



«Утверждаю»

И.о. директора Рубцовского
Института (филиала) АлтГУ

О.Г. Голева

«1» декабря 2022г.

ПОЛОЖЕНИЕ

Первенство Рубцовского института (филиала) АлтГУ по гиревому спорту

Цели и задачи:

- дальнейшего развития массовости физической культуры и спорта среди студентов;
- выявление лучших спортсменов;
- привлечение студенческой молодежи к здоровому образу жизни.

Место и время проведения:

Первенство по гиревому спорту проводится **15 декабря 2022 года** в Рубцовском институте (филиал) АлтГУ, по адресу проспект Ленина 243 Б, ауд. 100Б. Начало соревнований в **17.00** часов.

Программа и участники соревнований:

Соревнования проводятся в личном первенстве и в командном первенстве. К участию в соревнованиях допускаются студенты Рубцовского института (филиала) АлтГУ.

Состав команды – 3 человек от кафедры (результаты в командном первенстве входят в зачет спартакиады вуза). Возрастная группа: юноши от 15 до 22 лет. Вес гири – 16 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 гири 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 гири с груди в положение виса;
- постановке гири 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.

Форма участника соревнований: спортивные 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 14 декабря 2022 года. Заявки от кафедр и участников подаются в судейскую коллегия до 14 декабря (форма заявки прилагается).

Руководство и проведение соревнований:

Организаторами соревнований по гиревому спорту является Рубцовский институт (филиал) АлтГУ. Главный судья соревнований – Пшенцов П.А., судья - секретарь Калининкова Н.Я., судья – информатор – Мананников И. В.

Награждение:

Участники, занявшие призовые места, награждаются грамотами и призами. Участники, занявшие призовые места в командном первенстве, награждаются грамотами и кубками.