

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении Фестиваля силовых видов спорта – 2025г.

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 - 2025г. 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» 4 января 2025г.

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

4. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ, УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся по шести номинациям:

1. Армрестлинг
2. Командный русский жим
3. Кроссфит (девушки - любитель, парни - любитель)
4. Становая тяга
5. Перетягивание каната
6. Рывок гири

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

5. РАСХОДЫ ПО ПРОВЕДЕНИЮ СОРЕВНОВАНИЙ

Расходы по проведению соревнований производятся из средств бюджета МКУ «КСЦ «Сибирь» в рамках муниципальной программы «Развитие физической культуры и спорта в Тайшетском городском поселении на 2024-2026г.г.»

6. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ.

6.1. Победители и призеры в номинациях Армрестлинг, Командный русский жим, Кроссфит, Становая тяга, Толчок гири, Перетягивание каната награждаются грамотами и медалями за 1, 2, 3 места.

Приложение №1

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, свыше 60 кг.)

18-25 лет (до 80 кг, свыше 80 кг.)

25 и старше (до 80 кг, свыше 80 кг.)

Девушки (до 50 кг, свыше 50 кг.)

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

Приложение №2

Правила проведения соревнований в номинации «Командный русский жим»

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

Команда состоит из 3 человек. Каждый участник команды вне зависимости от возрастной и весовой категории самостоятельно выбирает вес штанги, которую должен поднять не менее 7 и не более 15 раз.

После выполнения упражнения суммируется общий поднятый вес команды и делится на общий вес команды. Победу одерживает команда с наивысшим коэффициентом атлетизма.

(пример: 1560 кг (общий поднятый вес) / 253 кг (общий вес команды) = 6,173 (коэффициент атлетизма).)

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 №3

Перетягивание каната

Состав команды 5 чел. Соревнования проводятся на открытых площадках. В предварительных встречах между командами проводится из одной попытки, в финальных соревнованиях (за 1-4 места) – из трех попыток (до двух побед одной из команд). После каждой попытки команды меняются местами и отдыхают не более 2 мин. Участникам команд запрещается использовать в соревнованиях обувь с шипами, а также обвязывать канатом крайнего участника. Победителем становится команда, перетянувшая другую команду на 1 метр от контрольной метки на канате. Экипировка участников – свободная.

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: любитель.

Программа проведения соревнований состоит из следующих комплексов:

Комплекс Девушки

1. Запрыгивание на тумбу – 15 раз;
2. Жим штанги 10 кг (полный цикл) – 15 раз;
3. Берпи – 15 раз;
4. Броски мяча в цель (вес мяча 4 кг.) – 15 раз;
5. Махи гири 8 кг – 15 раз;
6. Становая тяга 20 кг – 15 раз.

Комплекс Мужчины

1. Запрыгивание на тумбу – 15 раз;
2. Жим штанги 35 кг (полный цикл) – 15 раз;
3. Берпи – 15 раз;
4. Броски мяча в цель (вес мяча 8 кг.) – 15 раз;
5. Махи гири 16 кг – 15 раз;
6. Становая тяга 45 кг – 15 раз.

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 150 кг.

Упражнение выполняется в классическом стиле на максимальное количество повторений за 1 минуту.

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 «Рывок гири»

Каждый участник проходит взвешивание за 30 минут до начала соревнований. Участник, в зависимости от весовой категории (вес до 85 кг – гиря 24 кг, вес свыше 85 кг - гиря 32 кг) выполняет упражнение рывок (упражнение – рывок выполняется в один приём).

Рывок гири проводится попеременно одной, затем другой рукой на большее количество раз в сумме обеими руками, в установленный лимит времени 5 минут.

Результат двух участников команды суммируется, команда-победитель определяется по наибольшей сумме.

По вопросам обращаться в МКУ «КСЦ «Сибирь» г. Тайшета» по электронной почте:
mkusibir@yandex.ru.

Телефоны: 8-950-063-04-50 - Лебедев Константин Сергеевич, заместитель начальника отдела по связям с общественностью, культуре, спорту и молодежной политике администрации Тайшетского городского поселения.

8-950-079-03-09 - Коган Сергей Александрович, руководитель ТОМО ФОК «Титан»

**Приложение №2 к постановлению администрации
Тайшетского городского поселения
декабря 2024 года №**

Смета расходов на проведение фестиваля силовых видов спорта 2025 г.

№	Мероприятие	Сумма	Программа
	Наградная продукция (медали)*78 шт.	12 000,00 руб.	«Развитие физической культуры и спорта в Тайшетском городском поселении на 2024-2026г.г.»
	Лента триколор 25 мм.* 78 шт.	4220,00 руб.	
	Фоторамка А4* 5 шт.	1150,00 руб.	

Итого: 17 370,00 (семнадцать тысяч триста семьдесят рублей 00 копеек).