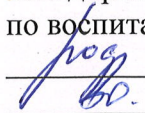


Согласовано:

зам. директора

по воспитательной работе

 Родыгина Ю.А.

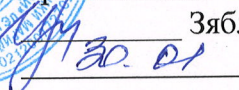
2026 г.



Утверждаю:

директор ГБПОУ РМЭ

«Йошкар-Олинский
строительный техникум

 Зяблицева И.С.

2026г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении первенства техникума по гиревому спорту сред юношей
в рамках месячника оборонно-массовой работы**

1. Цели и задачи.

- ✓ Пропаганда и популяризация физической культуры и спорта среди молодежи допризывного возраста и повышение уровня физической подготовленности;
- ✓ активное привлечение обучающихся к занятиям военно-прикладными видами спорта;
- ✓ выявление лучших результатов для участия в Республиканских соревнованиях по гиревому спорту.
- ✓

2. Руководство по проведению соревнований

Общее руководство осуществляет коллектив физической культуры строительного техникума, актив ССК «ЙОСТ» Главный судья соревнований руководитель ССК «ЙОСТ» Комлева Т.В.

3. Время и место проведения

Соревнования проводятся в спортивном зале строительного техникума (корпус №2).

Дата проведения: 26 февраля 2026 год.

- Место проведения – спортивный зал 2 корпус.
- Взвешивание участников соревнований -11.10
- Начало соревнований - 11.40

4. Участники и состав команд

В соревнованиях участвуют юноши 1-4 курсов.

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

Все участники должны быть в спортивной форме и обуви.

5. Условия проведения соревнований и определение победителей

Соревнования проводятся по программе двоеборья (толчок, рывок).

На выполнение упражнения дается 4 минут, вес гири 16 кг.

- Каждый правильный подъем сопровождается подсчетом судьи.

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 гирию вверх и зафиксировать ее. В момент фиксации гири вверх рука. Ноги и туловище должны быть выпрямлены. После фиксации вверх участник, должен не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз для выполнения очередного подъема.

Команда «стоп» подается при:

- постановке гири на плечо;
- постановке гири на помост;
- Подъем не засчитывается при: - дожде гири;
- отсутствие фиксации вверх,
- касание свободной рукой или какой-либо частью тела помоста, гири, ног, туловища, работающей руки.
- При нарушении требований к техническому выполнению упражнения судья на помосте дает команду «не считать»

6. Определение результатов.

Личные призовые места определяются в каждой весовой категории по наибольшей сумме очков набранных участниками в двоебории.

При равенстве очков у нескольких участников преимущество получает:

- участник, имеющий меньший вес до выступления;
- участник, выступающий по жеребьевке впереди соперника.
- участник, получивший нулевую оценку в толчке, к выполнению рывка не допускается.

7. Награждение

Участники, занявшие призовые места в каждой весовой категории, награждаются грамотами и медалями.

Руководитель ССК



Комлева Т.В.