

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
АУ ОО «Дирекция по  
управлению спортивными  
сооружениями»

  
М.Н. Бондарь  
«14» февраля 2025 г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ** **о проведении турнира «КУБОК ФОКа по ЖИМУ ЛЁЖА – 2025»,** **посвящённому Дню защитника Отечества.**

### **1. Цель**

Турнир по ЖИМУ ЛЁЖА, (далее – Соревнования) проводится с целью популяризации силовых видов спорта и здорового образа жизни.

### **2. Руководство**

Общее руководство подготовкой и проведением Соревнований осуществляет автономное учреждение Омской области «Дирекция по управлению спортивными сооружениями». Проведение и судейство Соревнований возлагается на инструкторов по спорту (Конева, 85, Дианова, 14а, 25 лет Октября, 4). Главный судья Соревнований – Рудиченко А.В.

### **3. Сроки, место и регламент проведения Соревнований**

Соревнования проводятся 22 февраля 2025 года с 8.30 до 21.30 (в течение дня) в фитнес зоне физкультурно-оздоровительного комплекса (ул. Конева, 85, ул. Дианова, 14а, ул. 25 лет Октября, 4). Основным регламентирующим документом является настоящее Положение.

### **4. Требования к участникам Соревнований**

- Участником соревнований может стать держатель абонеента «Фитнес зона + бассейн», «Фитнес зона», «Атлет» и «Лидер» физкультурно-оздоровительного комплекса (ул. Конева, 85, ул. Дианова, 14а, 25 лет Октября, 4) или клиент, оплативший разовое занятие в фитнес зоне.

- Для участников Соревнований определены 2 категории:

- Юноши от 14 до 17 лет (включительно)
- Мужчины от 18 лет и старше

- Один участник может сделать в Соревнованиях неограниченное количество подходов в течение дня. Засчитывается лучший результат

- Участники Соревнований должны строго соблюдать правила посещения физкультурно-оздоровительного комплекса. Форма одежды участников – спортивная (шорты/трико, футболка/олимпийка, недопустимо использовать жимовую майку). Для всех, находящихся в спортивном зале, обязательна сменная спортивная обувь (кроссовки/кеды).

## 5. Порядок проведения и условия подведения итогов

- Участник Соревнований должен выполнить жим лёжа, штанги определённого веса, равного половине собственного веса участника. Засчитывается максимальное количество повторений в одном подходе.

- Взвешивание участника проводится в спортивной одежде непосредственно перед выполнением упражнения. (Т.к. взвешивание проводится в фитнес зоне, участники не могут быть обнажёнными или в нижнем белье). Вес участника фиксируется с округлением до 100 грамм.

- Участник Соревнований должен подойти к дежурному инструктору, объявить о своём желании участвовать в Соревнованиях, взвеситься в присутствии инструктора. Инструктор вносит запись в протокол Соревнований, (Фамилия и Имя, номер телефона, возраст (полных лет), вес участника (кг), вес штанги (кг)) (Приложение № 2), следит за правильной техникой выполнения упражнений. После выполнения упражнения инструктор вносит результат в протокол Соревнований, выдаёт участнику купон на скидку 15% для приобретения абонемента в течение 2025 года.

- Вес на штанге устанавливается равным половине собственного веса участника. Вес должен быть кратным 2,5 килограммов. В случае, если вес участника не является кратным 2,5, он округляется в большую сторону до ближайшего, кратного 2,5 килограммов.

- Победителем становится участник, выполнивший наибольшее количество повторений в одном подходе. Если количество повторений будет одинаковым, победителем становится участник в более лёгком весе.

## 6. Награждение победителей и призеров

- Награждение победителей состоится в фитнес зоне ФОКов на Конева, 85, Дианова, 14а, 25 лет Октября, 4 **25-26 февраля 2025 года**. Победителей и призеров предупредят по телефону.

- Участник, занявший в Соревнованиях I место, награждается Кубком ФОКа по жиму лёжа, дипломом и сертификатом на 4 посещения.

- Участник, занявший в Соревнованиях II место, награждается дипломом и купонами на 3 посещения.

- Участник, занявший в Соревнованиях III место, награждается дипломом и купонами на 2 посещения.

## Правила Соревнований по жиму лёжа

1. Скамья должна размещаться изголовьем и чуть сбоку к инструктору - судье.
2. Участник должен лежать на спине; головой, плечами и ягодицами касаться поверхности скамьи.
3. Подошва обуви должна касаться пола. Для обеспечения твердой опоры ног, участник может использовать диски. При выборе любого положения ног, какая-либо часть подошвы должна оставаться в контакте с поверхностью пола или дисков, если они используются.
4. По просьбе участника, в съёме штанги со стоек ему может помогать персональный ассистент или инструктор - судья. Штанга подается на выпрямленные руки, а не на грудь.
5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81см. Разрешается использование обратного хвата, но в этом случае расстояние измеряется между мизинцами.
6. После снятия штанги со стоек на выпрямленные руки, с хватом, не превышающим разрешённый, принятия стартового положения, при котором ягодицы, плечи и голова касаются скамьи, а ноги находятся на полу (или дисках), звучит команда инструктора – судьи: «Жим».
7. После получения команды, участник должен произвести первое повторение в упражнении: опустить штангу до касания грифом груди и затем выжать штангу вверх до положения «Выпрямленные руки». После этого инструктор – судья незамедлительно озвучивает порядковый счёт выполненного повторения, после чего участник производит следующее повторение, и так далее. Счёт инструктора – судьи означает засчитанную попытку. Если вместо порядкового счёта, звучит повторение счёта, значит участником допущена ошибка.
8. Позволяется остановка штанги во время движения вверх (отдых в положении. «Выпрямленные руки»), но не более 5 секунд. Инструктор – судья засекает время отдыха, и после его окончания, даёт команду: «Жим» для продолжения выполнения упражнения.
9. Движение ног по полу не считается нарушением, но не допускается отрыв ног от поверхности пола.
10. Ягодицы, плечи и голова должны находиться в контакте с поверхностью скамьи на протяжении всего выполнения упражнения.
11. Целью участника является выполнение максимального количества повторений со штангой установленного веса в течение одного подхода. Количество подходов в течение дня – неограниченно.