

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Искитимского района Новосибирской области».

Тренер-преподаватель Гарин Сергей Юрьевич

СЦЕНАРИЙ фестиваля силового спорта «Сколько жмешь?» среди населения Искитимского района

1.Цели и задачи

- выявление сильнейших спортсменов
- пропаганда силовых видов спорта в Искитимском районе
- привлечение населения Искитимского района к спорту и здоровому образу жизни

2.Сроки и место проведения

Соревнования проводятся **29 октября 2022 года**, в МБОУ СОШ №3 р.п. Линево по адресу: р.п. Линево, ул. Лиственская 31А. Начало мероприятия в 12-00.

3.Руководство проведением

Общее руководство проведением соревнований осуществляет администрация МБУДО «ДЮСШ». Непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию. Главный судья - Гарин С.Ю.

4.Участники соревнований

Соревнования личные.

В соревнованиях принимают участие жители Искитимского района 2012 г.р. и старше имеющие допуск врача.

Ведущий: Спорт – это уникальная возможность для реализации своих талантов и лучший способ быть здоровым. Сегодня спортивный Фестиваль предоставляет новую возможность всем его участникам быть быстрее, выше, сильнее.

Первый чтец:

В тяжелой атлетике главное — сила.

Задача спортсмена в ней — штангу поднять.

Уж много рекордов поставлено было,

И сложно достойное место занять.

Атлеты с достоинством мощных титанов

Выходят спокойно и штангу берут,

На нашем фестивале, присутствуют **ПОЧЕТНЫЕ ГОСТИ** – заместитель Главы искитимского района,....., Депутат районного совета депутатов.....

Второй чтец:

По очереди, посмотри

выходят тут богатыри

Толкают штангу перед нами

С тяжелыми они «блинами»

Точнее дисками стальными,-

Увесистее штанга с ними

Чтобы пробиться в чемпионы,

Здесь нужно больше полутонны

Слово Главному судье соревнований - Гарину С.Ю.- Программа и порядок соревнований:
Возрастные категории: 10-12 лет, 13-14 лет, 15-16 лет, 17-18 лет, 19-20 лет, 21-25 лет, 26-31 года, 32-37 лет, 38-43 года, 44-49 лет, 50-55 лет, 56-61 год, 62-67 лет, 68-73 года, 74 и старше, рассказывает порядок прохождения всех видов,

5. Программа и правила соревнований

1. **«Народный жим»** (жим штанги лежа на горизонтальной скамье).

1.1 В возрастных категориях 10-18 лет – вес штанги $\frac{1}{2}$ собственного веса спортсмена. При весе спортсмена менее 40 кг выполняются сгибания – разгибания рук в упоре лежа на полу.

1.2 В возрастных категориях 19 лет и старше – вес штанги равен весу спортсмена.

Засчитывается количество жимов. Взвешивание производится перед выполнением жима.

2. **«Приседания»** (с гирей в руках)

2.1 В возрастных категориях 10-12 лет, 13-14 лет – приседания с гирей 8 кг.

2.2 В возрастных категориях 15-16 лет, 17-18 лет – приседания с гирей 16 кг.

2.3 В возрастных категориях 19 лет и старше – приседания с гирей 32 кг.

Гирию держать двумя руками прижав к груди. Засчитывается количество приседаний.

3. **«Жим гири»** (жим гантели или гири)

3.1 В возрастных категориях 10-12 лет, 13-14 лет, 15-16 лет – жим гантели 8 кг.

3.2 В возрастных категориях 17-18 лет, 19-20 лет, 21-25 лет – жим гири 16 кг.

3.3 В остальных возрастных категориях - жим гири 32 кг.

Допускается смена рук без постановки снаряда на пол. Не допускается подсед, «читинг» ногами.

Засчитывается количество жимов до выпрямления в локтевом суставе.

4. **«Жим кистью»** (жим кистевого силомера)

Три попытки. Любой рукой. Засчитывается лучший результат в кг.

5. **«Удержание снаряда перед собой»**

5.1 В возрастных категориях 10-12 лет, 13-14 лет, – 5 кг.

5.2 В возрастных категориях 17-18 лет –10 кг.

5.3 В остальных возрастных категориях - 15 кг.

Блин держим на прямых руках на время. Согнул руки, пошла амплитуда вверх вниз остановка времени.

6. **«Армлифтинг»**

6.1 В возрастных категориях 10-12 лет, 13-14 лет, – 5 кг.

6.2 В возрастных категориях 17-18 лет –10 кг.

6.3 В остальных возрастных категориях - 15 кг.

Подъем снаряда силой предплечья путем захвата кистью за ручку на которой вес. Выпрямить ноги и спину, поднять кистью и зафиксировать снаряд до команды «опустить». 3 попытки. Спортсмен сам заказывает вес, лучший подъем фиксируется.

6.Определение победителей

Победители определяются в своей возрастной категории по общей сумме мест в обязательных видах программы. Для 10-12 лет, 13-14 лет – 1,2,3,5. Для остальных возрастов – все. При равенстве: по лучшему месту в 1 виде, далее во 2-м, 3-м, 5-м.

7.Награждение победителей

Победители и призеры в своих возрастных категориях награждаются грамотами и медалями «ДЮСШ» Искитимского района. Контактный телефон: 7-11-01.

Награждение проводит Почетный житель Искитимского района, тренер-преподаватель по тяжелой атлетике МБУДО «ДЮСШ»- Мизуров В.В.

Первый чтец:

Провели мы состязанья,

И желаем на прощанье:

Всем здоровье укреплять,

Мышцы крепче накачать.

Телевизор не смотреть,

Больше с гириями потеть.

На диване не лежать,

Бегать, прыгать и играть!

Ведущая: -

Уважаемые болельщики! Сегодня вы показали, как вы здорово поддерживайте свои команды, любите спорт и пропагандируйте здоровый образ жизни. Благодаря вам сегодня в зале было ярко, уютно, весело и позитивно. Вы – молодцы! Поздравляем всех призеров и победителей, не останавливайтесь на достигнутом, до новых встреч!