

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО:**  **Начальник Управления молодёжной политики и спорта администрации городского округа Нижняя Салда**  **Шишкина И.В.**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018** | **УТВЕРЖДАЮ:**  **Директор МБУ «Спортивно-оздоровительный комплекс»**  **Балакин О.Н.**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018** |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении Открытого турнира по гиревому спорту в городском округе Нижняя Салда, посвященного празднованию**

**Международного женского Дня**

**1. Цели и задачи**:

- приобщение к регулярным занятиям гиревым спортом населения города;

- популяризация гиревого спорта в городском округе Нижняя Салда

- пропаганда здорового образа жизни;

**2. Руководство турнира:**

Контроль за организацией и проведением турнира осуществляет Управление молодёжной политики и спорта администрации городского округа Нижняя Салда.

Ответственность за организацию и проведение турнира возлагается на МБУ «СОК».

1. **Сроки и место проведения турнира:**

Турнир проводится 07 марта 2018 года в тренажерном зале МБУ ДО «ДЮСШ»

в 17:30 часов - начало процедуры взвешивания и регистрации участников

в 18:30 часов – начало турнира

1. **Участники турнира. Заявки:**

К участию в турнире допускаются все желающие девушки и женщины старше 16 лет при наличии допуска врача, по заявкам организаций и личным заявкам. Подтверждение участия в турнире необходимо выслать по электронной почте sportns@mail.ru или сообщить по телефону 3-35-80, 8-909-027-07-87, в срок до 06.02.2018.

Форма заявки является приложением к данному Положению.

1. **Правила проведения турнира и порядок определения победителей:**

Турнир проводятся в соответствии с правилами проведения соревнования по гиревому спорту, утвержденными Министерством спорта РФ, по виду спорта «Гиревой спорт».

Турнир проводятся как личный зачет по утвержденным разрядным нормативам без весовых категорий.

Соревнования проводятся с гирями весом 16 кг по программе двоеборья: толчок двух гирь двумя руками по длинному циклу, рывок гири одной и другой рукой без перерыва для отдыха.

Дисциплина: «Толчок длинным циклом», время 10 минут.

Весовая категория:

- до 63 кг

- свыше 63 кг

Дисциплина: «Рывок одной рукой», время 10 минут.

Весовая категория:

- до 63 кг

- свыше 63 кг

Личные места участников турнира определяются по наибольшему количеству подъемов.

В случае равенства этого показателя победитель выявляется по наименьшему собственному весу.

**Толчок двух гирь по длинному циклу:**

Выполняется по тем же правилам, что и классический толчок, но перед очередным выталкиванием гири опускаются в положение виса, затем подъём на грудь и выталкивание. Разрешается опускать гири как между ног, так и через стороны.

Запрещается:

-остановка гирь на помосте;

-опора руками или гирями на ноги в положении виса;

-остановка гирь в положении виса.

**Рывок гири:**

Спортсмен должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать её. После счёта судьи, не касаясь гирей туловища, спортсмен опускает гирю в замах для следующего подъёма. В момент фиксации вверху колени и туловище должны быть выпрямлены и неподвижны, свободная рука остановлена. Во время старта или смены рук даётся дополнительный замах для разгона.

Не засчитывается, если:

-есть касание свободной рукой тела, гири или помоста;

-при дожиме гири вверху;

-нет фиксации;

-есть лишний замах.

Если гиря остановилась на плече или помосте, выполнение останавливается.

1. **Судьи**

Главный судья турнира, инструктор методист ФСО МБУ «СОК», Керимов Рустам Гудратович.

1. **Награждение**

Награждение призеров и победителей турнира осуществляется за счет средств Управления молодежной политики и спорта администрации городского округа Нижняя Салда.

1. **Безопасность участников и зрителей турнира**

За обеспечение безопасности участников и зрителей во время проведения турнира ответственность несут Администрация спортсооружения и тренеры команд.

Ответственность за жизнь и здоровье участников и зрителей несут сами участники и зрители.

Данное Положение является официальным приглашением на турнир по гиревому спорту в городском округе Нижняя Салда, посвященному празднованию Международного женского дня.

Приложение,

форма заявки

**Заявка**

**на участие в Открытом турнире по гиревому спорту в городском округе Нижняя Салда, посвященному празднованию Международного женского дня**

|  |  |
| --- | --- |
| Фамилия имя отчество (полностью) |  |
| Дата рождения |  |
| Место жительства |  |
| Данные документа, удостоверяющего личность (паспорт, водительское удостоверение) |  |
| Спортивное звание (если имеется) |  |

Я, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(ф.и.о.), даю своё согласие на обработку персональных данных. Ответственность за свою жизнь и здоровье несу сам \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(дата/подпись)

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Виза врача \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Заявку принял \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_