

«Согласовано»  
Президент МОО  
«Федерация Русского Жима»

«Утверждаю»  
Президент РОФСО  
«РУССПОРТ»

«Утверждаю»  
Председатель С-Пб отделения  
МОО «Федерация Русского  
Жима»

\_\_\_\_\_ Лучков А.Ю.

\_\_\_\_\_ Зуев А.Н.

\_\_\_\_\_ Кресель С.А.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

### Мастерского турнира #ВПИТЕРЕЖАТЬ

**Федерации русского жима в трех соревновательных дивизионах  
в рамках МУЛЬТИСПОРТИВНОГО ФЕСТИВАЛЯ СПОРТА И  
ЗДОРОВЬЯ  
БИГ ПИТЕР СПОРТ ШОУ**



Санкт-Петербург

2024 г.

## **1. Цели и задачи.**

Взаимодействие разных видов спорта и физкультуры для демонстрации здорового образа жизни среди разных возрастных групп населения Санкт-Петербурга и Ленинградской области;

Популяризация русского жима среди самых разных возрастных групп населения Санкт-Петербурга и других регионов России;

Противодействие развитию наркомании, алкоголизма и курения среди молодежи Санкт-Петербурга и Ленинградской области;

Организация активного отдыха жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области, привлечение населения различных возрастных групп к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

Использование занятий по русскому жиму для физподготовки молодежи к защите Отечества, воспитания патриотизма;

Поддержание и укрепление культурных силовых традиций нашего многонационального государства;

Выявление сильнейших спортсменов разных возрастных групп Санкт-Петербурга, Ленинградской области и других регионов России в следующих соревновательных дивизионах:

1. «Классический русский жим» (среди мужчин и женщин);
2. «Русская ТРОЙКА» (среди мужчин и женщин);
3. «Чертова дюжина» (среди мужчин и женщин).

Повышение уровня спортивного мастерства всех участников турнира, возможность выполнения спортивных нормативов до звания МСМК Федерации русского жима включительно;

Привлечение новых членов Федерации русского жима.

## **2. Руководство проведением соревнований.**

Общее руководство подготовкой и проведением турнира ВПИТЕРЕЖАТЬ осуществляется Санкт-Петербургским отделением МОО «Федерация русского жима» совместно с РОФСО «РУСССПОРТ».

Председатель Оргкомитета С-Пб регионального отделения МОО «Федерация русского жима» турнира– Кресель С.А.

Главный организатор турнира- Мазукина Н.Н.

Соорганизаторами соревнований могут стать любые фирмы, федерации, спортивные клубы и частные лица, деятельность которых не противоречит принципам спортивного состязания и здорового образа жизни.

Непосредственное сертифицированное судейство возлагается на судейскую коллегию, утвержденную Президиумом МОО «Федерация русского жима».

Главный судья соревнований – Кресель Сергей.

Главный секретарь соревнований назначается председателем оргкомитета.

Ответственные за обеспечение судейства назначаются ответственным лицом по проведению турнира.

### **3. Время и место проведения соревнований.**

Соревнования проводятся **20 октября 2024 года (воскресенье)**.

Место проведения: Россия, г.Санкт – Петербург, Петербургское шоссе 64, корп 1 «Экспофорум» .

### **4. Регламент соревнований.**

8.30 – 10:30 - прибытие и регистрация участников (контрольное взвешивание участников).

11:00 – открытие соревнований, парад спортсменов и начало соревнований.

11:00 –16:00 - соревнования по отдельному регламенту.

16:30 – закрытие соревнований.

Награждение победителей по отдельному регламенту и по окончании соревнований.

Точное расписание турнира (Предварительный регламент) будет составлено на основе предварительных заявок и опубликовано после 13 октября 2024 года в группе ВКонтакте: Федерация русского жима г. Санкт-Петербург

### **5. Соревновательные номинации.**

#### **«Классический русский жим» (КРЖ):**

1. КРЖ, Ж, Спортсмены СОВ (открытая), вес штанги 30 кг (абсолют/зачёт);
2. КРЖ, Девушки (до 18 лет включительно), вес штанги 25 кг (абсолют/зачёт);
3. КРЖ, Женщины (открытая), вес штанги 30 кг (абсолют/зачёт);
4. КРЖ, Младшие юноши (до 15 лет включ.), вес штанги 35 кг (абсолют/зачет);
5. КРЖ, Юноши (до 18 лет включительно), вес штанги 45 кг (абсолют/зачёт);
6. КРЖ, Юниоры (до 23 включительно), вес штанги 55 кг (абсолют/зачёт);
7. КРЖ, М, Спортсмены СОВ (открытая), вес штанги 55 кг (абсолют/зачёт);
8. КРЖ, Мужчины (открытая), вес штанги 55 кг (абсолют/зачёт);
9. КРЖ, М, Ветераны (от 40 лет и старше), вес штанги 55 кг (абсолют/зачёт);
10. КРЖ, М, Ветераны 3 (от 60 лет и старше), вес штанги 45 кг (абсолют/зачет);
11. КРЖ, Мужчины (открытая), вес штанги 75 кг (абсолют/зачёт);
12. КРЖ, М, Ветераны (от 40 лет и старше), вес штанги 75 кг (абсолют/зачёт);
13. КРЖ, Мужчины (открытая), вес штанги 100 кг (абсолют/зачёт);
14. КРЖ, Мужчины (открытая), вес штанги 125 кг (абсолют/зачет)

#### **«Русская Тройка» (Русс.ТР):**

15. Русс.ТР: Женщины (открытая), вес/кат. до 60кг (абсолют/зачёт) по КА;
16. Русс.ТР: Женщины (открытая), вес/кат. свыше 60 кг (абсолют/зачет) по КА;
17. Русс.ТР: Мужчины (открытая), вес/кат. до 80,00 кг (абс/зачёт по КА)
18. Русс.ТР: Мужчины (открытая), вес/кат. от 80,00 до 90 кг (по сумм/тоннажу);
19. Русс.ТР: Мужчины (открытая), вес/кат. от 90,00 до 100 кг (по сумм/тоннажу);
20. Русс.ТР: Мужчины (открытая), вес/кат. свыше 100,01 кг (абс/зачёт по КА);
21. Русс.ТР: Юноши (до 18 лет включ.), (абс/зачёт по КА);
22. Русс.ТР: М, Ветераны-1 (от 40 лет и старше), (абсолют/зачёт).

#### **«Чёртова Дюжина» (Ч.Дюж.):**

23. Ч.Дюж. Мужчины (открытая), вес/кат. до 80,00 кг (абс/зачёт по КА);
24. Ч.Дюж. Мужчины (открытая), вес/кат. от 80,01 до 90,00 кг (по сумм/тоннажу);
25. Ч.Дюж. Мужчины (открытая), вес/кат. от 90,01 до 100,00 кг (по сумм/тоннажу);

26. Ч.Дюж. Мужчины (открытая), вес/кат. свыше 100,00 кг (абс/зачёт по КА);
27. Ч.Дюж. Женщины (открытая), вес/кат. до 60 кг, (абсолют/зачёт) по КА;
28. Ч.Дюж. Женщины (открытая), вес/кат. свыше 60 кг, (абсолют/зачёт) по КА;

Участники обязаны иметь при себе паспорт или иной документ, удостоверяющий личность и возраст.

#### **6. Стартовые, благотворительные взносы.**

6.1. Стартовый, добровольный, благотворительный взнос за участие в одной номинации – 2500 р. Для лиц до 18 лет включительно-1000 р.

6.2. За участие во второй и более номинации – 1000 р. для всех.

6.3. Спортсмены СОВ, ветераны старше 70 лет, Элита русского жима - выступление в одной номинации бесплатно при сохранении необходимости подачи предварительной заявки.

Регистрация и оплата взноса производится на сайте:

<https://rusgym78.ru/sorevnovaniya/>

до 10 октября 2024 года включительно.

Участники без предварительной заявки и оплаты на сайте будут допущены для участия в турнире после уплаты добровольного штрафа в 1000 руб.

#### **7. Правила проведения соревнований.**

Соревнования проводятся по актуальным правилам Межрегиональной Общественной Организации «Федерация Русского Жима» на день проведения соревнований.

#### **8. Награждение призеров и призовой фонд.**

В каждой соревновательной номинации организовано по 3 призовых места.

Спортсмены, занявшие 1, 2 и 3 места награждаются медалями и дипломами, а также ценными призами от спонсоров соревнований.

1 место – медаль, диплом, дополнительный приз \*

2 место – медаль, диплом, дополнительный приз \*

3 место – медаль, диплом, дополнительный приз\*

\*Дополнительные и денежные призы возможны только при наличии достаточного количества спонсоров.

\*Спонсорский призовой фонд формируется самими спонсорами.

По правилам Федерации Русского Жима, победитель определяется по наибольшему Коэффициенту Атлетизма (КА) либо по суммарному тоннажу.

Участник соревновательной номинации, набравший наибольшее количество очков – занимает первое место в своей номинации. Остальные участники этой соревновательной номинации распределяются в порядке убывания согласно личному КА или суммарному тоннажу.

#### **9. Финансовые условия.**

Командирующие организации берут на себя расходы, связанные с проездом, питанием и размещением участников соревнований.

Все расходы на организацию турнира берёт на себя Ленинградское РО МОО «Федерация Русского Жима» и РОФСО «РУСССПОРТ». Также в организации турнира будут задействованы средства, полученные от партнеров и спонсоров, а также средства от добровольных стартовых взносов.

Расходы по аренде спортивного сооружения, спортивного оборудования, подготовке и оформлению зала и сцены, оплата сертифицированных судей и наградная атрибутика за счёт организаторов соревнований, в том числе привлекая средства иных спонсоров.

**Примечание:**

По Правилам МОО «Федерация русского жима» присуждение званий Кандидат в Мастера спорта и выше, а также Национальные Рекорды России и выше присуждаются только действительным членам МОО «Федерация русского жима».

Вступить в члены Федерации русского жима можно непосредственно на соревнованиях.

**Настоящее Положение является официальным вызовом на соревнования.**

Организаторам предоставляется право вносить изменения в программу и регламент соревнований. Об изменениях в программе и регламенте соревнований участники оповещаются при регистрации.

С уважением, Оргкомитет соревнований.



## **Для участников соревнований:**

### **1. Обязанности и права участников соревнований.**

#### **1.1. Участник обязан:**

- знать и строго соблюдать настоящие правила и положение о соревнованиях;
- быть вежливым и корректным по отношению ко всем участникам, судейской коллегии, лицам проводящим и обслуживающим соревнования и к зрителям;
- выступать в опрятном спортивном костюме;

#### **1.2. Участникам запрещается:**

- смазывать спину жирными или клейкими веществами;
- наносить раскраску на спину (кроме татуировки);
- допускать некорректные выражения и жесты в адрес соперника, его тренера, судей, зрителей, организаторов соревнований.

#### **1.3. Участник имеет право:**

- через представителя команды, капитана команды, личного представителя, зарегистрированного мандатной комиссией, или лично (в ходе личных соревнований) обращаться в судейскую коллегию. Порядок обращения должен быть оговорен в положении о проведении соревнований;
- не более одного раза перед каждым выходом на помост, просить главного судью о замене кого-либо из судей;
- до начала взвешивания проходить контроль веса на весах официального взвешивания.

### **2. Форма и экипировка участника.**

2.1. Отличительной чертой выступления в соревнованиях «Федерации русского жима» является разрешённое выступление без одежды верхней части тела для участников мужского пола - либо с голым торсом, либо с применением жимового, борцовского, тяжелоатлетического трико, либо в футболке, майке. Данное положение напрямую связано с приданием традиционно - атлетической зрелищности и наглядности в эффективности занятий над развитием собственного тела с помощью русского жима.

2.2. По санитарно-гигиеническим соображениям организаторы соревнований обязаны протирать поверхность лавочки для жима лежа спиртовыми или гигиеническими салфетками перед выступлением каждого участника. После данной операции поверхность лавочки должна быть сухой.

2.3. Одежда нижней части тела произвольная, но спортивная, обтягивающая тазовую область, так как в случае возникновения спорного момента «Отрыв таза», судьям рекомендуется принимать решение: «Ошибка спортсмена».

2.4. Не допускаются к соревнованиям спортсмены, имеющие металлические включения на спортивной одежде или обуви (планки, набойки, шипы и т.д.), которые могут испортить поверхность лавки для жима лежа.

2.5. Разрешается использование любых типов бинтов, применяемых на запястья и не превышающих длины 0,8 м. каждый или напульсников.

2.6. Разрешается использование поясных ремней и поясов, при условии использования застежкой спереди или сбоку, но не на спине. Не более одного одновременно.

2.7. Запрещается использовать перчатки, накладки на кисти, а также различные крюки и ляжки для тяг, кроме специальных протезов для спортсменов - инвалидов (ампутантов).

2.8. Запрещается использовать на туловище выше пояса, шее и руках тейп (спортивный тейп) — клейкую ленту из ткани, напоминающую лейкопластырь.

Приложение 1.

**Разрешение от родителей (опекунов) несовершеннолетних спортсменов для участия в  
Мастерском турнире по русскому жиму**

Я, \_\_\_\_\_,

Фамилия, имя, отчество

адрес фактического проживания и номер мобильного телефона:

разрешаю моему сыну/дочери

(ненужное зачеркнуть)

Фамилия, имя, отчество

полная дата рождения: \_\_\_\_\_ (ксерокопия Свидетельства о рождении или  
паспорта прилагается) участвовать 20 октября 2024 г, Россия, Санкт-Петербург, в возрастной  
номинации до 18 лет в сопровождении тренера.

Прошу Оргкомитет турнира допустить моего ребёнка до соревнований.  
С Положением о соревнованиях ознакомлен(а).

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

\_\_\_\_\_ (подпись)

**Расписка тренера подтверждающая подготовку несовершеннолетнего спортсмена к турниру.**

Я, \_\_\_\_\_, тренер  
Фамилия, имя, отчество

спортивного клуба: \_\_\_\_\_ расположенного по адресу: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ беру на себя ответственность за подготовку спортсмена:

\_\_\_\_\_ к **Мастерскому турниру** и его выступление в возрастной номинации до 18 лет.

С Положением о соревнованиях ознакомлен(а).

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

\_\_\_\_\_ (подпись)