СОГЛАСОВАНО: СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МКУ Ейского городского Директор МКУ физкультурно- Начальник Отдела по

поселения «Комплексный центр спортивная организация физической культуре и спорту

социального обслуживания молодежи» «Виктория» администрации МО Ейского района \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.О.Михайлов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Ю.Бобер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.К.Должиков «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении открытого турнира по гиревому спорту среди молодежи, посвященного Дню защитника Отечества**

1. **Общие положения**

Турнир является комплексным спортивным мероприятием и проводится в целях развития и популяризации спорта в Ейском городском поселении Ейского района, привлечения молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также повышения уровня физической подготовленности, формирования у молодежи негативного отношения к наркомании, алкоголизму и табакокурению.

1. **Цели и задачи Турнира**

пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок у подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание молодежи;

улучшение физкультурно-спортивной работы с молодежью, в том числе по месту жительства;

профилактика правонарушений среди несовершеннолетних;

вовлечение подростков и молодежи в систематические занятия физической культурой и спортом;

обеспечение условий для ведения здорового образа жизни.

1. **Руководство проведением Турнира**

 Организаторами Турнира являются муниципальное казенное учреждение Ейского городского поселения Ейского района «Комплексный центр социального обслуживания молодежи» (далее — МКУ «Комплексный центр молодежи»), отдел по физической культуре и спорту администрации муниципального образования Ейский район (далее - Отдел ФКиС) и муниципальное казенное учреждение «Физкультурно-спортивная организация «Виктория» (далее – МКУ ФСО «Виктория»).

 Общее руководство по организации Турнира осуществляет Отдел ФКиС.

Непосредственное проведение Турнира возлагается на главную судейскую коллегию (далее - ГСК).

1. **Участники Турнира и требования к ним**

К Турниру допускаются занимающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности (приложение 2).

Участники выступают в спортивной форме.

Для участия в Турнире необходимо подать заявку организатору в свободной форме не менее чем за 2 дня до начала Турнира (приложение 1). Участникам Турнира необходимо пройти церемонию взвешивания 20 февраля 2023 года с 14:00 до 18:00 часов по адресу: г. Ейск, ул. Казачья 2А, ск «Солнечный» (ФСО «Виктория).

Требования к документам. Документы необходимые для представления в мандатную комиссию: документ удостоверяющий личность (паспорт).

Взвешивание проводится в специально отведенном помещении. Участник взвешивается обнаженным или в плавках, или в велосипедных трусах.

1. **Условия проведения Турнира**

Турнир проводится в соответствии с действующими правилами проведения Турниров и в соответствии с правилами по гиревому спорту.

Турнир личный. К Турниру допускаются спортсмены, имеющие соответствующую подготовку. Турнир проводится по весовым и возрастным категориям:

|  |  |
| --- | --- |
| - до 48 кг;- до 53 кг;- до 58 кг;- до 63 кг;- до 68 кг; | - до 73 кг;- до 78 кг;- до 85 кг;- 85 кг +. |

Возраст участников от 14 до 35 лет. Каждый участник может выступить в своей весовой категории. Вес гири для категории 14-18 лет: 16 кг. Вес гири для категории 19-35 лет: 24 кг.

1. **Сроки и место проведения Турнира**

 Место проведения Турнира: многофункциональный воздухоопорный спортивный комплекс «Солнечный», расположенный по адресу: г. Ейск, ул. Казачья, д. 2А. Турнир проводится 21 февраля 2023 года в 14.00 часов. Взвешивание участников будет проводиться 20 февраля 2023 года с 14:00 часов до 18:00 часов (ФСО «Виктория).

1. **Программа Турнира**

Турнир проводится в соответствии с правилами по гиревому спорту и включает упражнения толчок гирь и рывок гири.

**«Толчок»**

Толчок выполняется от груди из положения, когда плечи (локти) прижаты к туловищу, а ноги выпрямлены. В момент фиксации гирь вверху, руки, туловище, ноги должны быть выпрямлены, движение гирь и спортсмена остановлены.

Команда «Стоп» подается при:

- постановке гири (гирь) на плечевые суставы (за исключением начала выполнения упражнения – после подъема гирь на грудь), помост или при опускании гири (гирь) с груди.

Команда «Не считать!» подается при:

- толчке гирь с перерывом в движении, то есть доталкивании, дожиме;

- поочередному толчку гирь от груди;

- изменении положения рук во время выполнения подседа перед

- выталкиванием;

- отсутствии фиксации в стартовом положении и вверху.

 **«Рывок»**

- Упражнение 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 вверху участник, не касаясь гирей туловища и плеча опускает ее вниз для выполнения очередного подъема;
 - смена рук производится один раз произвольным способом;

- при опускании гири на плечо во время выполнения рывка первой рукой подается команда «Переложить».

- Команда «Стоп» подается:

- за техническую неподготовленность;

- постановку гири на плечо при рывке второй рукой;

- постановку гири на помост.

- Команда «Не считать» подается при:

- дожиме гири;

- отсутствии фиксации в верхнем положении;

- касании свободной рукой какой-либо части тела, помоста, гири, работающей руки, ног, туловища.

1. **Определение результатов**

Победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков в соответствии с таблицей начисления. Толчок гирь, засчитывается сумма одного толчка: 16 кг, 24 кг – 1 очко. Рывок гири поочередно одной и другой рукой, засчитывается сумма обеих рук: 16 кг, 24 кг – 0,5 очко.

Победитель в личном зачете определяется в каждой весовой категории по наибольшему количеству подъемов. В случае одинакового результата преимущество отдается более легкому спортсмену. В случае одинакового веса спортсменов до выполнения упражнения и равенства результатов, проводится повторное взвешивание, по итогам которого победу одерживает более легкий спортсмен.

1. **Порядок и сроки подачи заявок**

Предварительные именные заявки (Приложение 1) подаются в МКУ «Комплексный центр молодежи», по адресу: г. Ейск, пер. Керченский 2/1, корпус 1 или по электронной почте: kcsom25311@mail.ru и в МКУ «ФСО «Виктория», по адресу: г. Ейск, ул. Казачья, д.2А или по электронной почте: fso.victoria@yandex.ru.

1. **Награждение**

Победители Турнира награждаются грамотами и медалями.

1. **Финансирование Турнира**

Расходы по проведению спортивного мероприятия несет МКУ «ФСО «Виктория»

**Данное положение является официальным вызовом**

**на участие в физкультурно-спортивном мероприятии**

 Приложение №1

к положению о проведении Турнира

ЗАЯВКА

на участие в турнире по гиревому спорту среди молодежи,

 посвященного Дню защитника Отечества

От: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Наименование учебного заведения/клуба по месту жительства)

Дата проведения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Фамилия, имя, отчество** | **Дата рождения** | **Виза врача** |
| 1. |  |  |  |

врач \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

Заместитель директора по ОМР

МКУ «Комплексный центр молодежи» Н.А. Марковский

 Приложение №2

к положению о проведении Турнира

**Требования безопасности перед началом Турнира**

1.  Надеть спортивный костюм и [спортивную обувь](http://www.pandia.ru/text/category/sportivnaya_obuvmz/) с нескользкой подошвой.

2. Проходить инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по разделу "Гиревой спорт".

3. Соблюдать требования безопасности во время соревнований.

4. Приступать к основной нагрузке только после разминки.

5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) судьи.

6. Запрещается заниматься с гирями в отсутствии судьи.

7. Запрещается протирать дугу гири сухой тряпкой.

8. Запрещаются громкие крики, возгласы, чтобы не отвлекать занимающегося от выполнения упражнения с гирями, не раздражать криком занимающихся.

9. Соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, чтобы сорванная гиря не травмировала окружающих.

10. Не выполнять упражнения с гирями  [влажными](http://www.pandia.ru/text/category/vlazhnostmz/) ладонями, при наличии мозолей на них.

 Заместитель директора по ОМР

 МКУ «Комплексный центр молодежи» Н.А. Марковский