

Согласовано:

Директор Муниципального автономного учреждения спортивная школа «Метеор» им. Почетного гражданина г. Рыбинска Г.Ф. Шахова



Аристов А.В.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Согласовано:

Директор Департамента по физической культуре и спорту Администрации городского округа город Рыбинск Ярославской области



Кондратенко О.Б.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**Кубок города Рыбинска**  
**по Русскому Жиму**  
**среди студентов города Рыбинска,**  
**посвященный Дню защитника Отечества**

г. Рыбинск – 2023 г.

## **1. Общие положения**

1. Муниципальные соревнования Русскому жиму среди студентов (далее – Соревнования) проводятся в целях:

- популяризации Русского жима среди государственных профессиональных учреждений г. Рыбинска;
- комплексного решения проблем двигательной активности и укрепления здоровья обучающихся;
- пропаганды здорового образа жизни среди студентов;
- стимулирования педагогической деятельности руководителей и педагогов государственных профессиональных учреждений г. Рыбинска в части совершенствования внеклассной физкультурно-оздоровительной работы.

## **2. Задачи соревнования.**

2.1. Выявление сильнейших спортсменов среди студенческой молодежи Рыбинска в Русском жиме;

2.2. Пропаганда оздоровительных занятий физической культурой для каждого человека;

2.3. Создание положительного образа силового вида спорта – Русский Жим и его соревновательных вариаций;

## **3. Организаторы соревнования.**

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется Департаментом по физической культуре и спорту Администрации городского округа город Рыбинск Ярославской области.

Непосредственное проведение Соревнований возлагаются на МАУ СШ «Метеор».

Соорганизаторами соревнований могут стать любые фирмы, федерации, спортивные клубы и частные лица, деятельность которых не противоречит принципам спортивного состязания и здорового образа жизни.

Ответственное лицо по проведению турнира – Смекалов Валерий Александрович.

## **4. Требования к участникам и условия их допуска**

К участию в соревнованиях допускаются команды, состоящие из обучающихся в образовательных учреждениях граждан, имеющих необходимую

спортивную подготовку, медицинское заключение о допуске к участию в соревнованиях. **Возрастные ограничения для участников – до 22 лет на момент проведения Соревнования.**

#### **5. Время и место проведения соревнований.**

Соревнования проводятся: 21 февраля 2023 года.

Место проведения: Ярославская обл., г. Рыбинск, пр-т Серова, 21,

Спорткомплекс «Метеор»

Начало соревнований: 14:00

#### **6. Регламент соревнований.**

##### **21 февраля 2023 года**

12:30 – 14:00 - прибытие и регистрация участников (контрольное взвешивание участников).

14:00 – открытие соревнований, начало соревнований.

14:00–16:00 - соревнования.

#### **7. Соревновательные номинации.**

Соревнования проводятся по действующим правилам МРОО «Федерация русского жима» в соревновательной версии «Классический русский жим».

##### **ЛИЧНЫЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НОМИНАЦИИ:**

Мужские номинации

Вес штанги 35кг

Вес штанги 45кг

Вес штанги 55кг

Вес штанги 75кг

Женские номинации

Вес штанги 20кг

Вес штанги 25кг

Победитель выявляет я по коэффициенту Атлетизма.

На упражнение даётся 3 минуты, разрешён 1 отдых на груди.

В зачёт идут те спортсмены, которые выполнили не менее 8 повторений.

## **8. Правила проведения соревнований.**

Соревнования проводятся по действующим правилам Межрегиональной Общественной Организации «Федерация Русского Жима».

Каждый спортсмен может выступить не более чем в двух номинациях.

## **9. Предварительные заявки.**

Предварительная заявка обязательна, подаются в Департамент по физической культуре и спорту Администрации городского округа город Рыбинск Ярославской области главному специалисту Лебедеву А.Е. в срок до **10.02.2023 г.**

На контрольном взвешивании в день соревнований участник обязан предъявить паспорт или удостоверение личности с фотографией и датой рождения, а также студенческий билет. Участники младше 18 лет – разрешение от представителя образовательного учреждения или родителей.

## **10. Обеспечение безопасности участников и зрителей.**

1. Меры и условия, касающиеся обеспечения безопасности участников и зрителей:

В целях обеспечения безопасности участников и зрителей, соревнование проводится на сертифицированных спортивных объектах города Рыбинска, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта, а также в помещениях, соответствующих требованиям для проводимого соревнования утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353, Правилами проведения соревнований.

2. Меры и условия, касающиеся медицинского обеспечения участников Спартакиады:

Соревнования проводятся в присутствии медицинского работника. Обеспечение медицинского работника возлагается на организатора Соревнования. Основанием для допуска спортсмена к соревнованиям по медицинским заключениям является заявка с отметкой «Допущен» («Здоров») напротив каждой фамилии спортсмена с подписью врача и заверенная личной печатью, или медицинская справка о допуске спортсмена к соревнованиям, подписанная врачом и заверенная печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществлении медицинской деятельности.

Медицинский допуск к участию в Соревновании оформляется в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144-н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая

порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

#### **10. Награждение призеров и призовой фонд.**

Победители в категориях награждаются медалями, дипломами и кубками. Спортсмены занявшие 2 и 3 места награждаются медалями и дипломами предоставляемыми Департаментом по физической культуре и спорту Администрации городского округа город Рыбинск. При наличии спонсоров – призы.

#### **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.