



УТВЕРЖДЕНО:

Ректор ГГУ

Б.В. Илькевич

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении первенства ГГУ по русскому жиму среди студентов в рамках проведения спартакиады «ГГУ – территория спорта»

1. Цели и задачи:

- воспитание целеустремленной и сильной личности;
- пропаганда здорового образа жизни;
- популяризации силовых видов спорта в ГГУ;
- повышения спортивного мастерства;
- выявление сильнейших атлетов ГГУ.

2. Место и время проведения соревнований

Соревнования проводятся 26 марта 2019 года в 18:00. Взвешивание и регистрация с 17:30 до 18:00.

3. Судейство.

Судейство осуществляется спортивным клубом ГГУ, непосредственно - судейской коллегией.

4. Условия проведения соревнований

Русский жим (максимальное количество выжиманий штанги от 55 кг для юношей, 30 кг для девушек). Победители определяются из расчета коэффициента атлетизма: вес штанги в килограммах умножается на количество повторений, полученный результат делится на вес спортсмена. На выполнение одного подхода спортсмену дается пять минут. Во время выполнения упражнения можно отдыхать, держа штангу на груди.

5. Участники соревнований

Участвуют спортсмены факультетов, отделений ГГУ. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены, имеющие соответствующую подготовку и допуск врача.

6. Награждение

Победители и призеры в каждой номинации награждаются грамотами, медалями.

Руководитель спортклуба ГГУ:

П.С. Кожухов

Согласовано:

Зав. кафедрой ФКБЖ

К.Б. Илькевич

Проректор по ВСП

Е.П. Суходолова