

**ЧУНСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ
ОКРУГ**



**УПРАВЛЕНИЕ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**
администрации
Чунского муниципального
округа



**МБУ
«Спортивный
комплекс»**



**ГОД ЕДИНСТВА
НАРОДОВ РОССИИ**

«СОГЛАСОВАНО»

Управление культуры и спорта
администрации Чунского
муниципального округа

Начальник

Л.Г. Бриткова
Л.Г. Бриткова



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МБУ

«Спортивный комплекс»

Н.Р. Нурисламова
Н.Р. Нурисламова

2026 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении турнира по силовым видам спорта
«Трудно – не значит невозможно»



01 марта 2026 год

1 Общие положения

Турнир по силовым видам спорта «Трудно не значит невозможно» (далее – Турнир) проводится согласно «Календарного плана физкультурно-оздоровительных, спортивных, массовых мероприятий муниципального бюджетного учреждения «Спортивный комплекс» на 2026 год».

Настоящее положение определяет порядок участия в соревнованиях, требования, предъявляемые к участникам.

Учредителем мероприятия является муниципальное бюджетное учреждение «Спортивный комплекс» (далее - МБУ «Спортивный комплекс»).

2 Цели и задачи

Турнир проводится с целью:

- пропаганды здорового образа жизни;
- привлечения жителей округа к регулярным занятиям физической культурой;
- повышения уровня физической подготовки молодежи;
- развития тяжелой атлетики;
- выявление сильнейших спортсменов.

3 Место и сроки проведения

Турнир проводится 01 марта 2026 года в легкоатлетическом манеже по адресу: Иркутская область, Чунский муниципальный округ, рп.Чунский, улица Фрунзе 9В/1, 9В/2.

Начало соревнований в 11:00.

4 Программа соревнований

10:00 -10:45- приезд и регистрация участников;

10:50 - парад участников Турнира;

11:00 - начало мероприятия;

по окончании- подведение итогов и награждение.

5 Требования к участникам мероприятия

К участию в Турнире приглашаются все желающие (мальчики — юноши, мужчины, девочки – девушки, женщины) от 12 лет и старше, имеющие необходимую спортивную подготовку в данном виде спорта, прошедшие предварительный медицинский осмотр, предоставившие заявку и справку о состоянии здоровья установленного образца (Приложение 1). На детей школьного возраста необходимо согласие родителей (Приложение 2). Участники допускаются для участия в спортивной форме (футболка и спортивные шорты).

6 Условия соревнований

6.1 Жим штанги стоя на максимальный вес в одном повторении (на раз) юноши и мужчины



1. Спортсмен берет штангу со стоек и принимает стартовую позицию. Ноги и туловище прямые, хват закрытый.

2. Сигнал судьи состоит из движения руки вверх и команды «жим».

3. Спортсмен должен выжать штангу над головой вверх на полностью прямые руки, зафиксировать и ждать сигнала судьи.

4. Сигнал на возвращение штанги на стойку состоит из движения руки вниз и команды на «стойки». Спортсмен может возвращать штангу на стойки самостоятельно или с помощью.

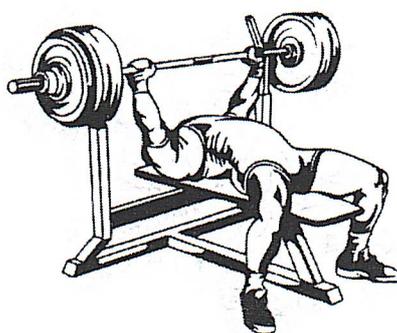
5. Во время выполнения упражнения спортсмену запрещено сгибать колени, отрывать пятки и делать любые другие движения, способствующие облегчению выполнения упражнения.

6. Победитель упражнения по жиму штанги стоя определяется по наибольшему взятому весу штанги в своей весовой категории из трех попыток.

Весовые категории:

1. до 52 кг;
2. до 56 кг;
3. до 67,5 кг;
4. до 75 кг;
5. до 82,5 кг;
6. до 90 кг;
7. до 100 кг;
8. до 110 кг;
9. до 125 кг;
10. до 140 кг и свыше.

6.2 Русский жим штанги лежа



Соревнования носят личный характер.

На турнире в силовом упражнении «Русский жим штанги лежа» используется одно основное движение — жим штанги лежа.

Выполняется оно следующим образом: спортсмен ложится на горизонтальную скамью, оборудованную специальными стойками, на которых находится штанга, спортсмен выбирает удобный для него хват и снимает штангу со стоек, подача штанги может осуществляться ассистентом по команде. Стартовое положение выпрямленные руки, после команды жим выполняет упражнение, опускает штангу, касаясь грифом груди. Отдых на прямых руках неограниченное количество раз.

Победители определяются по формуле коэффициента атлетизма (вес штанги умножается на количество повторений, полученный результат делится на собственный вес спортсмена)

Победу одерживает участник с наивысшим коэффициентом атлетизма.

Возрастные категории и вес штанги (мужчины):

1. Мальчики 12 лет — вес штанги 25 кг.;
2. Младшие юноши 13-14 лет - вес штанги 40 кг.;
3. Юноши 15-16 лет — вес штанги 55 кг.;
4. Старшие юноши 17-18 лет — вес штанги 55кг.;
5. Мужчины 19-25 — вес штанги 55 кг.;
6. Мужчины 26-40 — вес штанги 75 кг.;
7. Мужчины ветераны 41-50 — вес штанги 50 кг.
8. Мужчины ветераны 51-и старше — вес штанги 50 кг.

Возрастные категории и вес штанги (женщины):

1. Девочки 12 лет — вес штанги 15 кг.;
2. Девочки 13-14 лет - вес штанги 20 кг.;
3. Девушки 15-16 лет — вес штанги 25 кг.;
4. Девушки 17-18 лет — вес штанги 30 кг.;
5. Девушки 19-25 — вес штанги 30 кг.;
6. Женщины 26-40 — вес штанги 30 кг.;

7. Женщины 41-50 — вес штанги 25 кг.;
8. Женщины 51-и старше — вес штанги 25 кг.

7 Организаторы мероприятия

Общее руководство проведением Мероприятия осуществляет Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивный комплекс».

Непосредственное руководство и проведение турнира возлагается на судейскую коллегию.

Главный судья соревнований: Сергей Александрович Метелев.

Тел: 8-964-106-67-03.

8 Обеспечение безопасности участников

Наличие у участников медицинских справок (страховой полис), подтверждающих состояние здоровья и возможность их допуска к соревнованиям.

Соревнования проводятся при наличии медицинского персонала для оказания необходимой первичной медико-санитарной помощи.

9 Подача заявок

Заявки на участие в Турнире подаются предварительно до 24 февраля 2026 года по электронной почте liudmila.metelewa@yandex.ru, а также по телефону тел.: 8-964-106-67-03.

10 Награждение

Спортсмены, занявшие 1-3 места в каждой весовой категории награждаются грамотами, медалями.

11 Финансирование

Расходы на проведение соревнований производятся за счет средств бюджета администрации Чунского муниципального округа, за счет муниципального бюджетного учреждения «Спортивный комплекс».

Данное положение является официальным вызовом на соревнования и официальным документом для командирования команды и участия в соревнованиях

Приложение 1
в судейскую коллегию по проведению
турнира по силовым видам спорта
«Трудно – не значит невозможно»
01 марта 2026 г.

ЗАЯВКА

Просим допустить команду _____ в следующем составе:

№ п\п	ФИО	Полных лет	Виза врача, штамп учреждения
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Всего допущено _____ человек.

_____/_____
(подпись врача) (расшифровка подписи)

« ____ » _____ 2026 г

Представитель команды: _____,
(подпись) (расшифровка подписи)

Приложение 2
в судейскую коллегию по проведению
турнира по силовым видам спорта
«Трудно – не значит невозможно»
01 марта 2026 г.

ЗАЯВЛЕНИЕ

Я, _____,
проживающий(ая) по адресу: _____

разрешаю своему сыну (дочери) _____

участвовать в Турнире по силовым видам спорта «Трудно – не значит невозможно».

С положением ознакомлен(а) и согласен(а).

_____/_____
(подпись) (расшифровка подписи)

« ____ » _____ 2026 г