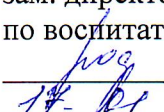


## СОГЛАСОВАНО

зам. директора  
по воспитательной работе  
 Ю.А.Родыгина  
2024г.

## УТВЕРЖДАЮ

директор ГБПОУ РМЭ  
«Йошкар-Олинский  
строительный техникум»  
 И.С.Зяблицева  
2024г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

### *о проведении первенства техникума по гиревому спорту*

#### **1. Цели и задачи**

- Спортивно-патриотическое воспитание молодежи допризывного возраста;
- широкой пропаганды и популяризации физической культуры и спорта среди молодежи допризывного возраста и повышение уровня физической подготовленности;
- повышение престижа военной службы у подрастающего поколения;
- активное привлечение молодежи к занятиям военно-прикладными видами спорта

#### **2. Руководство по проведению соревнований**

Общее руководство осуществляет ССК. Главный судья соревнований по гиревому спорту Комлева Т.В.

#### **3. Сроки и место проведения**

Соревнования проводятся 31 января 2024 г.

Место проведения спортивный зал 2 корпус.

- Взвешивание участников соревнований 11.30-12.15.
- Парад участников в 12.30. Начало соревнований в 12.40

#### **4. Участники и состав команд**

В соревнованиях участвуют юноши 1-4 курсов. Все участники должны быть в спортивной форме и обуви.

Весовые категории до: 55кг., 60кг., 65кг., 70кг., 75кг., свыше 80 кг.

#### **5. Условия проведения соревнований и определения победителей**

- Соревнования проводятся по программе двоеборья (толчок, рывок). Упражнение выполняется в течение 4 минут, вес гири 16 кг.

- Каждый правильно выполненный подъем сопровождается подсчетом судьи.
- При нарушении требований к техническому выполнению упражнения судья на помосте подает команду «Не считать»

##### **Упражнение - ТОЛЧОК**

Толчок выполняется от груди из положения, когда плечи прижаты к туловищу, а ноги выпрямлены. В момент фиксации гирь вверху руки, туловище, ноги должны быть выпрямлены.

Команда «Стоп» дается при постановке гирь (гири) на плечевые суставы и помост.

Подъем не засчитывается при:

- Толчке гирь в движении, т. е. доталкивание, дожиме.;
- Попеременном толчке гирь от груди;
- Смене положения рук во время выполнения подседа перед выталкиванием;
- Отсутствии фиксации в стартовом положении и вверху.

##### **Упражнение – РЫВОК**

Упражнение выполняется в один прием. Участник должен непрерывным движением поднять гирю вверх и зафиксировать ее. В момент фиксации гири вверху рука. Ноги и туловище должны быть выпрямлены.