



ГЛАВА ТАБОРИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

РАСПОРЯЖЕНИЕ

от 26.08.2025г. № 61
с.Таборы

О проведении соревнований по народному жиму штанги лежа

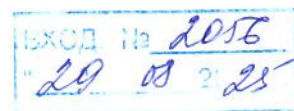
На основании Календарного плана физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий Таборинского муниципального района на 2025 год:

1. Утвердить Положение о соревнованиях по народному жиму штанги лежа (положение №1)
2. Ведущему специалисту администрации Таборинского муниципального района (Ковалевскому А.Е.) организовать 30.08.2025г. проведение соревнований по народному жиму штанги лежа.
3. Руководителю МАУ ТЦДО "Радуга" (Райченко Н.В.) подготовить помещение для проведения соревнований.
4. Разместить данное распоряжение на официальном сайте Таборинского муниципального района.

Глава Таборинского
муниципального района



В.А. Роененко



ПОЛОЖЕНИЕ о проведении соревнований по народному жиму штанги лежа

Цели.

Пропаганда жима лежа как вида спорта.
Привлечение молодежи, подростков и всех желающих к занятиям физической культурой и спортом.
Пропаганда здорового образа жизни.
Выявление сильнейших спортсменов

Организаторы соревнований.

Соревнования проводятся администрацией Таборинского муниципального района.

Место и сроки проведения соревнований.

Соревнования проводятся 30 августа 2025г.;
Место проведения в с. Таборы, МАУ ТЦДО Радуга;
Взвешивание и регистрация участников: 30 августа 2025г. 18:00;
Начало соревнований 30 августа 2025г. в 18:15.

Участники соревнований.

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены годные по состоянию здоровья, достигшие возраста 15 лет, имеющие соответствующую спортивную подготовку.

Правила

На соревнованиях по народному жиму используется одно основное движение— жим штанги лёжа. Вес штанги равен $\frac{1}{2}$ от собственного веса, кратный 2,5 килограммам. Выполняется оно следующим образом: Спортсмен ложится на горизонтальную скамью, оборудованную специальными стойками, на которых находится штанга. Спортсмен выбирает удобный для

него хват по ширине и снимает штангу со стоек или просит подать штангу ассистента. Атлет начинает движение по команде судьи "старт". Атлет опускает штангу, касаясь грифом груди и поднимает в исходное положение. Штанга не возвращается на стойки после каждого движения. Спортсмен самостоятельно ставит штангу на стойки.

Мужчины:

- До 50 кг
- До 60 кг
- До 70 кг
- До 80 кг
- Свыше 80кг

Награждение

Победители награждаются грамотами и медалями.