


«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ «УСКИМП»
МО «Город Мирный»
 А.Н. Степанова
« _____ » _____ 2021 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении открытого онлайн-Первенства города Мирного
по строгому подъему на бицепс, посвященного Дню народного единства

1. Цели проведения

- Популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- Привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- Популяризация силовых видов спорта и организация досуга;
- Повышение спортивного мастерства, выявление сильнейших спортсменов.

2. Организация и руководство проведения

Общее руководство проведения открытого онлайн-Первенства города Мирного по строгому подъему на бицепс, посвященного Дню народного единства (далее – Первенство) осуществляется отделом спорта, культуры и молодёжной политики МАУ «УСКИМП» МО «Город Мирный».

Непосредственное проведение Первенства возлагается на судейскую коллегию:
Главный судья – Берлизов Максим Владимирович (тел. 8-914-224-59-92);
Главный секретарь – Деев Александр Андреевич.

3. Время и место проведения

Первенство проводится с 08.11.2021 года по 16.11.2021 года. Видео упражнений (попыток) принимаются до 21:00 часов 14.11.2021 года (включительно) через социальную сеть WhatsApp по номеру телефона 8-914-224-59-92 (Берлизов Максим Владимирович), указать: **ФИО, дата рождения, собственный вес, телефон.**

4. Участники и условия проведения

К участию в Первенстве допускаются спортсмены от 16 лет (включительно) и старше, не имеющие медицинских противопоказаний, в соответствии с предварительной заявкой.

Спортсмены от 16 лет до 18 лет допускаются к Первенству при подписании законным представителем расписки о личной ответственности за жизнь и здоровье несовершеннолетнего участника (Приложение 1).

Спортсмены от 18 лет и старше допускаются к Первенству при подписании расписки о личной ответственности за жизнь и здоровье (Приложение 2).

Видео со взвешиванием в полный рост и с переходом на показатели на весах должны быть отправлены совместно с видео исполнения упражнения (попытка) по номеру 8-914-224-59-92 через социальную сеть WhatsApp.

Весовые категории:

Мужчины (16 лет и старше): 66 кг, 83 кг, 105 кг, свыше 105 кг и абсолютная категория (категории при недостаточной наполняемости могут объединяться).

Девушки: абсолютная категория.

Используется стандартный тяжелоатлетический гриф или EZ-гриф, диски заводского изготовления. Набор веса демонстрируется на видео. Разрешается использовать силовой пояс, магнезию, наколенники. Кистевые лямки запрещены.

Видео с одной попытки должно быть два (спереди и сбоку), как два разных видео с разных средств видеосъемки (камера). Для первого видео камера должна быть

установлена с правого или левого бока спортсмена, для второго видео камера должна быть установлена перед спортсменом, т.е. «лицом к лицу».

Видео одной попытки не должно длиться более 2 минут, снимается все одним кадром без пауз на уровне пояса спортсмена в полный рост. Дается 3 попытки (можно отправить 1 видео лучшей или если есть сомнения в правильности выполнения движения, то отправить 3 попытки) и каждый раз набор веса на штанге необходимо снимать на камеру.

5. Правила выполнения упражнения

1. После снятия штанги со стойки или с пола спортсмен должен двигаться назад к стене, что бы занять исходную позицию. Как только спортсмен займет неподвижную позицию и штанга будет правильно расположена, то можно начинать движение.

2. Исходная позиция - штанга должна быть расположена горизонтально на бедрах, с наружным захватом ладоней. Ноги должны стоять ровно на полу и руки должны быть полностью вытянуты. Плечи и ягодицы спортсмена должны вплотную прижиматься к стене во время упражнения.

3. Спортсмен должен полностью поднять штангу к подбородку или до уровня шеи. Колени должны оставаться без движения, а плечи и ягодицы - у стены во время всего упражнения.

4. После паузы в 1-2 секунды в верхней фазе движения, спортсмен может занять исходную позицию - опустив штангу.

5. По завершению упражнения колени должны быть неподвижны, а плечи и ягодицы прижаты к стене. После 1-2-секундной паузы в конечной фазе движения, спортсмен может закончить попытку и съемку видео.

6. Ноги и бедра не могут быть использованы для помощи исполнения упражнения. Задняя часть пятки должна быть расположена в расстоянии от 25 см до 30 см от стены.

Причины, по которым поднятый вес не засчитывается:

1. Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения.
2. Откидывание назад в подъеме для дополнительной помощи.
3. Плечи или ягодицы отходят от стены во время упражнения.
4. Ошибка в принятии вертикального положения.
5. Неполное выпрямление ног в коленях.
6. Отрыв подошвы от земли во время упражнения.
7. Шаг назад или любые движения ногами.
8. Опускание штанги без паузы в верхней фазе движения.
9. Использование мышц бедер или мышц спины при исполнении упражнения.

6. Награждение

Участники, занявшие призовые места, награждаются медалями, грамотами и ценными призами.

7. Финансовые расходы

Расходы по проведению и организации Первенства осуществляются за счет средств МАУ «Управление спорта, культуры и молодежной политики» МО «Город Мирный».

По вопросам, связанным с организацией и проведением, обращаться по телефонам: 4-62-25 – отдел спорта, культуры и молодежной политики МАУ «УСКиМП» МО «Город Мирный», 8-914-224-59-92 – главный судья Берлизов Максим Владимирович.

Расписка об ответственности за несовершеннолетнего

Я, _____,
(фамилия имя отчество)

являясь родителем (законным представителем) несовершеннолетнего

(Ф.И.О., дата рождения)

настоящим выражаю, что я, без каких-либо исключений, принимаю на себя всю ответственность за жизнь, здоровье, безопасность своего сына (дочери) на время участие в открытом онлайн-Первенстве города Мирного по строгому подъему на бицепс, посвященном Дню народного единства.

С Федеральным законом Российской Федерации N 71-ФЗ от 28 апреля 2009 г. "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" ознакомлен(а).

Я, в соответствии с требованиями ст. 9 Федерального закона от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных», даю согласие на обработку МАУ «Управление спорта, культуры и молодежной политики» МО «Город Мирный» моих, моего ребенка персональных данных, указанных в настоящей расписке, то есть на совершение, в том числе, следующих действий: обработку (включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, обезличивание, блокирование, уничтожение персональных данных), при этом общее описание вышеуказанных способов обработки данных приведено в Федеральном законе от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ, а также на публикацию видео-, фотоизображений моего ребенка с его фамилией, именем, отчеством, а также на передачу такой информации третьим лицам, в случаях, установленных нормативными документами вышестоящих органов и законодательством.

Настоящее согласие действует бессрочно.

Настоящее согласие может быть мной отозвано в любой момент.

В случае неправомерного использования предоставленных данных согласие отзывается моим письменным заявлением.

Я по письменному запросу имею право на получение информации, касающейся обработки моих, моего ребенка персональных данных (в соответствии с п. 4 ст.14 Федерального закона от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ).

Подтверждаю, что ознакомлен(а) с положениями Федерального закона от 27 июля 2006 г. №152-ФЗ «О персональных данных», права и обязанности в области защиты персональных данных мне разъяснены.

Дата « ____ » _____ 2021 г.

_____/_____
подпись / расшифровка подписи

Расписка
об ответственности за жизнь, здоровье, безопасность

Я, _____
(Ф.И.О. полностью)

дата рождения « ____ » _____, паспорт серия _____ № _____,
выдан _____

« ____ » _____ г.,

как совершеннолетний гражданин РФ, находясь в здравом уме, осознаю все возможные опасности, связанные с моим личным участием в открытом онлайн-Первенстве города Мирного по строгому подъему на бицепс, посвященном Дню народного единства, и несу полную личную ответственность за свои действия, а так же за свою жизнь и здоровье.

В случае получения травмы я не буду иметь претензий к организаторам соревнований.

Я, в соответствии с требованиями ст. 9 Федерального закона от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных», даю согласие на обработку МАУ «Управление спорта, культуры и молодёжной политики» МО «Город Мирный» своих персональных данных, указанных в настоящей расписке, то есть на совершение, в том числе, следующих действий: обработку (включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, обезличивание, блокирование, уничтожение персональных данных), при этом общее описание вышеуказанных способов обработки данных приведено в Федеральном законе от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ, а также на публикацию моих видео-, фотоизображений с моей фамилией, именем, отчеством, а также на передачу такой информации третьим лицам, в случаях, установленных нормативными документами вышестоящих органов и законодательством.

Настоящее согласие действует бессрочно.

Настоящее согласие может быть мной отозвано в любой момент.

В случае неправомерного использования предоставленных данных согласие отзывается моим письменным заявлением.

Я по письменному запросу имею право на получение информации, касающейся обработки моих персональных данных (в соответствии с п. 4 ст.14 Федерального закона от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ).

Подтверждаю, что ознакомлен(а) с положениями Федерального закона от 27 июля 2006 г. №152-ФЗ «О персональных данных», права и обязанности в области защиты персональных данных мне разъяснены.

Дата « ____ » _____ 2021 г.

_____/_____ /

подпись

расшифровка подписи