

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Санкт-Петербургского
государственного бюджетного учреждения «Под-
ростково-молодежный центр «Петроградский»

_____ П.М. Грудинина
« _____ » _____ 2025 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении турнира «Атлетический жим лежа»,
приуроченного к Всероссийскому дню призывника
в рамках фестиваля «Молодежь Петроградского района за здоровый образ жизни»

1. Общие положения

1.1. Турнир «Атлетический жим лежа» приуроченный к Всероссийскому дню призывника. (далее – Первенство), проводит Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Подростково-молодежный центр «Петроградский» (далее – СПб ГБУ «ПМЦ «Петроградский»).

1.2. Положение о проведении Первенства (далее – Положение) определяет цель и задачи, порядок проведения Первенства, требования к участникам и условиям участия.

2. Цель и задачи Первенства

2.1. Первенство проводится в целях формирования, развития и популяризации у подростков и молодежи здорового образа жизни, активной жизненной позиции, ценностного отношения к своему здоровью, ответственности за свои поступки и поведение, профилактики асоциального поведения и самореализации.

2.2. Задачами проведения Первенства являются:

- привлечение подростков и молодежи к здоровому образу жизни;
- формирование у подростков и молодежи отрицательного отношения к распространению и употреблению вредных веществ посредством создания условий для развития их способностей и отношения к здоровому образу жизни;
- приобщение подростков и молодежи к общественной жизни и создание позитивного имиджа современной молодежной культуры;
- популяризация атлетизма.

3. Руководство проведения Первенства

3.1. Общее руководство по организации и проведению Первенства осуществляет СПб ГБУ «ПМЦ «Петроградский»

3.2. Непосредственное проведение Первенства осуществляет Молодежный клуб «Эстетика» (Санкт-Петербург, ул. Кронверкская, д. 15)

3.3. За судейство на Первенстве отвечает судейская бригада, назначенная Молодежным клубом «Эстетика» СПб ГБУ «ПМЦ «Петроградский». Главный судья и организатор: Осинин Михаил Владимирович.

4. Сроки и место проведения

4.1. Дата проведения Первенства: 13 ноября 2025 г.

4.2. Программа Первенства:

11.30-12.00 – Сбор и регистрация участников

12.00-13.00 – Проведение Первенства

13.00-13.15 – Перерыв

13.15-13.30 – Церемония награждения

4.3. Место проведения Первенства: Санкт-Петербург, ул. Кронверкская, д. 15, Молодежный клуб «Эстетика» СПб ГБУ «ПМЦ «Петроградский».

5. Требования к участникам и условия их допуска

5.1. К участию в Первенстве допускаются исключительно лица, имеющие соответствующую подготовку, не имеющие медицинских противопоказаний, документ, подтверждающий возраст участника, заявку, оформленную надлежащим образом, заверенную печатями в возрастной группе: 14-35 лет. Лицам в возрасте 14 - 17 лет необходимо иметь при себе разрешение от родителей на участие в первенстве.

5.2. В день проведения Первенства при регистрации каждому участнику необходимо при себе иметь следующие документы: паспорт, медицинскую справку от врача с отметкой «Допущен» к Первенству, полис страхования жизни и здоровья от несчастных случаев.

6. Программа Первенства

6.1. Перед началом Первенства происходит регистрация и взвешивание участников, объясняются правила выполнений упражнений.

6.2. Программа Первенства состоит из одного упражнения:

1) жим штанги лежа на одно повторение;

6.3. Вес штанги заявляется до начала подхода:

- в жиме штанги лежа необходимо выполнить одно повторение проявив максимальное усилие.

6.4. Каждый участник имеет право на выполнение трех подходов.

6.5. Жим лежа (правила выполнения):

1. Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью вперед или под углом не более 45° относительно передней стороны помоста. Старший судья на помосте должен располагаться напротив передней (головной) части стоек для жима штанги лежа.

2. Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи (ниже, на рисунках показано правильное исходное положение, с минимальным контактом с поверхностью скамьи). Ступни ног должны полностью соприкасаться с поверхностью помоста или блоков (насколько это позволяет форма обуви). Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение тела должно сохраняться во время выполнения упражнения. Движения ступней ног во время выполнения упражнения допустимы, но при этом ступни ног не должны отрываться от поверхности помоста или блоков (должны всей поверхностью подошвы соприкасаться с поверхностью помоста или блоков). Во время принятия исходного положения для выполнения жима штанги лежа спортсмен не имеет права ставить ноги на скамью. Волосы атлета не должны закрывать затылок во время выполнения жима штанги лежа. Члены Жюри или судьи могут попросить атлета привести прическу в соответствие с этим положением.

3. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста и размером не менее 60 см на 40 см. На всех международных соревнованиях должны быть предоставлены блоки высотой 5 см, 10 см, 20 см и 30 см для подкладывания под ступни ног.

4. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга снимается со стоек на прямых руках.

5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см или, в крайнем случае, находиться на самих отметках 81 см). Использование обратного хвата запрещено.

6. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными («включенными») в локтях руками. Сигнал к началу выполнения упражнения должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности Старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «Вернуть» («Replace») с одновременным движением руки назад, если по истечении 5 секунд после снятия штанги со стоек спортсмен не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. После чего старший судья должен указать причину, почему не была получена команда для начала упражнения.

7. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «Старт» («Start»).

8. После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь или живот, в результате чего нижняя сторона обеих локтевых суставов должна опуститься до уровня или ниже верхней поверхности каждого соответствующего плечевого сустава (штанга не должна касаться ремня) и выдержать ее в неподвижном положении на груди сопредельной и видимой паузой, после чего Старший судья должен подать отчетливую команду «Жим» («Press»). После получения этой команды атлет должен выжать штангу вверх на полностью выпрямленные, «включенные» в локтях руки. После фиксации штанги в этом положении Старший судья должен дать отчетливую команду «Стойки» («Rack») с одновременным движением руки назад. Если штанга была опущена на пояс или не коснулась груди или живота, то старшим судьей на помосте подается команда «Стойка» («Rack»).

9. Высота страховочных стоек может быть скорректирована решением жюри из соображений безопасности.

7. Условия подведения итогов

7.1. Победитель определяется в личном зачете по формуле «Уилкса».

Формула Уилкса используется на соревнованиях по пауэрлифтингу для сравнения результатов атлетов разных весовых категорий и выявления абсолютного чемпиона соревнований. Коэффициент Уилкса отражает соотношение между собственной массой тела атлета и поднятым им весом как в одном из упражнений, так и в сумме троеборья.

1) в жиме лежа учитывает наибольший вес поднятый спортсменом.

7.2. Если два и более атлета набрали одинаковое количество баллов или коэффициент, победителем признается тот, кто младше по возрасту.

8. Награждение

8.1. Победители и призеры Первенства награждаются грамотами, медалями и призами.

9. Условия финансирования

9.1. Финансирование Первенства осуществляется СПб ГБУ «ПМЦ «Петроградский» в соответствии с государственным заданием на 2025 год и на плановый период 2026 и 2027 годов.

10. Обеспечение безопасности участников и зрителей

10.1. Обеспечение общественного порядка и общественной безопасности при проведении Первенства осуществляется в соответствии с инструкцией и планом организации Первенства.

10.2. Организация и осуществление эвакуации зрителей, участников Первенства и иных лиц, задействованных в его проведении, с места проведения производится в случае угрозы возникновения или при возникновении чрезвычайной ситуации.

11. Страхование участников

11.1. Участие в Первенстве осуществляется только при наличии полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который предоставляется комиссии по допуску участников на каждого участника Первенства. Страхование участников Первенства производится за счет личных средств.

12. Контактная информация

12.1. Контактное лицо по всем вопросам, связанным с подготовкой, организацией и проведением Первенства: Осинин Михаил Владимирович, руководитель структурного подразделения Молодежный клуб «Эстетика» СПб ГБУ «ПМЦ «Петроградский», телефон +7 (960) 238 34 10, e-mail: osinin2000@gmail.com