

«Согласовано»  
Организатор фестиваля Игры  
Москвы

\_\_\_\_\_ Яшанькин Д.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

«Согласовано»  
Президент РОФСО  
«РУССПОРТ»

\_\_\_\_\_ Зуев А.Н.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

### Мастерского турнира по русскому жиму в рамках ФЕСТИВАЛЯ ИГРЫ МОСКВЫ



Москва, 2025 г.

### **1. Цели и задачи.**

Взаимодействие разных видов спорта и физкультуры для демонстрации здорового образа жизни среди старших возрастных групп населения Москвы и других регионов России;

Популяризация русского жима среди населения Москвы и других регионов России;

Противодействие развитию наркомании, алкоголизма и курения среди населения;

Организация активного отдыха жителей Москвы, привлечение населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

Поддержание и укрепление культурных силовых традиций нашего многонационального государства;

Выявление сильнейших спортсменов Москвы и других регионов России в следующих соревновательных дивизионах:

1. «Классический русский жим» (среди мужчин и женщин);

2. «Русская ТРОЙКА» (среди мужчин и женщин);

Повышение уровня спортивного мастерства всех участников турнира, возможность выполнения спортивных нормативов до звания МС включительно;

Привлечение новых членов Организации.

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

Общее руководство подготовкой и проведением турнира осуществляется Организатором Фестиваля Яшанькиным Дмитрием и РОФСО «РУСССПОРТ».

Главный судья турнира – Алексей Самсонов.

Главный секретарь соревнований назначается председателем оргкомитета..

Ответственные за обеспечение судейства назначаются ответственным лицом по проведению турнира.

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

Соревнования проводятся **05 июля 2025 года (суббота).**

Место проведения: Москва Лужники южное спортивное ядро

Начало соревнований в 12:00 часов.

Регистрация и оплата взноса на сайте: <https://rusgym78.ru/sorevnovaniya/>

Подробная информация по телефону 89219281668 Наталья Мазукина

### **4. Регламент соревнований.**

10.00-11.30 -взвешивание и регистрация участников;

12:00 – открытие соревнований и начало соревнований;

16.30-награждение победителей

**Регламент может быть немного изменен из-за количества участников.**

## **5. Соревновательные номинации.**

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

1. КРЖ, Юноши (до 18 лет включительно), вес штанги 45 кг (зачёт по КА);
2. КРЖ, Девушки (до 18 лет включительно), вес штанги 25 кг (зачет по КА);
3. КРЖ, Женщины (открытая), вес шт. 30 кг (зачёт по КА);
4. КРЖ, Мужчины (открытая), вес штанги 55 кг (зачёт по КА);
5. КРЖ, М, Ветераны (от 40 лет и старше), вес штанги 55 кг (зачёт по КА);
6. КРЖ, Мужчины (открытая), вес шт. 100 кг (зачёт по КА);

### **«Русская Тройка» (Русс. ТР):**

7. Русс. ТР: Женщины (открытая), (абсолют/зачёт по КА);
8. Русс. ТР: Мужчины (открытая), (абсолют/зачёт по КА);
9. Русс. ТР: М, Ветераны (от 40 лет и старше) (абсолют/зачёт по КА).
10. Русс. ТР: Юноши (до 18 лет включительно), (абсолют/зачёт по КА).

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

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

Все виды взносов, сборов и штрафов, оплачиваемые спортсменом на данных соревнованиях, указанные в настоящем Положении, являются благотворительными и вносятся добровольно. Предварительные заявки обязательны!

!!!Регистрация и оплата взноса на сайте: <https://rusgym78.ru/sorevnovaniya/>!!

До 4 июля 2025 года

Взнос 2000 рублей при оплате на сайте, юноши и девушки до 18 лет 1500 рублей.

Вторая номинация 1000 рублей.

Без взносов: Элита русского жима, спортсмены СОВ, лица старше 60 лет могут участвовать без взносов в одной номинации при наличии удостоверения.

!!!За отсутствие регистрации на сайте и уплаты взноса взимается штраф 500 рублей.

Юноши и девушки до 18 лет для участия в турнире обязаны выступать на помосте в присутствии ответственного лица старше 18 лет (тренера, родителя).

## **7. Предварительные заявки на участие:**

Регистрация на сайте <https://rusgym78.ru/sorevnovaniya/>

В заявке необходимо указать:

1. ФИО, полную дату рождения (день, месяц, год);
2. номер чл. билета ФРЖ (если есть),
3. соревновательный дивизион;
4. соревновательную номинацию (название номинации, как записано в Положении), регион России (область, край), населённый пункт;
5. ФИО тренера.

Перед контрольным взвешиванием участник заполняет анкеты, согласно установленной форме. Количество анкет от участника должно соответствовать количеству заявленных им номинаций.

#### **8. Правила проведения соревнований.**

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

#### **9. 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.

#### **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.

Приложение 1.

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

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 в мастерском турнире по русскому жиму  
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 Мастерскому турниру**

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

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

беру на себя ответственность за подготовку спортсмена:

\_\_\_\_\_ к мастерскому турниру по русскому жиму и его выступление в возрастной номинации до 18 лет.

С Положением о соревнованиях ознакомлен(а).

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_  
(подпись)

## **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 лямки 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.