

СОГЛАСОВАНО

зам. директора

по воспитательной работе

 Ю.А.Родыгина
2025г.



УТВЕРЖДАЮ

директор ГБПОУ РМЭ

«Йошкар-Олинский
строительный техникум»

 И.С.Зяблицева
2025г.

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 29 января 2025 г.

Место проведения спортивный зал 2 корпус.

- Взвешивание участников соревнований 13.30-
- Начало соревнований в 14.00

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 гири вверху руки, туловище, ноги должны быть выпрямлены.

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

Подъем не засчитывается при:

- Толчке гири в движении, т. е. доталкивание, дожиме.;
- Попеременном толчке гири 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.