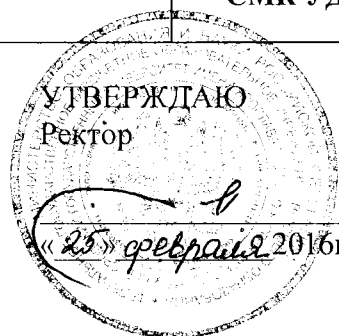


	Положение	СМК УД 3.1-00-02. <u>07</u> -16
---	--	--

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет
имени Ярослава Мудрого»
(НовГУ)



В.Р.Вебер

Принято на заседании
Ученого совета НовГУ
«25» февраля 2016г.

ПОЛОЖЕНИЕ

Великий Новгород

О проведении открытого турнира «Богатыри Ярослава– 2016» по командным и индивидуальным силовым видам спорта

1. Цели и задачи

- 1.1. Повышения уровня физической подготовленности у студентов НовГУ;
- 1.2. Популяризация и дальнейшее развитие силовых видов спорта в НовГУ;
- 1.3. Определение победителя турнира;
- 1.4. Сплочение коллективов в условиях спортивной борьбы;
- 1.5. Организация здорового активного отдыха.

2. Время и место проведения

2.1. Соревнования проводятся 26 февраля 2016 г. в 15.00ч. по адресу: город Великий Новгород, Советская Армия д.7, Физкультурно-спортивный комплекс НовГУ (далее - ФСК). Расписание соревнований будет составлено на основании предварительных заявок и доступно с 9 февраля в группе Студенческого совета НовГУ <http://vk.com/studnovgorod>.

3. Участники соревнований

- 3.1. К участию в соревнованиях допускаются студенты, магистранты, интерны, ординаторы, аспиранты НовГУ, прошедшие регистрацию.
- 3.2. Каждый участник перед участием в соревнованиях должен проконсультироваться со своим врачом об участии в турнире. Организаторы не несут ответственности за состояние здоровья спортсменов, а также риски, связанные с травмами во время проведения турнира.

4. Судейство

- 4.1. Непосредственное проведение, организация и судейство соревнований возлагается на Студенческий совет НовГУ и преподавателей физического воспитания НовГУ.

5. Программа соревнований:

- 5.1. «АРМРЕСЛИНГ»: Настольная борьба одной рукой, в которой участники ставят локти на стол, сцепляют руки и стараются пересилить друг друга и положить руку соперника на поверхность стола.
- 5.2. «ЖИМ ЛЁЖА»: Выполняющий упражнение ложится на скамейку, опускает гриф до касания с грудью и поднимает до полного выпрямления в локтевом суставе.
- 5.3. «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 сверху колени и туловище должны быть выпрямлены и неподвижны, свободная рука остановлена. Во время старта или



смены рук даётся дополнительный замах для разгона.

5.4. «ОТЖИМАНИЕ ОТ БРУСЬЕВ»: Спортсмен должен выполнить в упоре на параллельных брусьях.

5.5. «ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЫ»: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (п. 7.5.).

5.6. «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА»: Командный вид спорта, в котором две команды путём физического напряжения и определенной тактики действий перемещают друг друга до победной отметки.

6. Условия подведения итогов

6.1. Соревнования проводятся, как в командном, так и в личном зачете.

6.2. Победитель в личном зачете в каждом соревновании определяется путем проведения состязаний. Победитель командных соревнований определяется путем суммирования очков полученных, как в индивидуальных состязаниях, так и в командных.

7. Схема проведения состязаний

7.1. Армрестлинг.

Проходит в системе на выбывание. Шестнадцать участников образуют восемь пар, дальше проходят победители пар. Итого в $\frac{1}{4}$ соревнования оказывается восемь участников, которые образуют восемь пар, проигравшие сражаются за пятое-восьмое места, победители выходят в полуфинал, потом проходят матч за третье место и финал.

7.2. Жим лёжа.

Восемь участников поднимают заданный ими вес, таблица мест с первого по восьмое распределяется по наилучшему результату, из 3 попыток, высчитываемому по формуле.

7.3. Рывок гири.

Для испытания используют гири весом 32 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин.

Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Испытание проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Перед помостом желательно расположить гимнастический мат для смягчения падения гири при срыве. Судья располагается перед участником на расстоянии от 3 метров.

7.3.1. Требования к форме.

Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах. Можно использовать пояс, повязки на запястья до 10 см.

Нельзя использовать гимнастические накладочки, конифоль для подготовки ладоней (магнезию можно).

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки вертикально вверх и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахы.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с.

7.3.2. Испытание (тест) прекращается при:

- использовании каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладочки;
- использование канифоли для подготовки ладоней;
- оказании себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;



- постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- выходе за пределы помоста.

Ошибки (движение не засчитывается):

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

7.3.3. Работа судейской бригады.

Перед началом тестирования судья начинает отчет контрольного времени «5, 4, 3, 2, 1, старт». Участник берет гирю только после этой команды. Особое внимание судья обращает на фиксацию: рука с гирей и ноги должны быть прямыми. Если продолжительность фиксации составляет 0,5 с, то судья объявляет счет. В случае выполнения повторения с ошибкой, судья подает команду «не считать» и (или) повторять предыдущий счет.

7.4. Отжимание от брусьев – юноши.

Выполняется в упоре на параллельных брусьях. Выпрямленное положение туловища и ног, носки оттянуты, тело не раскачивается. При сгибании руки должны образовывать острый угол (если нет – не засчитывается). Разгибать руки полностью (если нет – не засчитывается). Фиксировать (делать точку) сгибание и разгибание рук.

7.5. Подтягивание из виса высокой перекладины.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток. Для того чтобы занять И.П., участник запрыгивает на перекладину самостоятельно, принимает положение виса с полностью прямыми руками. По команде судьи «И.П. принять» участник принимает положение виса на перекладине. Судья регулирует ширину хвата. Выполнение упражнения виса на перекладине. Судья регулирует ширину хвата. Выполнение упражнения начинается по команде судьи «можно». Сигналом к началу следующего повторения является объявление счета судьей «один, два и т.д.»

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное сгибание рук.

Не запрещается:

- поднимать подбородок вверх;
- поправлять хват (возможно перемещением в сторону по перекладине с последующим принятием правильно И.П. перед продолжением выполнения);

7.6. Перетягивание каната – проводится между командами в системе на выбывание. Победители в четырех парах в дальнейшем разыгрывают призовые очки с первого по четвертое место. Проигравшие разыгрывают очки с пятого по восьмое место.

8. Система подсчета очков на турнире «Богатыри Ярослава»

Первое место – десять очков

Второе место – восемь очков

Третье место – шесть очков

Четвертое место – пять очков

Пятое место – четыре очка

Шестое место – три очка

Седьмое место – два очка

Восьмое место – одно очко

	Положение	СМК УД 3.1-00-02. <u>07</u> -16
---	--	---

Места с девятого по шестнадцатое – ноль очков

9. Награждение

9.1. Спортсмены, занявшие 1-3 места в каждой весовой категории, награждаются памятными медалями и дипломами.

9.2. Все призеры или их представители обязаны присутствовать на награждении.

9.3. Команда института (колледжа), набравшая наибольшее количество очков награждается кубком и дипломом победителя.

10. Заявки на участие

10.1. Предварительные заявки **ОБЯЗАТЕЛЬНЫ**. Заявки принимаются до 21 февраля 2016 (включительно).

11. Контактная информация

Великий Новгород, ул. Большая Санкт-Петербургская 41 каб. 2401. Телефон: 97-42-79.

Директор Центра культуры и досуга НовГУ, Людмила Николаевна Бабаркина.

Председатель Студенческого совета НовГУ – Гребнева Ингрид Вячеславовна, телефон +7 (950) 682-26-13

Руководитель Спортивного комитета Студенческого совета НовГУ – Кривоносов Константин Юрьевич, телефон +7 (960) 20-111-22



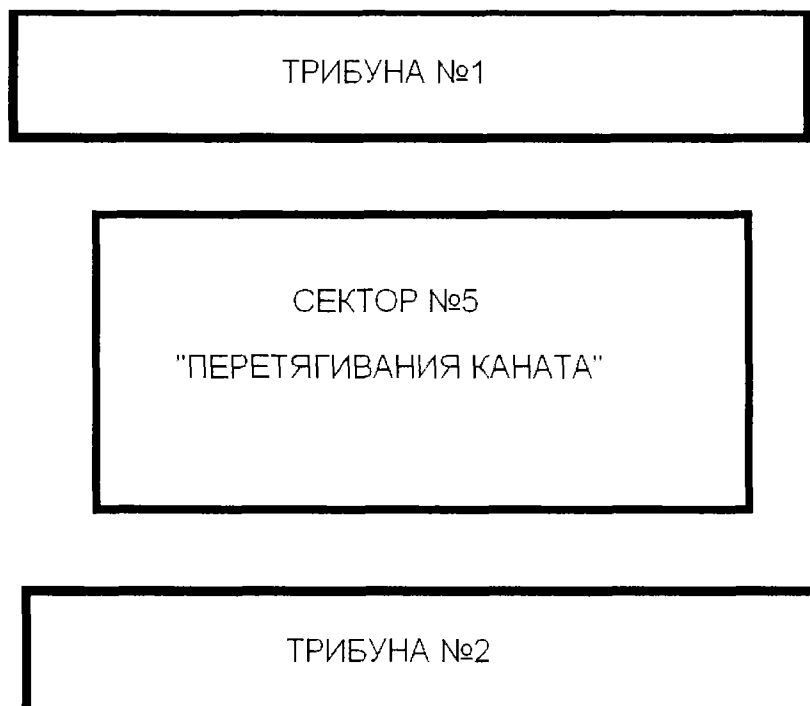
Приложение № 1
к Положению от
25.02.16 г. № 07

Схема расположения зон турнира

Первая часть соревнования:

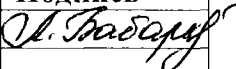


Вторая часть соревнования:



	Положение	СМК УД 3.1-00-02. <u>07</u> -16
---	-----------	---------------------------------

Лист согласования к Положению «О проведении открытого турнира «Богатыри Ярослава–2016» по командным и индивидуальным силовым видам спорта» Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»

Разработал:	Ф.И.О.	Дата	Подпись	Система менеджмента качества Управленческая документация
Директор ЦКиД	Л.Н. Бабаркина	19.08.16		
СОГЛАСОВАНО:				
Проректор по СРиВР	М.Э. Раненко	19.08.16		
Председатель Студ. совета	И.В. Гребнева			