**УТВЕРЖДАЮ:**

**Председатель Профсоюза СО РАН**

**В.И. Нефёдкин**

**21.08.2024 г.**

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**О первенстве Профсоюза СО РАН по гиревому спорту**

**1. Цели и задачи**

* популяризация гиревого спорта и здорового образа жизни среди работников учреждений СО РАН;
* повышение квалификации спортсменов и выявление сильнейших.

**2. Время и место проведения**

Соревнования состоятся по адресу: Проспект Академика Лаврентьева, 10, корпус 3 (ИЦиГ СО РАН). Дата проведения 11.09.2024 года, начало соревнований в 18.00. Заседание судейской коллегии с 17.40 до 18.00.

**3. Участники**

В соревнованиях принимают участие члены Профсоюза СО РАН. Численный состав команды не более 3 человек (только мужчины). Допуск врача желателен. При отсутствии допуска участник ставит подпись в протоколе, подтверждающую, что у него нет медицинских противопоказаний для участия в соревнованиях по гиревому спорту. Каждый участник предоставляет справку о членстве в своей ППО.

**4. Условия соревноваинй**

Соревнования проводятся на основе действующих правил Всероссийской федерации гиревого спорта. На соревнованиях будет проводиться отдельно индивидуальный зачёт и командный зачет. Командный зачёт складывается из двух лучших результатов участников одной команды.

Форма спортсменов – футболки и велосипедки, соответствующие действующим правилам ВФГС, спортивная обувь.

Спортсмены соревнуются в упражнении **рывок**. Вес гири 16 кг.

4.1. Для выполнения упражнения участник приглашается на помост.

4.2. За 5 секунд до старта производится отсчет контрольного времени: 5, 4, 3, 2, 1 сек. И подается команда «старт», после которой участник приступает к выполнению упражнения.

4.3. Участник, не вышедший на помост после приглашения, к соревнованиям не допускается.

4.4. При отрыве гири от помоста до команды «старт», судья подает команду «стоп», после которой участник должен поставить гирю (гири) на помост и начать выполнять упражнение снова, после команды «старт», с учетом текущего времени.

4.5. На выполнение упражнения участнику отводится 4 минуты. После каждой минуты объявляется контрольное время. По истечении 3 минут контрольное время объявляется на 30-й, 50-й сек., а последние 5 секунд – каждую секунду, после чего подается команда «стоп» и дальнейшие подъемы не засчитываются. Хронометраж объявляется по нарастающей величине.

4.6. Упражнение рывок выполняется в один прием. Участник должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать ее. В момент фиксации гири вверху ноги и туловище должны быть выпрямлены и неподвижны, свободная рука (в любом положении), не касаясь туловища, остановлена. Не допускаются изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири. Участнику разрешается выполнить один дополнительный мах во время старта первой рукой. После фиксации, участник, не касаясь гирей туловища, опускает ее вниз для выполнения очередного подъема.

4.6.1. Смена рук производится один раз, произвольным способом.

4.6.2. В случае опускания гири на плечо во время выполнения упражнения первой рукой, подается команда «переложить», и участник может продолжить выполнять рывок второй рукой.

4.6.3. Команда «стоп» подается (показывается красная карточка):

* за техническую неподготовленность (при неоднократных нарушениях);
* при остановке гири на плече во время выполнения упражнения второй рукой;
* постановке гири на помост;
* при выполнении более одного маха во время выполнения упражнения второй рукой;
* при выходе за пределы помоста.

4.6.4. Подъем гири не засчитывается:

* при рывке с перерывом в движении;
* при отсутствии фиксации вверху;
* при касании свободной рукой, какой-либо части тела, гири или помоста.

**5. Награждение**

Призёры награждаются грамотами и медалями. Команды- призёры - кубками.

**6. Финансирование**

Расходы на проведение соревнования и награждение призеров несет Профсоюз СО РАН.

1. **Судейство**

Главный судья соревнований Соколов Дмитрий Николаевич, кандидат в мастера спорта по гиревому спорту.

**8. Заявки на участие**

Заявки на участие в турнире и документ, подтверждающий членство в Профсоюзе (скан документа) будут приниматься до 02.09.2024 года включительно. Заявки отправлять на электронную почту [mozolev-m@mail.ru](mailto:mozolev-m@mail.ru)

По всем интересующим вопросам обращаться моб. 8-953-885-76-82 Мозолев Максим Валерьевич - председатель спортивной комиссии Профсоюза СО РАН.

**9. Руководство подготовкой и проведением соревнования**

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляют:

Нефёдкин Владимир Иванович – Председатель Профсоюза СО РАН

Мозолев Максим Валерьевич – председатель Спортивной комиссии Профсоюза СО РАН.