

«Утверждаю»:

Директор МБСОУ «СК «Олимп»

П.В. Жиряков

2021 года



Положение

о районных соревнованиях по гиревому двоеборью.

Цели и задачи.

Соревнования проводятся с целью:

- дальнейшего развития массовости физической культуры и спорта среди учащихся города и района;
- выявление лучших спортсменов;
- привлечение детей к здоровому образу жизни.

Место и время проведения.

Соревнования по гиревому спорту проводятся 16 октября 2021 года в спортивном зале поселка Калачик (ул.Новая 15). Начало соревнований в 12.00 часов, регистрация, судейская в 11.00 часов.

Программа и участники соревнований.

Соревнования личные. К соревнованиям допускаются спортсмены (юноши, девушки, мужчины, женщины) городского округа Верхотурский.

Возрастные группы: Учащиеся 1 кл., 2-4 кл., 5-7 кл., 8-11кл., 18 лет и старше, женщины.

Вес гири – 5кг., 10кг., 16кг., 24кг, 32 кг..

Соревновательные упражнения: толчок гири и рывок гири.

Толчок выполняется из стартового положения: гири зафиксированы на груди, плечи прижаты к туловищу, ноги выпрямлены. В момент фиксации гиры в верхнем положении руки, туловище и ноги должны быть выпрямлены. Руки спортсмена должны находиться на фронтальной плоскости головы. Ноги и гири должны находиться на одной линии параллельной плоскости тела. После фиксации в верхнем положении и счета судьи участник опускает гири в стартовое положение произвольным способом.

Команда «стоп» подается при:

- опускании гиры с груди в положение виса;
- постановке гиры на плечевые суставы с явной остановкой для отдыха;

Команда «не считать» подается:

- доталкивании, дожиме;
- отсутствии фиксации в стартовом положении и в верхнем положении;

- поправке гирь в стартовом положении;

Рывок упражнение выполняется в один прием. Участник должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать ее. В момент фиксации гири в верхнем положении рука ноги и туловище должны быть выпрямлены. Рука спортсмена должна находиться на фронтальной плоскости головы. После фиксации вверху участник, не касаясь гирей туловища и плеча, опускает ее вниз для выполнения очередного подъема. Смена рук производится один раз, произвольным способом. При опускании гири на плечо во время выполнения рывка первой рукой подается команда «Переложить».

Команда «стоп» подается при:

- постановке гири на плечо при рывке второй рукой
- постановке гири на помост;

Команда «не считать» подается:

- дожиме гири;
- отсутствии фиксации в верхнем положении;
- касании свободной рукой какой-либо части тела, помоста, гири, работающей руки, ног, туловища;

Время на выполнение упражнения -10 минут.

Форма участника соревнований:

Спортивные или велосипедные трусы, не закрывающие коленные суставы; футболка без воротника, не закрывающая локтевые суставы; атлетические бинты не более полутора метров, ширина бинта на запястье не более 10 см, ширина бинта на коленных суставах не более 25 см; атлетический пояс шириной не более 12 см. Спортивная обувь произвольная.

Соревнования проводятся в соответствии с действующими правилами. Судейская коллегия состоится 16 октября 2021 года в 11.00. Заявки от участников, заверенные руководителем учебного заведения и врачом, подаются в судейскую коллегию. Заявки принимаются до 12.00 часов 15 октября 2021 года.

Руководство и проведение.

Организатором районных соревнований по гиревому спорту является МБСОУ «СК «Олимп».

Главный судья соревнований – Никитин Игорь Иванович.

Награждение.

Участники, занявшие призовые места, награждаются грамотами и медалями.

Данное положение является официальным вызовом на соревнования.