



«Утверждаю»

Ректор РХТУ им. Д.И. Менделеева

_____ Колесников В.А.

«___» _____ 2015 г.

Положение о проведении первого открытого Турнира РХТУ им. Д. И. Менделеева по СИЛОВОМУ МНОГОБОРЬЮ, посвященному 70-летию Дня Победы

Первый открытый Турнир РХТУ им. Д. И. Менделеева по силовому многоборью проводится вне календарного плана спортивных мероприятий кафедры физического воспитания РХТУ им. Д. И. Менделеева на 2014/2015 учебный год.

I. Цели и задачи

Первый открытый Турнир РХТУ им. Д. И. Менделеева по силовому многоборью проводится с целью:

- популяризации силовых видов спорта среди студентов, аспирантов и преподавателей РХТУ им. Д. И. Менделеева, а так же среди жителей Москвы;
- привлечения студентов, аспирантов и преподавателей РХТУ им. Д. И. Менделеева, а так же среди жителей Москвы к занятиям физической культурой и спортом, в частности, силовыми видами спорта;
- пропаганды здорового образа жизни;
- подготовка допризывной молодежи к службе в Вооруженных силах;
- подготовка молодежи и взрослого населения Москвы к сдаче норм ГТО;
- воспитания патриотизма у молодежи;
- выявления сильнейших спортсменов РХТУ им. Д. И. Менделеева;
- формирования сборной команды РХТУ им. Д. И. Менделеева для выступления на соревнованиях более высокого уровня.

II. Сроки и место проведения соревнований. Руководство соревнований

Общий сбор участников состоится 24 мая 2015 года в 11.00 по адресу: ул. Вилиса Лациса, д. 21 (КСК «Тушино»).

Руководство проведением соревнований возлагается на кафедру физического воспитания РХТУ им. Д. И. Менделеева, Клуб пауэрлифтинга в РХТУ.

III. Судейство соревнований

Судейская бригада формируется и утверждается главным судьей соревнований в предсоревновательный период и до начала проведения соревнований.

Главный судья соревнований – старший преподаватель кафедры физического воспитания РХТУ им. Д. И. Менделеева, Иванов Илья Вячеславович.

VI. Требования к участникам соревнований и условия их допуска

К участию в соревнованиях допускаются студенты 1,2,3,4,5, курсов, магистранты и аспиранты всех факультетов РХТУ им. Д. И. Менделеева, прошедшие медицинский осмотр в текущем учебном семестре. Медицинский допуск к соревнованиям подтверждается

медицинской справкой о прохождении медицинского осмотра, предоставленной на кафедру физического воспитания РХТУ им. Д. И. Менделеева. Остальные участники допускаются к соревнованиям или по справке от врача, или после подписания Расписки «Об ответственности за состояние здоровья» (Приложение 1)

V. Заявки на участие

Предварительные заявки (Приложение 1) на участие в соревнованиях подаются по электронной почте: klubrxty@mail.ru. Окончание приема предварительных заявок – 16 мая 2015 г. Окончательные заявки формируются за сутки до начала соревнований. Заявка должна быть подписана тренером спортсмена, капитаном команды факультета и деканом факультета.

Вносить изменения в состав команды после сдачи заявок строго запрещается!

VI. Форма участников соревнований

К участию в соревнованиях допускаются участники в спортивной форме, не сковывающей движения. Обувь должна жестко фиксировать стопу.

VII. Система проведения соревнований. Правила судейства

Соревнования проходят по системе «Гран-при». По показанным в отдельном этапе (приложение 2) результатам между участниками распределяются занятые ими места, за которые начисляются очки. Спортсмен, набравший меньшее количество баллов по результатам этапа исключается. Далее формируется общая сумма, по которой формируется список участников финала. Очередность выступления участников соревнований определяется перед началом первого упражнения жребием. Далее, в последующих упражнениях первым начинает выступать спортсмен, занявший последнее место.

В финал выходят 8 человек. Сумма очков, набранная в предварительных этапах, дает право только на участие в финальном турнире, в котором ведется свой подсчет очков, по сумме которых определяется победитель турнира в целом. Очки, набранные в предварительных этапах, не учитываются.

VIII. Награждение победителей и призеров

Спортсмены, занявшие первые три места, награждаются дипломами и памятным призом. Все участники награждаются грамотой.

Награждение призеров и победителей будет проходить на традиционном вечере награждения победителей Спартакиады, о сроках и место проведения которого будет объявлено дополнительно.

Все призеры или их представители обязаны присутствовать на награждении. В противном случае выдача награды не гарантируется.

IX. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Физкультурные мероприятия проводятся на спортивных объектах, отвечающих требованиям соответствующих нормативно-правовых актов, действующих на территории Российской Федерации. Ответственность за обеспечение общественного порядка и безопасности участников зрителей возлагается на службу безопасности РХТУ им. Д. И. Менделеева.

При проведении соревнований строго руководствоваться временным положением о порядке организации и проведении массовых культурно-спортивных мероприятий. Во время проведения соревнований, обязательно присутствие врача или медицинской сестры из медкабинета РХТУ им. Д. И. Менделеева

X. Страхование участников

Для участия в Первом открытом Турнире РХТУ им. Д. И. Менделеева по силовому многоборью достаточно полиса обязательного медицинского страхования, выданного на территории Российской Федерации.

XI. Соблюдение требований гигиены и предупреждение травм

Участник соревнований должен содержать в чистоте кожу, волосы, ногти, спортивную форму, одежду и обувь.

Одежда и обувь для участия в соревнованиях должны быть чистыми.

В целях соблюдения личной гигиены не рекомендуется использовать чужую форму и обувь.

Участникам соревнований не рекомендуется пользоваться дезодорантами и другими ароматизирующими средствами с резкими запахами.

Запрещается выходить на соревновательную площадку в мокрой спортивной обуви.

Болельщикам и гостям соревнований запрещается входить в зону проведения соревнований.

Во время проведения соревнований запрещается использование любой пиротехники.

Участнику во время проведения соревнований запрещается иметь на себе кольца, браслеты, серьги, цепочки и другие предметы, которые могут послужить причиной травмы.

XII. Этикет

Строгое соблюдение правил соревнований.

XIII. Условия финансирования

Финансирование соревнований осуществляется РХТУ им. Д. И. Менделеева в лице кафедры физического воспитания.

Зав.каф.физвоспитания

Головина В.А.

Главный судья

Иванов И. В.

Заявка участника
первого открытого Турнира РХТУ им. Д. И. Менделеева по силовому многоборью,
посвящённому 70-летию Дня Победы

1. ФИО _____ Группа (только для студентов РХТУ) _____
2. Дата и место рождения _____
3. Тел.: _____ E-mail: _____
4. Клуб: _____ Тренер: _____
5. Возраст: _____ Рост: _____ Вес: _____

6. Расписка «Об ответственности за состояние здоровья» (при отсутствии справки от
врача)

Я, желаю принять участие в соревнованиях посвящённых 70-летию Дня Победы. Данной распиской подтверждаю, что не имею никаких заболеваний, а также не имею серьёзных травм. Так же, заявляю, что отказываюсь от каких-либо претензий (материальных, моральных) к организаторам и участникам соревнований при несчастном случае (вывих, перелом, сотрясение и т.п.), произошедшем в ходе соревнований.

« ____ » _____ 20__ г.

Подпись _____

1 Этап. Выполнить 3 круга из 3 упражнений на время:

Упражнение 1 – приседания со штангой 40 кг на груди – 10 раз;

Упражнение 2 – перепрыгнуть через барьер 50 см – 10 раз;

Упражнение 3 – поднять бочку с земли над головой на выпрямленные руки – 10 раз.

2 Этап. Выполнить 3 круга из 2 упражнений на время:

Упражнение 1 – перекантовать покрышку 10 раз;

Упражнение 2 – «фермерская прогулка», вес снаряда 2х40 кг, 20 метров.



3 Этап. Выполнить 2 круга из 2 упражнений на время.

Упражнение 1 – дотолкать «сани» из исходной точки до контрольной. Дистанция 20 м.

Упражнение 2 – находясь на исходной точке, дотянуть «сани», привязанные канатом, до себя. Дистанция 20 м.



Финал.

Становая тяга. Время на выполнение упражнения – 120 сек

Выполнить подъем штанги без остановки по следующей схеме:

100 кг – 5 раз

120 кг – 4 раза

140 кг – 3 раза

160 кг – 2 раза

180 кг – 1 раз