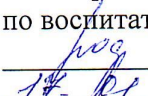


СОГЛАСОВАНО

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.

После фиксации сверху 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:

- дожиме гири;
- отсутствие фиксации сверху;
- касание свободной рукой или какой либо частью тела помоста, гири, ног, туловища, работающей руки.

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

6. Определение результатов Личные призовые места определяются в каждой весовой категории по наибольшей сумме очков набранных участниками в двоебории (толчок 1 очко + $\frac{\text{рывок левой} + \text{рывок правой}}{2}$ = сумма).

2

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, медалями.

Руководитель физвоспитания



Т.В.Комлева

Председатель ССК



Кутасов Андрей