

«Согласовано»:

Директор МКУ «КСЦ «Сибирь»

г. Тайшета»

 М.Ю. Тухватулин

«4» ~~сентября~~ 2025 г.

«Утверждаю»:

Руководитель Тайшетской
общественной молодежной
организации Физкультурно-
оздоровительный клуб «Титан»

 С.А. Коган

«4» ~~сентября~~ 2025 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Фестиваля силовых видов спорта – 2026г.

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 - 2026г. проводится атлетическим клубом «Титан» совместно с «МКУ «КСЦ «Сибирь» г.Тайшета».

Общее руководство проведением Фестиваля силовых видов спорта осуществляет МКУ «КСЦ «Сибирь» г.Тайшета. 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 Физкультурно-оздоровительного комплекса «Сибиряк» 3 января 2026г.

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
4. Становая тяга
5. Рывок гири
6. Ягодичный мостик

Правила проведения соревнований по номинациям изложены 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» г.Тайшет.

6. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ.

Победители и призеры в номинациях Армрестлинг, Командный русский жим, Кроссфит, Становая тяга, Рывок гири, Ягодичный мостик награждаются грамотами и медалями за 1, 2, 3 места.

Правила проведения соревнований в номинации Армрестлинг

К участию в соревнованиях допускаются все желающие женщины, девушки, мужчины, юноши. Юноши и девушки 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:

Юноши до 18 лет (до 60 кг., свыше 60 кг.)

Мужчины 18-25 лет (до 80 кг., свыше 80 кг.)

Мужчины 25 и старше (до 80 кг., свыше 80 кг.)

Женщины и Девушки (абсолютная весовая категория)

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 долженжать 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: $1560 \text{ кг. (общий поднятый вес)} / 253 \text{ кг. (общий вес команды)} = 6,173$ (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

Правила проведения соревнований в номинации Кроссфит

К участию в соревнованиях допускаются все желающие мальчики, юноши и девушки, мужчины и женщины. Соревнования проводятся в личном зачете. Соревнования проводятся в следующих возрастных категориях:

Мальчики до 12 лет

Юноши 13-15 лет

Юноши 16-18 лет

Мужчины 18+ (Любитель)

Девушки до 16 лет

Женщины 16+ (Любитель, Новичок)

Программа проведения соревнований состоит из следующих комплексов:

Комплекс Дети (мальчики до 12 лет, девушки до 16 лет)

1. Прыжки на скакалке - 40 раз
2. Отжимание от пола - 10 раз
3. Трастеры с гантелями 3 кг*10 раз
4. Берпи с прыжками через степ - 10 раз
5. Махи гири над головой хватом двух рук 5 кг*10 раз

6. Подъем гири к подбородку с пола 5 кг*10 раз
7. Пресс лежа на полу - 20 раз.

Комплекс Юноши (13-15 лет)

1. Прыжки на скакалке - 80 раз
2. Отжимание от пола - 30 раз
3. Закидывание штанги на грудь с пола 20 кг*10 раз
4. Трастеры с гантелями 8 кг*15 раз
5. Подъем штанги с пола 30 кг*15 раз
6. Прыжки через двойной степ - 15 раз
7. Берпи с зашагиванием на тумбу - 10 раз
8. Махи гири над головой 12 кг*10 раз
9. Подъем гири к подбородку с пола 12 кг *10 раз
10. Пресс лежа на полу - 20 раз.

Комплекс Юноши (16-18 лет)

1. Прыжки на скакалке - 80 раз.
2. Отжимание от пола - 30 раз
3. Закидывание штанги на грудь с пола 30 кг*12 раз
4. Трастеры с гантелями 12 кг*10 раз
5. Становая тяга, классика 50 кг*10 раз
6. Прыжки через двойной степ 20 раз
7. Берпи с гантелями 10 кг, с зашагиванием на скамейку - 10 раз
8. Махи гири над головой 16 кг*10 раз
9. Пресс лежа на полу - 20 раз
10. Подъем гири к подбородку с пола 16 кг*10 раз.

Комплекс Любитель (мужчины 18+)

1. Прыжки на скакалке - 80 раз.
2. Отжимание от пола - 30 раз
3. Закидывание штанги на грудь с пола 40 кг*12 раз
4. Трастеры с гантелями 12 кг*15 раз
5. Становая тяга, классика 90 кг*15 раз
6. Прыжки через двойной степ - 20 раз
7. Берпи с гантелями 15 кг с зашагиванием на скамейку - 10 раз
8. Махи гири над головой 24 кг*15 раз
9. Пресс лежа на полу 20 раз
10. Подъем гири к подбородку с пола 24 кг 15 раз.

Комплекс Любитель (женщины 16+)

1. Прыжки на скакалке - 80 раз.
2. Отжимание от пола - 20 раз
3. Закидывание штанги на грудь с пола 20кг*10 раз
4. Трастеры с гантелями 8 кг*15 раз
5. Становая тяга, классика 40 кг*15 раз
6. Прыжки через двойной степ - 20 раз
7. Берпи с гантелями 10 кг с зашагиванием на скамейку - 10 раз
8. Махи гири над головой 12 кг*10 раз
9. Подъем гири к подбородку с пола 12 кг*15 раз
10. Пресс лежа на полу 20 раз

Комплекс Новичок (женщины 16+)

1. Прыжки на скакалке - 40 раз
2. Отжимание от пола - 10 раз
3. Закидывание штанги на грудь с пола 10 кг*10 раз
4. Трастеры с гантелями 4 кг*15 раз

5. Становая тяга, классика 20 кг*15 раз
6. Прыжки через двойной степ - 10 раз
7. Берпи с гантелями 5 кг с зашагиванием на скамейку - 10 раз
8. Махи гири над головой 6 кг*10 раз
9. Подъем гири к подбородку с пола 6 кг*15 раз
10. Пресс лежа на полу - 10 раз.

Порядок определения победителей

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

Приложение №4

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 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 №5

Правила проведения соревнований в номинации Рывок гири

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

До 85 кг., вес гири 24 кг кг.

Свыше 85 кг., вес гири 32 кг.

Участник проходит взвешивание за 30 минут до начала соревнований. Участник, в зависимости от весовой категории (вес до 85 кг - работает гирей 24 кг и вес свыше 85 кг - работает гирей 32 кг.), выполняет упражнение рывок (упражнение – рывок, выполняется в один прием. Рывок гири проводится попеременно, одной, затем другой рукой, на большее количество раз в сумме обеими руками, в установленный лимит времени 5 минут). Победу одерживает участник выполнивший большее количество подъемов гири.

Приложение №6

Правила проведения соревнований в номинации Ягодичный мостик

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

До 18 лет.

18 лет и старше.

Исходное положение для установки веса:

Спортсмен должен занять такое положение на станке, которое позволит установить на его бедра собранный на штанге вес.

Спортсмену дается 3 попытки, вес спортсмен заявляет самостоятельно до начала попытки.

1. Спортсмен опирается спиной на валик - упор для спины станка, либо подушку скамьи.

2. Стопы спортсмена всей поверхностью стоят на помосте.
3. Таз (ягодицы) также касаются поверхности помоста, спортсмен находится в положении сидя.

В этом положении ассистенты размещают (закатывают) штангу на бедра спортсмена. Спортсмен выполняет захват штанги руками и размещает её в таком положении, в котором ему будет максимально удобно выполнить подъём и занимает стартовое положение для начала выполнения упражнения. Допускается помощь ассистентов для установки штанги в нужное положение.

Стартовое положение:

1. Спортсмен опирается спиной на валик - упор для спины станка, либо на подушку скамьи.
2. Стопы спортсмена всей поверхностью стоят на помосте.
3. Спортсмен упирается в гриф штанги корпусом в области тазобедренных суставов.

В этой позиции спортсмен ждёт сигнала судьи, который состоит из движения руки вверх и голосовой команды "Старт". Как только дана команда, спортсмен начинает выполнять подъём штанги вверх до момента полного распрямления корпуса в горизонтальное положение, относительно помоста по линии от коленного до плечевого суставов. При этом ноги спортсмена не должны терять контакта с помостом, запрещен полный или частичный отрыв стопы. Также запрещено перемещение спины вдоль валика – упора для спины станка, либо поверхности лавки, в момент выполнения подъёма. По достижении требуемого горизонтального положения, спортсмен делает видимую остановку в верхней точке, после чего судья дает отчетливую команду "Опустить". Спортсмен возвращается в исходное положение. Ассистенты помогают спортсмену убрать штангу и подняться со станка.

Команда судьи "Опустить" не является критерием того, что спортсмен принял необходимое горизонтальное положение для того, чтобы вес был засчитан. Команда также может быть дана судьей, если это продиктовано соображениями безопасности выполнения упражнения.

По всем вопросам обращаться в МКУ «КСЦ «Сибирь» г. Тайшета»

Эл. почта: mkusibir@yandex.ru

Лебедев Константин Сергеевич Заместитель начальника отдела по связям с общественностью, культуре, спорту и молодежной политике администрации Тайшетского городского поселения

Тел: 8-950-063-04-50

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