|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»:  Начальник отдела культуры, спорта и молодежной политики Комитета по социальной политике и культуре Слюдянского муниципального района  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. Т. Ангаева  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. |  | «Утверждаю»:  Председатель Комитета по социальной политике и культуре Слюдянского муниципального района  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н. Ю. Чудинова  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. |

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении фестиваля силовых видов спорта

«Сила Байкала»,

посвященного празднованию Дня России

* + 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

- развитие и популяризация силовых видов спорта;

- привлечение населения Слюдянского района к занятию спортом;

- пропаганда здорового образа жизни и активного отдыха.

1. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ:

Фестиваль силовых видов спорта «Сила Байкала» (далее – Фестиваль) проводится 12 июня 2022 года с 13:00 на Центральной площади г. Слюдянки.

1. УЧАСТНИКИ ФЕСТИВАЛЯ:

К участию в Фестивале допускаются спортсмены Слюдянского района, имеющие соответствующую физическую подготовку. Участники Фестиваля должны быть экипированы в соответствующую спортивную форму, иметь при себе документ, удостоверяющий личность. Спортсмены, не достигшие возраста 18 лет, предоставляют регистрационной комиссии согласие родителей (законных представителей) об участие ребенка (опекуна) в Фестивале. Во время работы регистрационной комиссии каждый участник старше 18 лет заполняет согласие о личной ответственности за жизнь и здоровье во время участия в соревнованиях.

1. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ:

В программу фестиваля входят соревнования по кроссфиту среди мужчин, гиревому спорту, русскому жиму, армрестлингу и перетягиванию каната.

1. КРОССФИТ СРЕДИ МУЖЧИН ОТ 16 ЛЕТ

Соревнования проводятся в индивидуальном зачете по двум весовым категориям:

до 80 кг и свыше 80 кг.

- Участникам необходимо на время выполнить комплекс следующих упражнений:

1. Махи гири до уровня глаз (24 – 32 кг) – 10 повторений;

2. Кантование покрышки – 20 м;

3. Удары кувалдой по покрышке от погрузчика Bobcat – 5 – 10 м;

4. Трастеры со штангой (40 – 50 кг) – 10 повторений;

5. Перенос двух гирь (32 кг) – 20 м;

6. Жим стоя со штангой (40 – 50 кг) – 10 повторений;

7. Становая тяга (90 – 100 кг) – 10 повторений;

8. Ускорение – 30 м.

1. ГИРЕВОЙ СПОРТ:

Программа соревнований: армейский рывок со свободной сменой рук с ограничением времени 6 минут.

Возрастные требования и весовые категории:

Юноши до 12 лет (до 38, 43, 48, 53 и свыше 53 кг). Вес гири 8 кг

Юноши до 14 лет (до 43, 48, 53, 58, 63, 68 и свыше 53 кг). Вес гири 12 кг

Юноши до 16 лет (до 48, 53, 58, 63, 68, 73 и свыше 73 кг). Вес гири 16 кг

Мужчины 17 лет и старше (до 58,63,68,73,78,85,95 и св. 95 кг). Вес гири 24 кг

Девушки до 18 лет (до 48,53,58,63 и св. 63 кг) Вес гири 16 кг

Женщины 19 лет и старше (до 53,58,63,68 и св. 68 кг) Вес гири 12 кг

Победители и призёры в каждой возрастной группе определяются по числу подъёмов гири, которое делится на коэффициент весовой категории участника.

Коэффициент по весу у мужчин

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вес.кат. | 33 | 38 | 43 | 43+,48 | 53 | 53+,58 | 63 | 68 | 68+,73 | 73 | 78 | 85 | 85+ | 95 | (95+ |
| Коэф. | 0,5 | 0,6 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 1 | 1,1 | 1,2 | 1,3 | 1,4 | 1,45 | 1,5 | 1,55 | 1,6 | 1.7 |

Коэффициент по весу у женщин

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вес.кат. | 48 | 53 | 58 | 58+ | 63 | 63+ | 68 | 68+ |
| Коэф. | 0,8 | 0,9 | 1 | 1,1 | 1,15 | 1,25 | 1,25 | 1,3 |

Абсолютные чемпионы определяются с учетов коэффициента веса гири. Полученный

результат в весовой категории умножается на коэффициент веса гири

Коэффициент по весу гири у мужчин Коэффициент по весу гири у женщин

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вес.гири | 24 | 16 | 12 | 8 | 6 |  | Вес гири | 16 | 12 |
| Коэф. | 1 | 0,6 | 0,4 | 0,3 | 0,2 | Коэф. | 1 | 0,5 |

1. РУССКИЙ ЖИМ:

Программа соревнований: Жим, лежа со штангой на горизонтальной скамье от груди на прямые руки по программе «русского жима».

Возрастные требования и весовые категории:

Юниоры до 16 лет (50 кг, 65 кг, свыше 65 кг) – 70 % собственного веса;

Мужчины от 17 лет и старше (65 кг, 75 кг, 85 кг, 95 кг, свыше 95 кг) – 100 % собственного веса;

Девушки до 16 лет (45 кг, 55 кг, свыше 55 кг) – 50 % собственного веса;

Женщины от 17 лет и старше (абсолютная весовая категория) - 50 % собственного веса.

Победители и призёры в каждой весовой категории определяются по числу подъёмов штанги.

Абсолютные чемпионы определяются по максимальному числу подъёмов штанги.

1. АРМРЕСТЛИНГ:

Соревнования личные, проводятся в положении стоя правой рукой с выбыванием после двух поражений. Индивидуальные места определяются по действующим правилам соревнований. За 1 место – 25 баллов, за 2 место - 23 балла, за 3 место – 21 балл, за 4 место – 20 баллов, за 5 место – 19 баллов, за 6 место -18 баллов и т.д.

При низкой явке спортсменов (менее 5 человек) в указанных возрастных и весовых категориях, система выявления победителей может быть изменена организатором соревнований.

Возрастные требования и весовые категории:

Юноши до 12 лет (до 40 кг, свыше 40 кг);

Юниоры 13 – 17 лет (до 60 кг, свыше 60 кг);

Мужчины 18 лет и старше (до 75 кг, от 75 до 90 кг, свыше 90 кг);

Девушки до 16 лет (абсолютная весовая категория);

Женщины от 17 лет и старше (абсолютная весовая категория).

1. ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА:

Соревнования командные. Состав команды 6 человек. Соревнования проводятся по олимпийской системе. Встреча между командами проводится из двух попыток. После каждой попытки, команды меняются сторонами и отдыхают не более 2 – х минут. В случае ничейного результата проводится третья попытка.

Команды должны быть экипированы в спортивную форму, удобные кроссовки (бутсы или иная обувь с шипами не допускаются), допускается использование наколенников и налокотников.

1. РУКОВОДСТВО:

Общее руководство проведением Фестиваля осуществляет отдел культуры, спорта и молодежной политики МКУ «Комитет по социальной политике и культуре Слюдянского муниципального района».

1. ФИНАНСИРОВАНИЕ:

Расходы, связанные с проведением соревнований, награждением победителей, оплатой судьям несёт отдел культуры, спорта и молодёжной политики МКУ «Комитет по социальной политике и культуре Слюдянского муниципального района», согласно муниципальной Программы «Развитие физической культуры и спорта в Слюдянском муниципальном районе на 2019 – 2024 гг.», утвержденной постановлением администрации Слюдянского муниципального района № 706 от 21.12.2021 г.

Расходы, связанные с проездом несут командирующие организации или лично участники.

1. НАГРАЖДЕНИЕ:

Участники, занявшие 1, 2 и 3 места награждаются грамотами и медалями. Учреждены специальные призы.

1. ЗАЯВКИ:

Предварительные заявки для участия в Фестивале подаются организатору до 11 июня 2022 года (включительно) по телефону: 8-914-939-43-09 (Viber/WhatsApp/Telegram).

8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ.

Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся на сооружениях, отвечающих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение порядка и безопасности участников и зрителей, а также при наличии актов готовности физкультурно-спортивных сооружений к проведению мероприятий, утвержденных в установленном порядке.

Ответственные исполнители: руководители органов исполнительной власти в области физической культуры и спота, руководители сооружений и главный судья соревнований.

За травмы различной степени тяжести, а так же несчастные случаи в процессе выступления, организатор ответственности не несет. Спортсмены принимают участие в соревнованиях, осознавая полную ответственность за свою жизнь и здоровье. Все участники соревнований должны придерживаться правил и духа честного соперничества, соблюдать нормы спортивной этики, быть вежливым по отношению к соперникам, судьям и зрителям.

Настоящее положение является официальным вызовом на данный турнир.

***По всем вопросам обращаться в отдел культуры, спорта и молодежной политики***

***тел. 51-2-05 (доб.134), 8-914-939-43-09***