

«Согласовано»:


Директор МКУ «КСЦ «Сибирь»  
г. Тайшета»

  
М.Ю. Тухватулин

«11» декабря 2023 г.



«Утверждаю»:

Руководитель Тайшетской  
общественной молодежной  
организации Физкультурно-  
оздоровительный клуб «Титан»  
  
С.А. Коган

«11» декабря 2023 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Фестиваля силовых видов спорта – 2024г.

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- 1.1. Привлечение молодёжи к активным занятиям физической культурой и спортом;
- 1.2. Пропаганда силовых видов спорта;
- 1.3. Пропаганда здорового образа жизни.

### 2. РУКОВОДСТВО И ПРОВЕДЕНИЕ

Фестиваль по силовым видам спорта - 2024г. проводится атлетическим клубом «Титан» совместно с «МКУ «КСЦ «Сибирь» г.Тайшета».

Общее руководство проведением Фестиваля силовых видов спорта осуществляет МКУ «КСЦ «Сибирь».

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главного судью соревнований Коган С.А.

### 3. МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся по адресу: г. Тайшет, мкр. Новый 20/1, спортивный зал СК «Сибиряк» 5 января 2024г.

Начало в 11.00 час. Взвешивание и жеребьевка участников в 10.00 час.

### 4. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ, УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся по пяти номинациям:

1. Армрестлинг
2. Русский жим
3. Строгий подъем штанги на бицепс (парни до 18 лет)
4. Кроссфит (девушки - новичок, любитель, профессионал)
5. Становая тяга
6. Толчок штанги

Правила проведения соревнований по номинациям обозначены в соответствующих приложениях (№1,2,3,4,5,6).

### 7. РАСХОДЫ ПО ПРОВЕДЕНИЮ СОРЕВНОВАНИЙ

Расходы по проведению соревнований производятся из средств бюджета МКУ «КСЦ «Сибирь».

### 6. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ.

6.1. Победители и призеры в номинациях Армрестлинг, Русский жим, Кроссфит, Становая тяга, Толчок штанги, Строгий подъем штанги на бицепс награждаются грамотами и медалями за 1, 2, 3 места.

### Правила проведения соревнований в номинации Армрестлинг

К участию в соревнованиях допускаются все желающие юноши и мужчины. Юноши младше 18 лет допускаются до участия в соревнованиях только при наличии допуска врача.

Соревнование проводится согласно правилам МФА. Соревнование по системе двух рук в следующих возрастных и весовых категориях:

- До 18 лет (до 60 кг)**
- 18-23 лет (до 80 кг, свыше 80 кг)**
- 24 и старше (до 80 кг, свыше 80 кг)**
- Девушки (абсолютная весовая категория)**

Если сумма набранных очков у двух спортсменов равна, то преимущество отдается в третьей попытке в борьбе правой рукой.

### Правила проведения соревнований в номинации Русский жим

Соревнования по Русскому жиму штанги проводятся по действующим правилам Межрегиональной Общественной Организации «Федерация Русского Жима» (rusgym.ru).

Возрастные категории и вес штанги:

<b>мальчики – до 12 лет.</b>	<b>- 25кг.</b>
<b>юноши – с 12 до 15 лет (включительно)</b>	<b>- 25кг.</b>
<b>юниоры – с 16 до 18 лет (включительно)</b>	<b>- 55кг.</b>
<b>с 19 до 23 лет (включительно)</b>	<b>- 55кг.</b>
<b>мужчины - 24-40 лет (включительно)</b>	<b>- 75кг.</b>
<b>41 и старше -</b>	<b>- 75кг.</b>
<b>девушки – до 23 лет (включительно)</b>	<b>- 25 кг.</b>
<b>девушки – 24 и старше</b>	<b>- 25 кг.</b>

### Порядок определения победителей

Победители и призеры соревнований определяются по формуле коэффициента атлетизма: вес штанги (кг) умножается на количество повторений, полученный тоннаж делится на собственный вес участника. Полученное значение округляется до сотых. Победу одерживает участник с наивысшим коэффициентом атлетизма.

### Правила проведения соревнований в номинации строгий подъем штанги на бицепс

**Участие в номинации принимают спортсмены в возрастной категории до 18 лет.**

Для выполнения строгого подъема на бицепс корпус участника должен быть неподвижным, а руки должны двигаться только в вертикальной плоскости. Вес должен быть контролируемым, участник не должен использовать помощь других мышц или иметь нелегитимный вес, такой как кивок или отклонение корпуса.

Расстояние между указательными пальцами рук должно быть не более 81 см. Ноги должны ровно стоять на помосте, находиться на одной линии параллельно штанге, колени могут быть немного согнуты. Расстояние от пяток спортсмена до стены не должно превышать 30 см, руки полностью выпрямлены.

## Порядок определения победителей

Победители и призеры соревнований определяются по формуле коэффициента атлетизма: вес штанги (кг) умножается на количество повторений, полученный тоннаж делится на собственный вес участника. Полученное значение округляется до сотых. Победу одерживает участник с наивысшим коэффициентом атлетизма.

### Приложение №4

#### Правила проведения соревнований в номинации Кроссфит

К участию в соревнованиях допускаются все желающие девушки и женщины, в возрасте от 16 лет. Соревнования проводятся в личном зачете в трех категориях: Новичок, профессионал и любитель.

Программа проведения соревнований состоит из следующих комплексов:

#### Комплекс ПРОФЕССИОНАЛ

##### 1 этап

1. Запрыгивание на покрышку – 10 раз.
2. Прыжки через 2 степа (высота - 40см.) – 25 раз.
3. Отжимания от пола - 20 раз.
4. Трастеры с гантелями 12 кг - 15 повторений.
5. Закидывание штанги на грудь 40 кг - 12 повторений.
6. Переворот покрышки (камаз) – 7 раз.
7. Пресс на полу – 25 раз.

##### 2 этап

8. Махи гири 24 кг над головой - 12 повторений.
9. Берпи с гантелями 17 кг. с зашагиванием на скамейку - 10 повторений.
10. Становая тяга 70 кг – 10 повторений.
11. Тяга покрышки (Газ-66) веревкой через блок на высоту – 3.5 метра
12. Отбивание покрышки кувалдой на 2 метра

#### Комплекс ЛЮБИТЕЛЬ

##### 1 этап

1. Запрыгивание на покрышку – 10 раз.
2. Прыжки через 2 степа (высота - 40см.) – 20 раз.
3. Отжимания от пола - 15 раз.
4. Трастеры с гантелями 8 кг - 15 повторений.
5. Закидывание штанги на грудь 25 кг - 12 повторений.
6. Переворот покрышки (камаз) – 3 раза.
7. Пресс на полу – 20 раз.

##### 2 этап

8. Махи гири 16 кг над головой - 12 повторений.
9. Берпи с гантелями 10 кг. с зашагиванием на скамейку - 10 повторений.
10. Приседания с гирей на груди 16 кг. – 12 повторений.
11. Становая тяга 50 кг. – 10 повторений.
12. Тяга покрышки (Ваз) веревкой через блок на высоту – 3.5 метра

## Комплекс НОВИЧОК

### 1 этап

1. Прыжки через степ – 20 раз.
2. Отжимания от пола - 10 раз.
3. Трастеры с гантелями 4 кг - 10 повторений.
4. Закидывание штанги на грудь 10 кг - 10 повторений.
5. Пресс на полу – 15 раз.

### 2 этап

6. Махи гири 6 кг над головой - 10 повторений.
7. Берпи с гантелями 4 кг. с зашагиванием на скамейку - 10 повторений.
8. Приседания с гирей на груди 6 кг. – 10 повторений.
9. Становая тяга 20 кг. – 10 повторений.

### Порядок определения победителей

Победитель определяется по наилучшему (наименьшему) результату общего времени. В случае равенства результатов приоритет отдается наиболее легкому спортсмену.

Приложение №5

### Правила проведения соревнований в номинации Становая тяга

Соревнования проводятся в личном зачете у мужчин, в следующих возрастных категориях:

**До 23 лет, вес штанги 100 кг.**

**24 года и старше, вес штанги 170 кг.**

**Упражнение выполняется в классическом стиле на максимальное количество повторений за 3 минуты.**

К участию в соревнованиях допускаются все любители пауэрлифтинга от 16 лет и старше, имеющие соответствующую подготовку, допуск врача, документ (паспорт), удостоверяющий личность, страховой полис от несчастных случаев.

Участники соревнований должны быть одеты в спортивную экипировку по действующим правилам Федерации пауэрлифтинга России.

### Порядок определения победителей

Победители и призеры соревнований определяются по формуле коэффициента атлетизма: вес штанги (кг) умножается на количество повторений, полученный тоннаж делится на собственный вес участника. Полученное значение округляется до сотых. Победу одерживает участник с наивысшим коэффициентом атлетизма.

Приложение №6

### Правила проведения соревнований в номинации Толчок штанги

Штанга расположена на помосте горизонтально перед ногами участника. Она берётся хватом сверху, ладонями вниз и поднимается непрерывным движением от помоста на полностью выпрямленные руки над головой. По ходу этого непрерывного движения штага может перемещаться скользящим движением вдоль голеней и бёдер. Никакая другая часть

тела, за исключением ступней, не может касаться помоста при выполнении этого упражнения. Поднятый вес должен быть зафиксирован в конечном неподвижном положении, руки и ноги выпрямлены, ступни на одной линии.

Вес штанги увеличивается с каждым подходом на 10 кг:

Участники в возрастной категории до 23 лет (включительно) – начальный вес штанги 30 кг.

Участники в возрастной категории 24 года и старше – начальный вес штанги 50 кг.

### **Порядок определения победителей**

Победители и призеры соревнований определяются по формуле коэффициента атлетизма: вес штанги (кг) умножается на количество повторений, полученный тоннаж делится на собственный вес участника. Полученное значение округляется до сотых. Победу одерживает участник с наивысшим коэффициентом атлетизма.

*По всем вопросам обращаться в  
МКУ «КСЦ «Сибирь» г. Тайшета»  
Эл. почта: [mkusibir@yandex.ru](mailto:mkusibir@yandex.ru)*

*Лебедев Константин Сергеевич  
Специалист по молодёжной политике  
Тел: 8-950-063-04-50*

*Коган Сергей Александрович  
Руководитель ТОМО ФОК «Титан»  
Тел: 8-950-079-03-09*