# «Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ № 2063

А.Ю. Шурухина

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

« »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2012 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении школьного соревнования

по жиму штанги лёжа на горизонтальной скамье

среди учащихся старших классов.

1. Цели и задачи

Соревнование проводится с целью:

- привития учащимся навыков здорового образа жизни;

- популяризация силового жима и выявление сильнейших атлетов;

- пропаганды и популяризации атлетической гимнастики;

- укрепления здоровья обучающихся;

- повышения мастерства спортсменов.

2. Место и время проведения соревнования

Соревнование проводится в ГБОУ СОШ №2063 (корпус 1, тренажёрный зал) 19.12.12. Начало соревнования в 16:00.

3. Руководство соревнованием

Непосредственная подготовка и проведение соревнования возлагается на руководителя секции «Атлетическая гимнастика» Полянского А.А.

Главный судья – Полянский А.А.

Судья на протоколе – Самошкин Ю.А.

4. Участники соревнования

В соревнование принимают участие юноши 10-11 классов, учащиеся ГБОУ СОШ № 2063, получившие допуск врача.

5. Программа соревнования

Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье проводится в 2 этапа:

1. Квалификация-вес 40кг

2. Основная часть

Соревнование проводится в личном зачёте.

6.Порядок и условия выявления победителей

6.1. Победитель выявляется по наибольшему поднятому весу в своей весовой категории.

6.2. Категории среди юношей (от 16 лет и старше) 48- 56 кг; 57- 67 кг; 68- 75 кг; 76-82 кг; 83 кг + .

7. Правила соревнований

7.1. Правила и порядок выполнения упражнения:

 — Использование обратного хвата запрещено.

 — Снятие штанги со стоек осуществляется с помощью или без помощи ассистентов.

 — После сигнала главного судьи атлет может приступать к выполнению упражнения.

 — Атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать её в неподвижном положении на груди (как правило, основание грудины). Затем атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки. После фиксации штанги в этом положении судья даёт команду — СТОЙКИ.

 — Запрещается любая ошибка в соблюдении команд судьи, любое изменение исходного положения при выполнении упражнения (любой подъём (отрыв) плеч, ягодиц от скамьи или движения ног на полу или блоках, или передвижение рук по грифу), любое движение штанги вниз во время выполнения жима, отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения.

 7.2. Выступление на соревнованиях происходит без применения экипировки (жимовые майки, комбинезоны, поддерживающие бинты). При необходимости можно использовать пояс (максимальная ширина 10 см).

 7.3. Организатор соревнования оставляет за собой право изменять пункты положения с публикацией изменений на сайте <http://nsportal.ru/polyanskiy-andrey-aleksandrovich>.

8.Награждение

Победители соревнования в каждой весовой категории награждаются дипломами установленного образца. Финансирование соревнования осуществляет ГБОУ СОШ № 2063

9.Сроки и условия предоставления заявок

Заявки принимаются: 10, 12, 14 декабря 2012 г. (15.00-16.00)