

УТВЕРЖДАЮ
Директор спортивного клуба
Б.С. Пралич
2025 года



Положение
о проведении соревнований по силовым видам спорта «Богатыри МИ»,
посвящённых памяти основателя и первого ректора НовГУ
Сороки В.В.

1. Цели и задачи

- Пропаганда здорового образа жизни среди студентов МИ;
- Привлечение студентов к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Развитие спортивной устремлённости;
- Популяризация силовых видов спорта;
- Укрепление международных отношений среди студентов МИ;

2. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся 19 марта 2025 года в спортивном зале МИ .

3. Руководство проведением

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет кафедра физической культуры.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегия:

Главный судья: Базай Галина Афанасьевна.

Главный секретарь: Михайлова Светлана Николаевна.

Формирование участников из числа студентов МИ для участия в соревнованиях осуществляют доцент КФК Базай Г.А. и старший преподаватель КФК Михайлова С.Н .

4. Участники

К участию в соревнованиях допускаются студенты МИ от каждой страны.

5. Программа соревнований

1. Жим штанги лёжа
2. Подтягивание на высокой перекладине
3. Рывок гири 24 кг
4. Армрестлинг

Соревнования проводятся по официальным правилам с учётом настоящего положения (Приложение №1);

6. Система проведения соревнований

Соревнования проводятся в личном зачёте.

7. Определение победителей

1. Жим штанги лёжа - победитель определяется из трёх подходов по коэффициенту Вилкса.
2. Подтягивания на высокой перекладине - место участника определяется по лучшему результату.
3. Рывок гири - место участника определяется по лучшему результату;
4. Армрестлинг - соревнования проводятся по «Круговой системе».

8. Обеспечение безопасности участников турнира

Студенческий турнир "Богатыри МИ" проводится в спортивном зале МИ, отвечающей требованиям соответствующих нормативно-правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

- Место проведения соревнований ограждается для ограничения доступа посторонних.
- На месте проведения Соревнований дежурит врач.
- Все спортсмены должны выступать только в специальной спортивной обуви.
- Запрещены любые споры с судьями, агрессивное поведение по отношению к соперникам и зрителям.
- Все участники предупреждаются о риске получения травмы, берут на себя письменное согласие на участие в соревнованиях.

9. Награждение

Студенты, занявшие призовые места по видам, награждаются дипломами и медалями. Студенты, занявшие первые места по видам, награждаются дипломами, медалями и кубком.

10. Заявки

Предварительные заявки с указанием ФИО студента, названием страны высылаются на электронную почту bga-56@mail.ru. (Приложение №2)

Рывок гири

В соревнованиях используются гири весом 24 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 3 минуты.

Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Испытание (тест) проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Перед помостом желательно расположить гимнастический мат для смягчения падения гири при срыве. Судья располагается перед участником на расстоянии от 3 метров.

Требования к форме!

Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах. Можно использовать пояс, повязки на запястья шириной до 10 см.

Нельзя использовать гимнастические накладочки, канифоль для подготовки ладоней (магнезию можно)

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки вертикально вверх и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание (тест) с любой руки и переходить к выполнению испытания (теста) второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 секунд.

Во время выполнения испытания (теста) спортивный судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Если гиря коснулась помоста, но не сбился темп, то не засчитывается только один подъем; если во время фиксации гири вверху, согнуты ноги, то один подъем не засчитывается.

Ошибки (движение не засчитывается):

1) Дожим гири

2) Касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

Попытка прекращается если:

- 1) Использование каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) Использование канифоли для подготовки ладоней;
- 3) Оказание, себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) Постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) Выход за пределы помоста.

Работа судейской бригады:

Перед началом тестирования судья начинает отсчет контрольного времени «5, 4, 3, 2, 1, старт». Участник берет гирю только после этой команды.

Особое внимание судья обращает на фиксацию: рука с гирей и ноги должны быть прямыми. Если продолжительность фиксации составляет 0,5 с, то судья объявляет счет. В случае выполнения с ошибкой, судья подает команду «не считать» и (или) повторяет предыдущий счет.

Жим штанги, лежа на скамье

Исходное положение атлета лежа на скамье. Подошва его обуви должны соприкасаться с поверхностью помоста. Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются "в замке" вокруг грифа. Это положение тела должно сохраняться во время выполнения упражнения.

Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более трех и не менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки.

Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см). В случае, когда атлет имеет старую травму или анатомически не может захватить гриф на одинаковом расстоянии обеими руками, он должен заранее предупреждать об этом судей перед каждым подходом. При этом, в случае необходимости, гриф штанги будет соответственно помечаться перед каждым подходом атлета. Использование обратного хвата запрещено.

После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными ("включенными") в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду "вернуть" ("риплэйс") с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.

Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой "старт" ("старт").

После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой. Неподвижное положение означает остановку. Рекомендуется применять "правило одной секунды", т.е. держать штангу на груди на счет "один". Затем атлет должен выжать штангу вверх на

прямые руки без избыточного (чересчур сильного) неравномерного выпрямления рук, причем выпрямление рук в локтях должно происходить одновременно (вместе). После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду "стойки" ("рэк") с одновременным движением руки назад.

Если анатомически обе руки не могут быть выпрямлены полностью, атлет должен предупреждать об этом судей заранее перед каждым подходом.

Причины, по которым поднятый в жиме лежа на скамье вес не засчитывается.

Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.

Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) плеч, ягодиц от скамьи или ступней от поверхности помоста (блоков), или передвижение рук по грифу. Допускаются легкие или незначительные движения ступней ног. Носки и каблуки должны оставаться на поверхности помоста (блоков).

Поднятие и опускание, подсакивание или движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди таким образом, что это помогает атлету.

Любое движение штанги вниз во время выполнения жима.

Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Требования к форме! Должна быть футболка с коротким рукавом, чтобы было видно локти.

Участник самостоятельно подготавливает перекладину.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

По команде судьи «ИП принять» участник принимает положение виса на перекладине. Судья регулирует ширину хвата. Выполнение упражнения начинается по команде судьи «можно». Сигналом к началу следующего повторения является объявление счета судьей «один, два и т.д.»

Ошибка :

- 1) Подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 секунды;
- 4) Поочередное сгибание рук.

Если у участника по анатомическим причинам руки (рука) в локтях полностью не выпрямляются, он должен об этом сказать

судье до начала испытаний.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.

Армрестлинг

1. К участию в поединке спортсмены допускаются только в спортивной одежде и спортивной обуви. Руки до середины плеча и кисти рук должны быть обнажены.

Запрещается пользоваться любыми предохраняющими бинтами и повязками на запястьях и локтях, а также иметь обручальные кольца и перстни на пальцах.

Руки участников должны быть чистыми, без признаков кожных заболеваний, ногти коротко подстрижены. Бейсбольные кепки должны сниматься или поворачиваться козырьком назад. Допускается использование обуви на утолщенной подошве, высота подошвы не ограничивается. Во рту не должно быть жевательной резинки.

На чемпионатах и первенствах России каждая команда-участница должна выступать в собственной, единой спортивной форме, отражающей название региона (города), который она представляет.

Использовать на одежде и обуви эмблемы и товарные знаки коммерческих фирм и организаций допускается только с разрешения организаторов соревнований.

2. Время, отведенное для выхода спортсмена на поединок после объявления его фамилии судьей-информатором, не должно превышать 2-х минут. В противном случае спортсмену будет засчитано поражение.

3. В стартовой позиции спортсмены должны захватить руки таким образом, чтобы рефери видел суставы больших пальцев и имел возможность контролировать правильность захвата прикосновением к ним своим пальцем.

4. Захват рук должен располагаться над центром стола (в вертикальном положении). Локти могут устанавливаться в любом месте подлокотника, кисть и предплечье должны составлять прямую линию.

5. Свободной рукой спортсмен должен захватить штырь стола.

6. Плечи участников поединка должны быть параллельны краю стола и не выходить за контрольную линию.

7. Каждый участник поединка может при желании упираться одной ногой в ближнюю к себе стойку стола. Можно упираться ногой в дальнюю от себя стойку стола, если это не вызывает возражений соперника. В случае возражений соперника ногу от дальней стойки стола необходимо убрать.

8. Поединок начинается по команде “Внимание! Марш!” и заканчивается по команде “Стоп!”

9. Победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком, либо при пересечении ими условной горизонтали между верхними краями валиков.

10. В случае срыва захвата или объявления предупреждения участники имеют право на отдых в течение 30 секунд.

11. После первого разрыва захвата руки спортсменов должны увязываться специальным ремнем.

12. Время отдыха спортсменов перед повторным поединком финала не должно превышать 3-х минут.

13. Нарушения правил соревнований. К ним относятся:

1). Невыполнение команд рефери.

2). Преждевременный старт.

3). Отрыв локтя от подлокотника.

4). Соскальзывание локтя с подлокотника.

5). Пересечение средней линии стола головой, плечами.

6). Касание головой или плечом своего предплечья или захвата рук.

7). Умышленный разрыв захвата в некритическом для себя положении.

8). Использование положения, которое может повлечь за собой травму собственной руки.

9). Провоцирование ситуации, при которой рука соперника может быть повреждена.

10). Потеря контакта свободной руки со штырем стола.

11). Отрыв обеих ног от пола.

За указанные нарушения правил спортсмену объявляется предупреждение.

14. Спортсмену, получившему два предупреждения, засчитывается поражение.

15. Если спортсмен нарушает правила в критическом для себя положении, то ему засчитывается поражение. Критическим положением считается отклонение руки спортсмена от вертикали на 45 градусов и больше.

16. Спортсмен не может быть допущен к поединку, если он находится в состоянии алкогольного (наркотического) опьянения.

17. Запрещается пользоваться стимуляторами, наркотиками.

18. За угрозу, оскорбление или нанесение телесных повреждений члену Судейской коллегии или участнику соревнования спортсмен снимается с соревнований, место ему не определяется, очки команде не начисляются.

Заявка

на участие в Студенческом турнире по силовым видам спорта "Богатыри МИ"

От участника _____

Полное наименование образовательного учреждения:

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого» (НовГУ)

г. Великий Новгород, 19.03.2025 г.

№ Ф.И.О Дата рождения Вид программы Серия и номер паспорта/ № студенческого билета Допуск врача

1. Иванов Иван Иванович 01.01.1998г. Рывок гири 4904 342765 2341-17

Врач _____(подпись)/ Ф.И.О. Печать медицинского лечебного учреждения

Директор института (подпись) /Ф.И.О./