

СОГЛАСОВАНО:
Директор департамента
социальной политики и
спорта администрации
г.Дзержинска

С.Г.Гончаров

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ СП «КЦРДМ
«Молодежные инициативы»

Ю.В.Маслова
2018 г.

**Положение
о проведении городских соревнований по стритлифтингу**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 1.1. Настоящее положение определяет цель, задачи, порядок проведения городских соревнований по стритлифтингу (далее - Соревнования).
- 1.2. Соревнования проводятся в рамках регионального фестиваля «Лето в городе», направленного на развитие городских летних активностей.

2. РУКОВОДСТВО И ПРОВЕДЕНИЕ

- 2.1. Общее руководство подготовкой и проведением Соревнований осуществляет отдел молодежи департамента социальной политики и спорта администрации города Дзержинска.
- 2.2. Организатор Соревнований – МБУ СП «КЦРДМ «Молодежные инициативы».

3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- 3.1. Цель Соревнований – популяризация здорового образа жизни среди молодежи.
- 3.2. Задачи Соревнований:
 - развивать силовые виды спорта в Дзержинске;
 - способствовать формированию активной жизненной позиции молодёжи, ответственного отношения к вопросу физического развития и сохранения собственного здоровья;
 - содействовать формированию устойчивого интереса к позитивным способам организации досуга.

4. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

- 4.1. Соревнования состоятся 25 августа 2018 года в парке «Радуга» (за Дворцом детского творчества, пл. Ленина, д.1), в спортивной зоне (турниковый комплекс).
- 4.2. Регистрация участников: 11.00-11.30.
- 4.3. Начало соревнований: 11.30.



5. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

5.1. К участию приглашаются юноши и девушки, мужчины и женщины, имеющие опыт занятий силовыми видами спорта, не имеющие физических отклонений и проблем со здоровьем.

6. КАТЕГОРИИ И НОМИНАЦИИ

6.1. Весовые категории:

- Мужчины: до 80 кг;
свыше 80 кг.

- Женщины: абсолютная.

6.2. Номинации:

- Мужчины:

1. Многоповторные подтягивания на перекладине с отягощением (24 кг).
2. Многоповторные отжимания на брусьях с отягощением (32 кг).
3. Двоеборье: многоповторные подтягивания на перекладине с отягощением 24 кг + многоповторные отжимания на брусьях с отягощением 32 кг.

- Женщины:

1. Многоповторные подтягивания на перекладине.

7. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

7.1. Многоповторные подтягивания.

При многоповторном подтягивании на перекладине движения выполняются по командам судьи: «Старт!» или «Вверх!» для начала выполнения упражнения, «Вниз!» - для завершения повторения. Вместо команды «Вниз!» допустимо использовать числовое оповещение количества повторений «Один!», «Два!», «Три!» и т.д.

Команда «Старт!» даётся только в тот момент, когда спортсмен примет неподвижное положение в нижней точке и его локти будут выпрямлены.

Команда «Вниз!» или числовое оповещение даётся старшим (центральным) судьёй только после того, как подбородок спортсмена будет выше перекладины. За заведение подбородка спортсменом за перекладину следит боковой судья.

В категории у женщин допускаются рывки.

7.2. Многоповторные отжимания на брусьях.

По команде судьи «Приготовиться!» спортсмен занимает исходное стартовое положение – висит на выпрямленных руках над брусьями.

Команда судьи «Старт!» будет дана после того, как спортсмен будет неподвижен (ноги не касаются земли, руки расположены на брусьях и выпрямлены в локтях). Услышав команду судьи, спортсмен с зафиксированных рук начинает движение вниз до тех пор, пока трицепс не будет параллелен брусьям (90 градусов в локтях), либо ниже параллели. Затем, только по команде судьи «Вверх!», начинает движение вверх до полной фиксации рук.

Когда спортсмен примет неподвижное положение (несомненно, завершив движение), судья должен дать сигнал «зачета» соревновательного движения, количественной командой «Один!», «Два!», «Три!» и т.д.

Команда «Старт!»дается 1 раз перед началом первого соревновательного движения, на второе и последующие повторения командой на следующее движение служит зачет предыдущего повторения в числовой форме «Один!», «Два!», «Три!» и т.д.

Судья ведёт отчет количества выполненных повторений.

8. НАГРАЖДЕНИЕ

- 8.1. Победитель определяется по наибольшему числу повторений в отдельных движениях, в двоеборье - по сумме двух упражнений.
- 8.2. В каждой категории присваивается по три призовых места.
- 8.3. Награждение победителей и призеров грамотами и медалями состоится в зоне малой сцены по окончанию Соревнований (ориентировочное время награждения 13.45-14.00).

9. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

9.1. Вопросы, не указанные в данном положении, по мере их возникновения решаются организаторами. Подробная информация размещается на сайте «Молодежь Дзержинска», в группе ВКонтакте <https://vk.com/teatrsily>.

9.2. Контактное лицо: ведущий специалист по работе с молодежью Центра «Молодежные инициативы» Поляков Андрей Валерьевич, тел.: +79527847284.