

# **Положение на проведение соревнований по Русскому жиму**

**в зачёт Спартакиады 2022-2023 у. г.**

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.**

Целью турнира является пропаганда традиционной силовой культуры, популяризация силовых видов спорта и содействие их массовому развитию, а также - укрепления спортивных традиций «Русского жима»;

- привлечения молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- повышения уровня физической подготовленности и спортивного мастерства спортсменов;
- формирования здорового образа жизни, позитивных жизненных установок, их гражданского и патриотического воспитания;
- выявления сильнейших спортсменов среди любителей.

## **СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Турнир проводится 5 декабря 2022г. в УСК «Бодрость»/ 3 этаж (тренажерный зал).  
Начало соревнований в 17:00.

## **РУКОВОДСТВО И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.**

Ответственный за проведение соревнований – Дутов С.Ю.

## **УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ.**

Соревнования являются открытыми, к участию допускаются студенты очной формы обучения, магистранты. Состав команды – 3-5 чел., зачёт по трём лучшим результатам.

## **ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Участники взвешиваются перед соревнованиями и «свой вес» поднимают максимальное количество раз.

Девушки поднимают штангу – весом, равным половине «своего веса».

В команде допускается не больше одной девушки.

Участники выполняют действие только после команды «ЖИМ».

Время отдыха – «штанга наверху» – не ограничено.

Время отдыха – «штанга на груди»- не более 2-х раз по 60 сек.

Время не ограничено на выполнение упражнения.

При выполнении упражнения положение должно быть – таз прижат, стопы от пола не отрываются.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество повторений.

В случае равенства - побеждает команда, в которой больше вес.