

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель  
отделения «Чонгарское»  
ГОУ СК № 38  
И.С. Барышев \_\_\_\_\_  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2013 г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Директор МБУ СДЦ  
«Ратмир»  
О.М. Жильцова \_\_\_\_\_  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2013 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Руководитель  
муниципалитета Зюзино  
В.Е. Зимич \_\_\_\_\_  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2013 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении открытых районных соревнований по гиревому спорту,  
посвященных Дню Защитника Отечества

15 февраля 2013 года.

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- 1.1 Пропаганда здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта;
- 1.2 Популяризация гиревого спорта среди жителей района;
- 1.3 Повышение спортивного мастерства участников соревнований;
- 1.4 Подготовка спортсменов к городским соревнованиям.

### 2. РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ

- 2.1 Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляет муниципалитет ВМО Зюзино в городе Москве совместно с ГОУ СК № 38 отделением «Чонгарское» и МБУ СДЦ «Ратмир»;
- 2.2 Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию. Главный судья соревнований Васильев Д.А. тел. 9031092891

### 3. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

- 3.1 Соревнования проводятся **15 февраля 2013 года в 16:00** в спортивном зале строительного колледжа № 38 по адресу: **Чонгарский бульвар, д. 25;**

### 4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

- 4.1 В соревнованиях принимают участие спортсмены, занимающиеся в кружках и секциях, учащиеся общеобразовательных и средне-специальных учебных заведений, студенты ВУЗов, не имеющие медицинские противопоказания.
- 4.2 Возрастные категории участников: до 18 лет, старше 18 лет;
- 4.3 Весовые категории участников: 50 кг, 60 кг, 70 кг, 80 кг, свыше 80 кг.

### 5. ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

- 5.1 Соревнования среди юношей проводятся в произвольном подъеме одной гири от груди с последующим опусканием в положении виса после каждого подъема (подъем по длинному циклу) с гирями 12, 16, 20, 24, 28, 32 кг по выбору спортсмена. Допускается неограниченное количество смены рук в произвольной форме.

5.2 Соревнования среди девушек проводятся в упражнении «рывок» с гирями 12 или 16 кг.

5.3 Регламент времени - 5 минут.

## **6. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

6.1 В каждой весовой категории победитель определяется по количеству очков, набранных по следующей схеме: вес гири умножается на количество подъемов и делится на собственный вес спортсмена.

- Пример: Спортсмен Иванов весом 71 кг поднял гирю 24 кг 76 раз. Результат:  $24 \times 76 / 71 = 25,69$ . Другой спортсмен Петров той же категории до 80 кг весом 78 кг поднял гирю 32 кг 38 раз и получил результат  $32 \times 38 / 78 = 15,59$  очков. Победил спортсмен Иванов.

6.2 При равенстве очков преимущество имеет спортсмен с меньшим собственным весом.

## **7. НАГРАЖДЕНИЕ**

7.1 Финансирование соревнований осуществляет муниципалитет ВМО Зюзино в городе Москве;

7.2 Победители и призеры соревнований награждаются дипломами и медалями соответствующих степеней.

**Официальный сайт муниципалитета Зюзино: [www.munzuzino.ru](http://www.munzuzino.ru)**

**Тел.: 499-122 -13-20**

**Данное положение является официальным приглашением на соревнования.**