе) можно до того, как спортсмен будет вызван на помост.  
2.8. Заявлять изменения веса штанги в каждом подходе (подпись судьи обязательна!) можно не более 1 раза.  
2.9. Взвешивание участников происходит только в день выступления этой номинации и весовой категории.  
2.10. Конструкция жимовой лавки обязательно должна быть с использованием дополнительных страхующих упоров по высоте опускания грифа для каждого участника.  
3. Особенности выполнения соревновательной попытки.  
3.1. В этой дисциплине работают все основные правила русского жима для зачётного повторения:  
3.1.1. Спортсмен самостоятельно занимает стартовую позицию;  
3.1.2.Снимать штангу со стоек на выпрямленные руки можно самостоятельно, либо с помощью ассистента;  
3.1.3. Начинать выполнение упражнения можно после команды старшего судьи на помосте «-Жим!»;  
3.1.4. После касания грифом грудной клетки, спортсмен самостоятельно поднимает штангу на выпрямленные руки до исходного состояния в локтевых суставах;  
3.2. После выполнения фиксации штанги в положении «выпрямленные руки» спортсмен обязан дождаться команды судьи: «-Стойки!».   
3.3. После команды старшего судьи на помосте «-Стойки!» спортсмен самостоятельно или с помощью страхующих ассистентов устанавливает штангу на стойки (разрешается использование помощи личного ассистента).  
3.4. В случае выполнения зачётного подхода старший судья подает команду:«-Вес взят!».  
3.5. Нарушения, допущенные по вине судейской бригадой на помосте:  
3.5.1. Ошибка ассистентов при установке веса на штанге;  
3.5.2. Касание штанги ассистентами (помощь) без команды старшего судьи на помосте.  
3.5.3. В случае нарушений допущенных судейской бригадой на помосте, в результате которых не был засчитан вес штанги в этом подходе, спортсмену предоставляется дополнительный зачётный подход на этот же вес штанги.  
3.5.4. Отдых между подходами одного спортсмена должен быть не менее 5-ти минут.  
3.6. Ошибки при выполнении упражнения «Русская тройка», при которых подход не засчитывается:  
3.6.1. Опускания штанги без команды судьи «Жим»;  
3.6.2. Отсутствие касания грифом грудной клетки в нижней точке амплитуды опускания;  
3.6.3. Постановка штанги на стойки без команды судьи «Стойки»;  
3.6.4. Использование конструкции жимовой лавки для дополнительной опоры ногами после команды «Жим» и до команды «Стойки»;  
3.6.5. Задержка штанги на груди более одного цикла «вдох-выдох» (определяет судья);  
3.6.6. Значительная остановка штанги в движении после касания грудной клетки или явное движение штанги вниз;  
3.6.7. Отрыв таза или грудного отдела от поверхности жимовой лавки после команды «-Жим!» и до команды «-Стойки!».*

[***Участники соревнований***](javascript:ShowOrHide('spad19fc67336954b32a4afddac92b467d'))

* 1. *Обязанности и права участников соревнований.*

*Участник имеет право:  
- 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:  
- через представителя команды, капитана команды, личного представителя, зарегистрированного мандатной комиссией, или лично (в ходе личных соревнований) обращаться в судейскую коллегию. Порядок обращения должен быть оговорен в положении о проведении соревнований;  
- не более одного раза перед каждым выходом на помост, просить главного судью о замене кого-либо из судей, обслуживающего поединок;  
- до начала взвешивания проходить контроль веса на весах официального взвешивания.*

*2. Форма и экипировка участника.*

*2.1. Отличительной чертой выступления в соревнованиях «Федерации русского жима» является разрешённое 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 над развитием собственного тела с помощью русского жима.*

*2.2. По санитарно-гигиеническим соображениям устроители соревнований обязаны протирать поверхность лавочки для жима лежа спиртовыми или гигиеническими салфетками перед выступлением каждого участника. После данной операции поверхность лавочки должна быть сухой.*

*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.***

[***Правила выполнения соревновательного упражнения русского жима***](javascript:ShowOrHide('sp282f574779987f2e28aa0b6be8747e30'))

*1. По итогам жеребьёвки спортсмены последовательно по возрастанию номера жребия вызываются на помост старшим судьёй на помосте.*

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

*3. Для принятия исходного положения разрешается устанавливать ноги на поверхность скамьи.*

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

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

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

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

*8. Для выполнения соревновательного подхода спортсмену дается 5 (пять) минут с момента подачи старшим судьей команды: «Жим», которая обозначает начало выполнения соревновательного упражнения.*

*9. 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 (смотри п.п. 23.1. – 23.4. Главы 10. настоящих правил) 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 перекос 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 судьей 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 пупка, в том случае, если спортсмен выполняет упражнение с голым торсом.*

*22.3. 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).*

*22.4. В нижней точке жима и в момент выполнения «отдыха-паузы на груди» гриф штанги должен касаться тела спортсмена не ниже пупка (определяется старшим судьей на помосте) в случае если спортсмен выступает в трико или футболке (майке) и не использует пояс (ремень).*

*24. 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.*

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

*26. Разрешается фиксировать к лавке ноги (таз) спортсмена ремнем.*

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

[***Ошибки спортсмена при выполнении упражнения русский жим и команды старшего судьи на помосте***](javascript:ShowOrHide('spe84db5a82f7b2d91f58c3cec08c2b27f'))

*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. 23.1. – 23.4. 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.*

*Подробнее о правилах МОО «Федерация русского жима» можно перейдя по ссылке:*<http://rusgym.ru/index.php?newsid=7>

**Настоящее Положение является официальным вызовом на соревнования.**

Организаторам предоставляется право вносить изменения в программу и регламент соревнований. Об изменениях в программе и регламенте соревнований участники оповещаются при регистрации.

С уважением, Организаторы соревнований.

Приложение 1.

**Разрешение от родителей (опекунов) несовершеннолетних спортсменов для участия в**

**Квалификационном турнире «Сила Духа».**

|  |
| --- |
|  |

Я, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

Фамилия, имя, отчество

адресфактического проживания и номер мобильного телефона:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

разрешаю моему сыну/дочери \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ненужное зачеркнуть) Фамилия, имя, отчество

полная дата рождения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ксерокопия Свидетельства о рождении или

паспорта прилагается) участвовать 14 марта 2020 г. на **квалификационном турнире «Сила Духа».**

по адресу: Россия, Костромская обл. г.Мантурово, ул.Больничная, д.1«В», ФК «Олимп»в возрастной номинации до 18 лет в сопровождении тренера.

Прошу Оргкомитет турнира допустить моего ребёнка до соревнований.

С Положением о соревнованиях ознакомлен(а).

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

Приложение 2.

**Расписка тренера подтверждающая подготовку несовершеннолетнего спортсмена к турниру.**

Я, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, тренер

Фамилия, имя, отчество

спортивного клуба: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ расположенного по адресу: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ беру на себя ответственность за подготовку спортсмена:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

на **квалификационном турнире «Сила Духа»** и его выступление в возрастной номинации

до 18 лет.

С Положением о соревнованиях ознакомлен(а).

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

