



**Московское региональное отделение
Общероссийской общественной организации
"Российский студенческий спортивный союз" и
Московская федерация гиревого спорта**

ПОЛОЖЕНИЕ

о Чемпионате РССС-Москва по гиревому спорту в программе XXVIII Московских Студенческих Спортивных Игр.

КЛАССИФИКАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования лично-командные. Соревнования проводятся в весовых категориях: 63, 68, 73, 78, 85, 95, +95 кг. Вес гирь: 24 и 32 кг (при выполнении упражнений с гирями 32 кг, начисление идет с коэффициентом 2).

Цель соревнований:

- Пропаганда и развитие гиревого спорта в Москве.
- Повышение спортивного мастерства участников.

ОРГАНИЗАТОР И ПРОВОДЯЩИЕ ОРГАНИЗАЦИИ

Организатор соревнований: МРО РССС

Проводящие организации: МРО РССС, Московская федерация гиревого спорта.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ

К соревнованиям допускаются все спортсмены, в соответствии с требованиями Положения о XXVIII МССИ, при наличии допуска врача. Форма спортсменов должна соответствовать требованиям ВФГС в трактовке, принятой московской коллегией судей.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся 21-22 мая 2016 года в г. Москве в СОК МГСУ (Московский государственный строительный университет (Ярославское шоссе, 26 строение 11)).

21 мая

- с 9.00 до 11.00 - мандатная комиссия, взвешивание участников, совещание представителей и судей, судейский семинар
- 11.30- торжественное открытие соревнований
- 12.00 – 17.30 - выступление спортсменов весовых категорий до63, до 68, до73, до 78 кг
- с 18.00- награждение победителей и призеров, подведение итогов.

22 мая

- с 9.00 до 10.30 - мандатная комиссия, взвешивание участников, совещание представителей и судей,
- 11.00 – 15.00 - выступление спортсменов весовых категорий до 85, до 95, св 95 кг
- 15.30 – Эстафета в классическом толчке
- 16.30- награждение победителей и призеров, подведение итогов.
Торжественное закрытие соревнований

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Общие положения

- 5.1. За 2 минуты до начала упражнения участник приглашается на представление. За 5 секунд до старта производится отсчет Контрольного времени: 5, 4, 3, 2, 1 сек., в течение которого участник обязан выйти на помост, после чего подается команда «Старт». После команды «Старт» участник обязан начать выполнять упражнения: толчок или рывок. При отрыве участником **гирь** (гири) от помоста до команды «Старт» старший судья подает команду «Стоп, поставить гири (гирию) на помост и начать упражнение».
- 5.2. Участник, опоздавший на помост к моменту старта, к соревнованиям не допускается.
- 5.3. На выполнение упражнения участнику дается время 10 минут. Судья-секретарь через каждую минуту объявляет Контрольное время. По истечении 9 минут контрольное время объявляется через 30 сек., 50 сек., последние 5 сек. Каждую секунду.
- 5.4. По истечении 10 минут подается команда «Стоп», после которой подъемы не засчитываются, и участник обязан прекратить выполнение упражнения.
- 5.5. Каждый правильно выполненный подъем сопровождается счетом судьи на помосте. Судья объявляет счет, как только все части тела спортсмена становятся неподвижными.
- 5.6. При нарушении требований к техническому выполнению упражнения судья на помосте подает Команды «Не считать», «Стоп».
- 5.7. В случае, если участник во время выполнения упражнения коснется пола за пределами помоста какой-либо частью тела, подается команда «Стоп».
- 5.8. Спортсмен, который не может полностью выпрямить локти в связи с природными отклонениями, должен об этом сообщить судьям на помосте и жюри перед началом выполнения упражнений.

Толчок

5.9. **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 параллельно плоскости тела. После фиксации в верхнем положении и счета судьи участник опускает гири в стартовое положение произвольным способом.

Важное примечание: фиксация - акцептировано выделенная, видимая остановка гири и спортсмена.

5.11. Команда «Стоп» подается:

- За техническую неподготовленность;
- опускании гири (гири) с груди в положении виса.

5.11. Команда «Не считать» подается при:

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

5.12. Толчок 2-х гирь от груди с последующим опусканием в положении виса после каждого подъема (по длинному циклу) проводится по тем же правилам, но команда «Стоп» подается при постановке гирь на помост.

РЫВОК

5.13. Упражнение **Рывок** 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.

Не допускается изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе. После фиксации сверху участник, не касаясь гирей туловища и плеча, опускает ее вниз для выполнения очередного подъема.

5.14. Смена рук производится один раз, произвольным способом. При опускании гири на плечо во время выполнения рывка первой рукой подается Команда «Переложить».

5.15. Команда «Стоп» подается:

- За техническую неподготовленность;
- постановке гири на плечо при рывке второй рукой;
- постановке гири на помост.

5.16. Команда «Не считать» подается при:

- дожиме **гири**;
- отсутствии фиксации в верхнем положении.

Командные соревнования (эстафеты)

5.17. вес гирь (гири), упражнение, временной фактор, количество этапов определяются положением о соревнованиях.

5.18. Выполнение упражнений проводится по общим правилам.

5.19. Выполнение упражнений по этапам начинается с легких весовых категорий.

5.20. Участнику разрешается выступать только на одном этапе.

5.21. Порядок проведения эстафеты:

- перед началом эстафеты участники выстраиваются на представление по командам, по этапам. За 5 секунд до старта производится отсчет Контрольного времени: 5,4,3,2,1. после чего подается Команда «Старт» участникам первого этапа,
- за 30 секунд до старта очередного этапа судья при участниках выводит следующих спортсменов;
- за 5 секунд до окончания очередного этапа производится отсчет контрольного времени: 5,4,3,2,1.

УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

В каждой весовой категории победитель определяется в двоеборье, согласно правил ВФГС.

- Эстафета. 5 этапов по три минуты. Состав команды до 5 человек, но не менее 3-х человек. Шкала подсчёта очков в командном первенстве: 1 м – 25, 2 м – 22, 3 м – 20, 4 м – 18, 5 м – 16, 6 м – 14, 7 м – 12, 8 м – 11, 9 м -10,18 м – 1 очко и далее 1 очко. Ограничений количества участников по весовым категориям нет.

- Классическое двоеборье. Состав команды 12 человек. Зачет по 7 лучшим результатам в любых весовых категориях, без ограничения количества участников от одной команды в весовой категории. Шкала подсчёта очков в личном первенстве: 1 м – 20, 2 м – 18, 3 м – 16, 4 м – 15, 5 м – 14,18 м – 1 очко и далее 1 очко, при условии выполнения нормативов 3-го разряда.

За выполнение разрядных нормативов по классификации 2014 г. начисляются поощрительные очки: МС - 10, КМС – 7, 1-ый разряд - 5, 2-ой разряд – 3, 3-ий разряд – 1 очко.

Участник, не выполнивший установленный норматив (24 кг - 3 разряд, 32 кг – КМС) поощрительных очков не получает.

НАГРАЖДЕНИЕ

Чемпионы награждаются медалями и дипломами первой степени.

Участники, занявшие 2-3 места, награждаются медалями и дипломами соответствующих степеней.

ЗАЯВКИ

Команды обязаны зарегистрироваться на сайте МРО РССС (раздел «Результаты и заявки» - «Турниры» - «Тяжелоатлетические виды спорта» - «Гиревой спорт») и заполнить всю информацию по своим спортсменам, после чего распечатать заявочный лист.

Оригиналы заявок представляются в день соревнования на мандатную комиссию.

Данное Положение является официальным вызовом на соревнования

Справки по тел. 8 926 3211455 - Якубов Магомед Хайбулаевич.

Вся информация на сайте: **www.студенческийспорт.рф**