


СОГЛАСОВАНО

Исполняющий обязанности  
начальника отдела  
физической культуры, спорта  
и молодежной политики администрации  
г. Дивногорска

  
\_\_\_\_\_  
Н.А. Завиркина  
«    » \_\_\_\_\_ 2022г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ МЦ «Дивный»  
  
Н.Ю. Юшкова  
«    » \_\_\_\_\_ 2022г.



**Положение  
о проведении городских соревнований по гиревому спорту, посвященных  
празднованию Всероссийского Дня физкультурника**

**Дивногорск 2022**



## **I. Общие положения**

Городские соревнования по гиревому спорту, посвященные празднованию Всероссийского Дня физкультурника (далее – Соревнования) проводятся на основании календарного плана официальных физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий и официальных спортивных мероприятий, в том числе включающий в себя физкультурные и спортивные мероприятия по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» городского округа г. Дивногорск на 2022 год, утвержденного распоряжением администрации города Дивногорска №1922п от 26.11.2021 и официальных физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и официальных спортивных мероприятий, в том числе включающий в себя физкультурные и спортивные мероприятия по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» МАУ «МЦ «Дивный» на 2022 год, утвержденного приказом от 24 декабря 2021г. № 390.

Соревнования проводятся с целью формирования потребности у граждан в ведении здорового образа жизни, повышения двигательной активности и укрепления здоровья среди населения города Дивногорска.

Основными задачи проведения Соревнований являются:

- привлечение широких слоев населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- популяризации гиревого спорта на территории города;
- формирование общей культуры и здорового образа жизни населения;
- создание условий для активных занятий физической культурой и спортом;
- повышение спортивного мастерства участников Соревнований.

Настоящее положение является основанием для командирования спортсменов, тренеров, судей на Соревнования.

## **II. Руководство проведением**

Общее руководство проведением Соревнований осуществляет отдел физической культуры, спорта и молодежной политики администрации г. Дивногорска (далее – Отдел).

Непосредственная ответственность за проведение Соревнований возлагается на муниципальное автономное учреждение «Молодежный Центр «Дивный» (далее – МАУ «МЦ «Дивный»), главную судейскую коллегию Соревнований (далее – ГСК). ГСК осуществляет подготовку и проведение спортивных Соревнований согласно правилам вида спорта «Гиревой спорт», утвержденных приказом Минспортом России от 20 ноября 2020 года №869.

## **III. Обеспечение безопасности участников и зрителей**

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта, а также при наличии актов готовности



физкультурного или спортивного сооружения к проведению мероприятия, утвержденных в установленном порядке.

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Соревнования не проводятся без медицинского обеспечения.

Соревнования проходят с соблюдением мер по предупреждению распространения коронавирусной инфекции в соответствии с методическими рекомендациями федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 3.1/2.1.0184-20 от 25.05.2020, №3.1/2.1.0192-20 от 04.06.2020г.

#### **IV. Общие сведения о спортивном соревновании**

Соревнования проводятся 13 августа 2022 года на базе спортивного комплекса «Спутник» краевого государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Дивногорский колледж-интернат олимпийского резерва» (далее – с\к «Спутник» КГАПОУ ДКИОР»), расположенной по адресу: г. Дивногорск, ул. Спортивная, д. 2.

##### **Программа соревнований:**

10.00-10.40 – регистрация участников;

10.40-10.50 – заседание судейской коллегии совместно с участниками Соревнований;

11.00 – торжественная церемония открытие соревнований;

11.20 – начало Соревнований;

13.40-14.00 – подведение итогов Соревнований, награждение победителей и призеров Соревнований.

#### **Регламент проведения соревнований**

Соревнования личные:

- юноши, юниоры, девушки, 14-19 лет и женщины 20 лет и старше в абсолютном весе, вес гири 8,10,12, 16 кг;

- мужчины от 20 года до 39 лет включительно, вес гири 20,22,24, 32 кг;

- мужчины от 40 лет и старше в абсолютном весе, вес гири 14,16,18, 24 кг.

Соревнования гиревой кроссфит, разделенный на 10 этапов на время:

1. Первая возрастная группа:

1 этап – одну гирю забросить на грудь двумя руками, выполнить присед и встав выполнить толчек двумя руками 10 раз, вес гири 8кг.;



- 2 этап – двумя руками взять одну гирю и выполнить полных мах руками 10 раз, вес гири 10кг;
- 3 этап – толчек двух гирь по длинному циклу 10 раз, вес гири 8кг;
- 4 этап – рывок одной гири пять раз левой рукой, пять раз правой рукой, вес гири 12кг;
- 5 этапа – выпадам с гирей на вытянутой руке вверху по пять раз левой и правой рукой (при выполнении выпада обязательно касание коленной резиновой покрытия), вес гири 12кг;
- 6 этап – толчек двух гирь десять раз, вес гири 10кг;
- 7 этап – становая тяга двух гирь, вес гири 12кг;
- 8 этап – рывок одновременно двух гирь пять раз, вес гири 8кг;
- 9 этап – выпрыгивание верх с одной гирей 10 раз, вес гири 12кг;
- 10 этап – перенос двух гирь на прямых руках 20 метров, вес гири 16кг.

## 2. Вторая возрастная группа:

- 1 этап – одну гирю забросить на грудь двумя руками, выполнить присед и встав выполнить толчек двумя руками 10 раз, вес гири 20кг.;
- 2 этап – двумя руками взять одну гирю и выполнить полных мах руками 10 раз, вес гири 22кг;
- 3 этап – толчек двух гирь по длинному циклу 10 раз, вес гири 20кг;
- 4 этап – рывок одной гири пять раз левой рукой, пять раз правой рукой, вес гири 22кг;
- 5 этапа – выпадам с гирей на вытянутой руке вверху по пять раз левой и правой рукой (при выполнении выпада обязательно касание коленной резиновой покрытия), вес гири 24 кг;
- 6 этап – толчек двух гирь десять раз, вес гири 20кг;
- 7 этап – становая тяга двух гирь, вес гири 24кг;
- 8 этап – рывок одновременно двух гирь пять раз, вес гири 20кг;
- 9 этап – выпрыгивание верх с одной гирей 10 раз, вес гири 24кг;
- 10 этап – перенос двух гирь на прямых руках 20 метров, вес гири 32кг.

## 3. Третья возрастная группа:

- 1 этап – одну гирю забросить на грудь двумя руками, выполнить присед и встав выполнить толчек двумя руками 10 раз, вес гири 14кг.;
- 2 этап – двумя руками взять одну гирю и выполнить полных мах руками 10 раз, вес гири 10кг;
- 3 этап – толчек двух гирь по длинному циклу 10 раз, вес гири 16кг;
- 4 этап – рывок одной гири пять раз левой рукой, пять раз правой рукой, вес гири 16кг;
- 5 этапа – выпадам с гирей на вытянутой руке вверху по пять раз левой и правой рукой (при выполнении выпада обязательно касание коленной резиновой покрытия), вес гири 18кг;
- 6 этап – толчек двух гирь десять раз, вес гири 16кг;
- 7 этап – становая тяга двух гирь, вес гири 16кг;
- 8 этап – рывок одновременно двух гирь пять раз, вес гири 14кг;
- 9 этап – выпрыгивание верх с одной гирей 10 раз, вес гири 18кг;
- 10 этап – перенос двух гирь на прямых руках 20 метров, вес гири 24кг.

По завершению последнего этапа участник доходить до финиша ставит гири, после этого фиксируется время.



## **V. Требования к участникам и условия их допуска**

К участию в Соревнованиях допускаются граждане в возрасте от 14 лет и старше, имеющие спортивную подготовку по гиревому спорту.

Участники соревнований до 17 лет включительно допускаются только при наличии допуска врача, участники от 18 лет и старше – при наличии допуска врача или личной подписи, подтверждающей персональную ответственность за свое здоровье.

## **VI. Заявки на участие**

Именные заявки (приложение №1) предоставляются непосредственно в день проведения Соревнований 13 августа 2022 года в ГСК.

Подавая заявку на участие в Соревнованиях, участники тем самым соглашаются со всеми пунктами данного положения и обязуются их соблюдать.

Контактные данные:

Отдел: тел: 8 (391) 443-32-79, e-mail: [divsport@mail.ru](mailto:divsport@mail.ru) – ведущий специалист, Завиркина Наталья Андреевна.

МАУ «МЦ Дивный»: тел./факс: 8(391) 443-05-10, (391) 443-05-12, e-mail: [mcdivniy@mail.ru](mailto:mcdivniy@mail.ru), заместитель директора по физкультурно-спортивной работе – Чечулин Максим Сергеевич.

## **VII. Условия подведения итогов**

Победители и призеры каждой возрастной группе определяются по лучшему техническому результату.

## **VIII. Награждение победителей и призеров**

Победители и призеры Соревнований награждаются, грамотами, медалями, ценами, призами.

## **IX. Условия финансирования**

Расходы по проведению Соревнований, связанные с приобретением канцелярских товаров, расходных материалов к орг. технике, награждением победителей и призеров, участников Соревнований несёт МАУ «МЦ Дивный» за счет средств субсидий на выполнение муниципального задания на 2022 год.

За счет дополнительных источников финансирования и привлеченных средств количество призов может быть увеличено.

## **X. Апелляции и протесты**

В случае подачи апелляции спортсмен, подающей протест, обязан предупредить об этом главного судью и сделать отметку в протоколе.

Протест должен быть составлен спортсменом в письменном виде и передан главному судье Соревнований с указанием пункта Правил или Положения, которые, по его мнению, были нарушены.



Протест принимается в течение 10 минут после окончания упражнения. Главным судьей делается на протесте отметка с указанием даты и времени его подачи. К протесту могут прилагаться документы или факты, которые, по мнению заявителя протеста, свидетельствуют о наличии оснований для решения в пользу спортсмена. Прилагаемая к протесту документация должна быть представлена в оргкомитет Соревнований до начала его рассмотрения.

Все спорные вопросы, выходящие за рамки полномочий ГСК, выносятся на заседание Оргкомитета Соревнований.