

А. Б. Лукьянов

А. В. Бабин

А. В. Иванов

А. Д. Султанов

**Организация
соревнований
в силовых видах
спорта**

учебное пособие

А. В. Бабин

**Организация соревнований
в силовых видах спорта.
Учебное пособие**

«Издательские решения»

Бабин А. В.

Организация соревнований в силовых видах спорта. Учебное пособие / А. В. Бабин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-626498-4

Задача настоящего пособия — дать студентам и преподавателям знания о правильности подготовки и проведения соревнований по силовым видам спорта (пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, гиревой спорт). Учебное пособие предназначено для использования в учебном процессе для студентов всех направлений подготовки и специалистов в области физической культуры и спорта.

ISBN 978-5-00-626498-4

© Бабин А. В.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1 Спортивные соревнования	7
1.1 Система спортивных соревнований	7
1.2 Виды спортивных соревнований	9
1.3 Регламентация и способы проведения соревнований	12
1.4 Определение результата в соревнованиях	14
1.5 Соревнования в системе подготовки спортсменов	15
1.6 Контрольные вопросы в главе 1	17
Глава 2 Подготовка к проведению соревнований	18
2.1 Организация, проводящая соревнования.	18
2.2 Общие требования к разработке и составлению положений о соревнованиях и физкультурных мероприятиях	20
2.3 Контрольные вопросы к главе 2	24
Глава 3 Проведение соревнований по пауэрлифтингу	25
3.1 Проведение мандатной комиссии	28
3.2 Взвешивание	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Организация соревнований в силовых видах спорта Учебное пособие

А. Б. Лукьянов

А. В. Бабин

А. В. Иванов

А. Д. Султанов

© А. Б. Лукьянов, 2024

© А. В. Бабин, 2024

© А. В. Иванов, 2024

© А. Д. Султанов, 2024

ISBN 978-5-0062-6498-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Организация проведения соревнований по силовым видам спорта: Учебное пособие /
А. Б. Лукьянов¹, А. Д. Султанов¹, А. В. Бабин², А. В. Иванов³.

Рецензенты:

Б. Г. Лукьянов кандидат технических наук, доцент, мастер спорта СССР по тяжелой атлетике.

А. А. Ефимов доцент, Заслуженный тренер России по пауэрлифтингу, президент Федерации пауэрлифтинга Республики Башкортостан

Одобрено решением научно-методического совета Федерации пауэрлифтинга Республики Башкортостан.

¹*ФГБОУ ВО УУНиТ*

²*ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова*

³*ФГКОУ ВО УЮИ МВД России*

Введение

Настоящее пособие составлено в соответствии с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе. В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин цикла «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины». Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности [1].

Именно этими принципами пронизано все содержание примерной учебной программы для вузов по педагогической учебной дисциплине «Физическая культура», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности [2,3].

Спортивные соревнования выступают как средства и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Умение организовать и провести спортивные соревнования по избранному виду спорта входит в обязательный минимум содержания образовательной программы учебной дисциплины «Физическая культура».

Цель любых соревнований – агитация и пропаганда физической культуры и спорта, а также привлечение людей к регулярным занятиям. А для этого нужно, чтобы любые соревнования, будь то первенство факультета или чемпионат края, были проведены на должном организационном уровне [5].

В последние годы при обучении специалистов по различным видам спорта уделяется недостаточно внимания работе с технической документацией, необходимой для проведения соревнований, и их подготовки. Кроме того, не в каждом учебнике по физическому воспитанию или правилах соревнований можно найти ответы на возникающие в ходе подготовки и проведения тех или иных соревнований вопросы.

Единой, универсальной для всех видов спорта методики заполнения технической документации нет. Существуют отличия даже в одном виде спорта, они зависят от ранга соревнований и уровня подготовки участников.

Актуальность этой работы заключается в том, что в ней предлагаются не просто пустые бланки протоколов, табличек, заявок, а дается форма заполнения того или иного технического документа для проведения судейства соревнований на хорошем организационном уровне.

Предложенные в работе документы могут быть использованы преподавателями в качестве примеров при подготовке и проведении судейской практики со студентами, а также молодыми специалистами.

Мы надеемся, что данное учебное пособие позволит восполнить недостаток знаний и поможет использовать в своей работе опыт, накопленный за годы работы авторов в качестве судей по силовым видам спорта.

Глава 1 Спортивные соревнования

1.1 Система спортивных соревнований

Спортивные соревнования в спорте являются центральным элементом, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов для результативной соревновательной деятельности [4]. Без соревнований невозможно существование самого спорта, поэтому спорт в значительной мере может рассматриваться как сфера знаний и деятельности, направленная на обеспечение функционирования и развития соревнований [5]. Состязательные соревнования являются главной специальной целью спортивной деятельности, смысловой сутью спорта. В современных публикациях по теории спорта разными авторами (А. Д. Новиков, Л. П. Матвеев, Н. И. Пономарев, А. А. Тер-Ованесян, К. Л. Чернов, С. А. Брянкин, М. М. Боген, Ю. И. Смирнов, Р. А. Пилоян, В. Н. Платонов и др.) по-разному толкуется вопрос о том, что исторически появилось прежде: соревнование или спортивная тренировка и подготовка к соревнованиям; вначале – совершенствование физических качеств и способностей человека, а затем состязательное сравнение ловкости, силы и быстроты претендентов на лавры победителя.

Но что бы ни толковали теоретики, разнообразные состязания давно и прочно вошли в быт людей: это и бег взапуски и игры с мячом, единоборства и Олимпийские игры, к которым ныне все активнее, с использованием средств массовой информации: привлекается внимание населения планеты. Соревнования издавна были любимы и распространены в России: народ уважал мужество и удаль молодецкую кулачных бойцов и ловкость игроков в бабки (игра с метанием в цель: не путать с современным смыслом сленгового выражения «бабки»). В наше время выдающиеся спортсмены получают заслуженное общественное признание и вознаграждение за успехи, и высокие достижения. Надо подчеркнуть, что рекордные достижения чемпиона – не только спортивный успех, но, а это не менее важно для общества, также «разведка» потенциальных возможностей человека: его тела, его воли, его духа: его способности трудиться и преодолевать множество трудностей на пути к цели за счет собственных усилий: что ярко и объективно демонстрируют спортивные соревнования. Даже в случае некоторого лукавства (так, мягко говоря, обозначим еще бытующие применение допинга, подставки, необъективное судейство, «договорные матчи» и т.п.) ничто не может заслонить прилюдно демонстрируемое спортсменами искусство владения своим телом: ориентировки в мгновенно меняющихся ситуациях в преодолении сопротивления соперника. А стимулирует каждого человека к саморазвитию.

Спортивные соревнования – это своеобразная модель человеческих отношений, реально существующих в мире: борьбы, побед и поражений, направленности к постоянному совершенствованию и стремления к наивысшим результатам, достижения творческих, престижных и материальных целей. В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания в спорте, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др [5].

В спортивных соревнованиях происходит максимальная реализация возможностей спортсменов и команд, сопоставление уровня их подготовленности, достижение наивысших результатов, побед, установление рекордов.

Соревнования характеризуются наличием конкуренции между их участниками. При этом соперничество возникает не только между спортсменами и тренерами.

Конкуренция между спортсменами оценивается *по объективным характеристикам* соревновательных результатов (плотность и уровень); по процессу соревнований (их уровень, число спортсменов примерно одинакового класса); по условиям соревнований (число болельщиков, внимание прессы и др.), а также *по субъективным характеристикам* результатов и процесса соревнований (мнение спортсменов, болельщиков, специалистов). Таким образом, конкурентные отношения являются основным типом отношений в процессе спортивных соревнований [5].

По целевым установкам массовый спорт связан с соревнованиями, в которых в качестве цели предстает сам процесс соревновательной борьбы. Конкуренция, тем более освещаемая средствами массовой информации, – важный фактор повышения привлекательности и зрелищности соревнований (Келлер, 1987).

Однако кроме соперничества как формы противоречий, обусловленных противоположностью целевых установок участников соревнования, создаются условия для объединения спортсменов и специалистов общими интересами – повышением авторитета вида спорта, его зрелищности и популярности, обменом опытом подготовки и соревновательной деятельности, достижениями в области спортивной науки, и т. д.

Спортивные соревнования как явление социальной жизни подчиняются основным принципам, действующим в любой человеческой деятельности (труде, учебе, искусстве и др.); гласность, сравнимость результатов и возможность практического повторения опыта [5].

Гласность гарантируется разносторонней информацией, присутствием зрителей. Это создает условия для общественного контроля за поведением соревнующихся, служит одной из форм обмена опытом.

Сравнимость результатов обеспечивается действием правил соревнований, объективными способами регистрации спортивных достижений, равенством условий для всех соревнующихся.

Возможность практического повторения опыта в соревнованиях определяется их периодичностью, традиционностью, стабильностью календаря, правилами отбора и допуска к состязаниям. Этот принцип имеет значение не только для роста и стабилизации спортивного мастерства, но и активизирует всю соревновательную деятельность.

Велико значение соревнований как мощного фактора мобилизации функциональных резервов организма, совершенствования различных сторон подготовленности спортсмена – технической, тактической, психологической, поэтому соревнования рассматриваются в качестве одного из наиболее эффективных и незаменимых средств подготовки спортсмена (Платонов, 1986; Суслов, 1995).

1.2 Виды спортивных соревнований

В настоящее время все или почти все спортивные соревнования регламентированы принятыми международными правилами, которые соблюдаются национальными федерациями по видам спорта, местными спортивными организациями, спортсменами и прочими участниками соревнований, что делает их несомненным и важным компонентом культуры общества [4].

Как отмечал Вице-президент Олимпийского комитета России профессор В. С. Родиченко (1977), условия проведения спортивных соревнований, системы зачёта – это мощнейшие рычаги, при помощи которых можно эффективно управлять не только системой спортивных соревнований, но и развитием спорта вообще. В управлении спортом велика роль общих закономерностей развития и функционирования общества и основанных на них методов управления – административно-правовых и экономических.

Сущность управления спортивным движением с помощью системы спортивных соревнований представляется (В. С. Родиченко) в том, что:

- изменения в системе соревнований обладают свойством вызывать соответствующую перестройку в самом социальном институте спорта;
- уровень спортивных результатов и характер их изменения приводят к необходимости вносить соответствующие коррективы в деятельность спортивных организаций.

Система спортивных соревнований как метод управления функционирует на всех уровнях, начиная от управления в масштабе страны и кончая управлением конкретным педагогическим, учебно-тренировочным процессом.

Анализ системы соревнований показывает стабильность в принципах их проведения, с одной стороны, и постоянные изменения самой системы, что является реакцией приспособления системы спортивных соревнований к новым внешним условиям и представляет собой внутренний инструмент организации управления в спорте. По мнению ведущих научных специалистов, изменения радикальных условий проведения ответственных соревнований влечёт за собой решение таких стратегических задач спорта как:

- прогнозирование спортивных достижений;
- составление модельных характеристик преуспевающих в будущих соревнованиях спортсменов;
- разработка вопросов подготовки спортивных резервов и отбора в сборные команды;
- программирование системы тренировки, соревнований и восстановления;
- комплексный контроль;
- повышение квалификации тренеров;
- разработка требований к материальному обеспечению подготовки сборных команд (Л. Г. Ханадзе, С. Н. Попов, В. И. Чудинов, 1977).

В зависимости от масштаба и значимости все соревнования, приводящиеся на территории России (федерациями, спорткомитетами, ведомствами и др.), относятся к различным уровням:

- первый – соревнования, проводимые федерациями по виду спорта страны; чемпионаты и финалы Кубков республик, входящих в состав РФ, Москвы и С.-Петербурга и их ведомств, а также все международные соревнования, проводимые на территории страны;
- второй – соревнования, проводимые федерациями республик, входящих в РФ, краев, областей, их центров, Москвы и С.-Петербурга и их ведомствами;
- третий – соревнования, проводимые федерациями городов, районов, спортивными клубами и коллективами физической культуры.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. В частности, в системе массового спорта соревнования могут различаться по следующим критериям:

- по значению (подготовительные, отборочные, главные);
- по масштабам (клубные, районные, городские, региональные);
- по решаемым задачам (контрольные, классификационные, отборочные, показательные);
- по характеру организации (открытые, закрытые, традиционные, матчевые, кубковые и др.);
- по форме зачета (личные, командные, лично-командные);
- по возрастным категориям участников (детские, юниорские, для взрослых, для ветеранов);
- по полу (среди мужчин или женщин);
- по профессиональной ориентации участников (школьные, студенческие и др.) (Смолевский, Гавердовский, 1999).

Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки, позволяют оценить действенность системы подготовки спортсменов и команд. Другие соревнования могут решать задачи отбора спортсменов для участия в важнейших соревнованиях, являться эффективным средством совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов.

Выделяют подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные соревнования [5].

Подготовительные соревнования. В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсмена, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности спортсмена, приобретается соревновательный опыт.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Подводящие (модельные) соревнования. Важнейшей задачей этих соревнований является подведение спортсмена к главным соревнованиям макроцикла, года, четырехлетия. Подводящими могут быть как соревнования, специально организованные в системе подготовки спортсмена, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие главные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Главные соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмену необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Вполне естественно, что в спорте центральное место занимают крупные комплексные соревнования – крупнейшие региональные соревнования, а также такие крупные комплексные соревнования, как Спартакиады и Универсиады.

1.3 Регламентация и способы проведения соревнований

Спортивные соревнования регламентированы специальными правилами, специфичными для каждого вида спорта. **Правила соревнований** определяют: организацию соревнований по данному виду спорта; виды соревнований и способы их проведения; особенности мест соревнований, инвентаря и оборудования; состав судейской коллегии и ее обязанности; правила судейства; правила поведения и действий участников и др [5].

В правилах соревнований отражается стремление, по возможности, более четко дифференцировать и объективизировать различные пункты, максимально уменьшить вероятность влияния внешних факторов на результат соревнований. Однако, несмотря на то, что многие пункты правил отражают объективно измеряемые параметры (продолжительность игры, поединка, схватки, время выхода на помост или дорожку, паузы между подходами, попытками и др.), остается большое количество пунктов, выполнение которых зависит от квалификации и добросовестности судей. В видах спорта, в которых результат может быть определен по времени, расстоянию и т. д. (плавание, легкая атлетика, стрельба и др.), влияние субъективных оценок судей на итоги соревнований невелико. Однако в игровых, сложнокоординационных видах, спортивных единоборствах субъективная оценка судей, их способность принимать решения в строгом соответствии с правилами оказывается решающей для объективного распределения занятых мест.

Спортивные федерации постоянно работают над совершенствованием правил соревнований, стремясь объективизировать систему оценки их результатов, сделать соревнования более зрелищными и интересными для зрителей и средств массовой информации.

Документом, определяющим условия проведения конкретных соревнований, их правовое оформление, является **Положение о соревнованиях**. Разработка Положения о соревнованиях и своевременная рассылка его заинтересованным организациям возлагается на организаторов данного соревнования. В Положении определяются: название соревнования (классификационные, первенство и т. д.); цели и задачи соревнований (проверка учебно-тренировочной работы, подведение итогов, обмен опытом и др.); допуск к участию (возраст, квалификация, принадлежность к спортивному обществу и т. д.); характер соревнований (личные, командные, лично-командные); время и место проведения; программа и календарь по дням соревнований; условия проведения, способы оценки и выведения результатов; количество допускаемых участников; порядок определения победителей; форма участников и их инвентарь; награждение победителей; условия приема участников и судей (обязательства по материальному обеспечению); документация участников, необходимая для допуска к соревнованиям; форма официальной заявки для участия в соревнованиях и сроки ее представления и др. Положение о соревнованиях является важным фактором, регламентирующим в определенной степени развитие спорта. Так, например, допуск к участию в соревнованиях только спортсменов высшей квалификации неоспоримо повлечет за собой сокращение массовости соревнующихся, что в последующем отрицательно может сказаться и на высшем мастерстве. Расширение состава участников соревнований по квалификации, возрасту и полу положительно влияет на развитие спорта: расширение круга занимающихся и их демографическое разнообразие; увеличение (в связи с этим) количества необходимых тренерских кадров и их возрастной и квалификационной специализации (необходимых для подготовки детей, юношей, взрослых, новичков и квалифицированных спортсменов); развитие материально-технической базы спорта и т. д. В спорте применяются различные способы проведения соревнований. Выбор способа зависит от вида спорта и традиций проведения соревнований в этом виде; целей соревнований; количества участников и места проведения; возможностей судейской коллегии; времени, выделенного на проведение соревнований, и др.

В личных соревнованиях определяются места всех участвующих спортсменов, победители и призеры.

В лично-командных соревнованиях, кроме личных мест участников, по занятым ими местам определяются также места участвующих команд. Характерной особенностью лично-командных соревнований является то, что все участники, в том числе спортсмены одного коллектива, соревнуются между собой.

В командных соревнованиях определяются только места, занятые командами. В отличие от лично-командных, в командных соревнованиях участники одной команды соревнуются только со спортсменами других команд.

В спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол и др.), практически проводятся только командные соревнования. В других видах спорта могут проводиться личные, лично-командные и командные соревнования.

1.4 Определение результата в соревнованиях

Различные виды спорта по способу определения соревновательного результата могут быть сгруппированы в четыре группы:

- Виды с объективно метрически измеряемым результатом.
- Виды, в которых результат определяется условными единицами (баллами, очками), присуждаемыми за исполнение обусловленной программы соревнований.
- Виды, в которых спортивный результат определяется конечным эффектом или преимуществом в условных единицах (очках) за выполненные действия в вариативных ситуациях.
- Комплексные виды спорта (Келлер, Платонов, 1993).

Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт относятся к **первой группе**, в которой спортивный результат измеряется по времени, расстоянию, массе снарядов, точности. Сюда входят:

- *виды спорта с относительно постоянными условиями соревнований*: легкая и тяжелая атлетика, плавание, стрелковый, конькобежный спорт, и др.

Соревнования по перечисленным видам спорта проходят на стандартных спортивных аренах (стадионах, бассейнах, залах, тирах и др.) с относительным постоянством внешних условий.

- *виды спорта с непостоянными условиями проведения соревнований*: лыжный, горнолыжный, парусный спорт, велосипедный (шоссе) и др. Отличительной характеристикой соревнований в этих видах спорта является изменчивость профиля трасс и условий, что предъявляет своеобразные требования к соревновательной деятельности, а, следовательно, и подготовленности спортсменов.

Особенность соревновательной деятельности спортсменов в данной группе видов спорта состоит в том, что спортсмен предварительно знает объективный уровень своих результатов и результатов предстоящих соперников. Естественно, что знание (даже примерное) уровня результатов позволяет более определенно их планировать, выбирать тактику соревновательного поведения в процессе соревновательной борьбы.

1.5 Соревнования в системе подготовки спортсменов

Соревнования в системе подготовки спортсменов являются не только средством контроля, но и важнейшим средством повышения тренированности и спортивного мастерства. Особенности непосредственной подготовки к соревнованиям и собственно соревновательной борьбы являются мощным способом мобилизации имеющегося функционального потенциала организма спортсмена, дальнейшей стимуляции его адаптационных реакций, воспитания психологической устойчивости к сложным условиям соревновательной деятельности, отработки эффективных технико-тактических решений, поэтому естественно стремление специалистов использовать соревнования в качестве одной из важнейших форм подготовки. Особенно ярко это проявляется в процессе подготовки спортсменов высокого класса на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей (Harre, 1982; Вотра, 2002).

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки. На начальных этапах планируются, как правило, подготовительные и контрольные соревнования. Основной их целью является контроль за эффективностью прошедшего тренировочного этапа, приобретение опыта соревновательной борьбы, повышение эмоциональной насыщенности процесса подготовки. По мере роста квалификации спортсменов количество соревнований возрастает, в соревновательную практику вводятся подводящие, отборочные и главные соревнования [4].

В современной соревновательной практике можно выделить три методических подхода. Первый из них связан со стремлением спортсменов участвовать в соревнованиях возможно чаще, добиваясь высоких спортивных результатов в каждом из соревнований. Второй подход предполагает малоинтенсивную соревновательную практику, при этом все внимание спортсменов концентрируется на подготовке к главным соревнованиям сезона. При третьем подходе соревновательная деятельность должна быть обширной, но строго дифференцированной: подготовительные и контрольные соревнования могут использоваться лишь как средство подготовки. Задача достижения высоких результатов в них не ставится – вся система подготовки концентрируется на необходимости достижения высоких результатов в отборочных и, особенно, в главных соревнованиях [4].

Достоинством первого подхода является то, что его применение позволяет спортсменам широко использовать соревнования как средство и метод подготовки и контроля за эффективностью тренировочного процесса. Спортсмены адаптируются к условиям соревнований и оказываются способными показывать достаточно стабильные результаты, длительно удерживать состояние высокого уровня готовности к соревнованию. Однако, как показывают специальные исследования (Платонов, 1988), постоянное стремление к достижению высоких спортивных результатов в различных соревнованиях, хотя и стабилизирует результат, связано с излишними нервно-психическими и физическими нагрузками, ухудшением технической подготовленности и, как правило, приводит к снижению спортивных результатов в главных соревнованиях.

Второй подход также имеет свои недостатки, особенно при подготовке спортсменов высшей квалификации. Во-первых, ограниченная соревновательная практика лишает спортсмена одного из важнейших факторов, обеспечивающих дальнейшее развитие приспособительных реакций организма (Платонов, Вайцеховский, 1985). Во-вторых, недостаточный соревновательный опыт часто не позволяет полноценно реализовать в главных соревнованиях технико-тактический и функциональный потенциал. Это связано с тем, что при такой подготовке соревнования таят много неожиданного, а встреча с любым непредсказуемым фактором вызывает в организме человека, прежде всего реакцию тревоги, которая эмоционально окрашивает предстоящую деятельность. Непредвиденность развития состязательной ситуации, неподготов-

ленность организма к ее решению, вызывая стрессовую реакцию, может привести к отрицательным результатам соревнований (Mathesius, 1994).

Третий подход является наиболее плодотворным, так как позволяет использовать преимущества и одновременно сгладить недостатки первых двух. При этом следует помнить, что для реализации в условиях главных соревнований технико-тактического мастерства, физических и психических возможностей в подготовительных, контрольных и подводящих соревнованиях необходимо обеспечивать активность спортсмена, что способствует интегративному проявлению различных сторон подготовленности в соответствии с требованиями оптимальной соревновательной деятельности (Platonov, 1992; Железнов, Дашева, 2002).

При планировании соревнований в течение года необходимо учитывать единство тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки. В частности, соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Соревнования каждого этапа тренировочного цикла должны согласовываться с задачами подготовки спортсмена на конкретном этапе соответствующего периода. Цели участия спортсмена в соревнованиях на различных этапах подготовки должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла необходимо подчинить задаче достижения пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований года.

1.6 Контрольные вопросы в главе 1

1. В какие группы могут быть сгруппированы различные виды спорта по способу определения соревновательного результата?
2. Что определяют правила соревнований?
3. Каким принципам подчиняются спортивные соревнования как явление социальной жизни?
4. Какие уровни соревнований, приводящиеся на территории России (федерациями, спорткомитетами, ведомствами и др.) в зависимости от их масштаба и значимости можно выделить?
5. Что определяет Положение о соревнованиях?

Глава 2 Подготовка к проведению соревнований

2.1 Организация, проводящая соревнования.

Официальные спортивные соревнования проводятся спортивными клубами, коллективами физической культуры вузов, которые в таком случае принято обозначать и называть «Организация, проводящая соревнования (ОПС)». Ответственность за подготовку мест и проведение соревнований несут ОПС, дирекция спортивной базы и судейская коллегия [5].

ОПС разрабатывает и утверждает Положение, в котором указываются сроки и место проведения соревнования, условия допуска участников и команд, программа соревнования, порядок определения личного и командного первенства, форма и сроки сдачи заявок на соревнования. За правильностью выполнения требований положения следит назначенная судейская коллегия, что повышает ее авторитет и ответственность.

ОПС определяет место проведения соревнования и решает вопросы организационно-хозяйственного обеспечения для чего: обеспечивает соответствующую спортивную базу (стадион, спортзал, манеж, бассейн, место для кроссовых и лыжных трасс и др.), инвентарь и оборудование:

- привлекает дополнительные технические средства, необходимую различную аппаратуру, а также автотранспорт;

- обеспечивает наличие расходных материалов для работы судейской коллегии (бланки судейской документации, бумагу, канцелярские принадлежности, номера участников и др.) и пресс-центра;

- совместно с судейской коллегией контролирует подготовку спортивной базы.

ОПС при участии главной судейской коллегии разрабатывает планы-сценарии торжественных церемониалов (открытие, награждение участников, закрытие соревнований). Церемониалы открытия и закрытия осуществляются ОПС, церемониал награждения – судейской коллегией с участием организаторов соревнований.

ОПС участвует в подготовке работы судейской коллегии соревнования, для чего:

- утверждает, по предложению соответствующего президиума коллегии судей, количественный состав и персонально главную судейскую коллегию (ГСК) данного соревнования;

- организует прием, размещение, питание, отправку, а также финансовые расчеты с судьями;

- утверждает, по представлению главного судьи, расписание и регламент соревнования;

- организует медицинское обслуживание спортсменов;

- организует работу комиссии по допуску, которая проверяет соответствие участников требованиям Положения и наличие записи о прохождении ими медицинского контроля;

- приобретает и доставляет необходимую атрибутику для награждения (жетоны, медали, дипломы, личные и командные призы и грамоты), контролирует их вручение и обеспечивает контингент лиц (почетных гостей, ветеранов спорта, заслуженных спортсменов, тренеров и судей), участвующих в награждении призеров;

- организует совместно с судейской коллегией выпуск рабочих и промежуточных протоколов, а также размножение официальных итоговых материалов по соревнованиям. ОПС принимает участие в пропаганде соревнований и приглашении зрителей, и для этого организует рекламу соревнований, изготовление и распространение программ, афиш, сувениров и значков. На крупных соревнованиях ОПС организует пресс-центр и обеспечивает необходимые условия работы аккредитованным спортивным журналистам, а также совместно с пресс-центром проводит пресс-конференции и брифинги.

В дальнейшем представитель ОПС совместно с дирекцией спортивной базы и ГСК проверяет готовность базы к соревнованиям, систему обеспечения порядка и безопасности и подписывает об этом акт, а по окончании соревнования принимает итоговые документы и передает их ОПС.

Изложение функций и полномочий ОПС приведено для того, чтобы в полной мере представлять официальные организационные условия деятельности судейской коллегии на соревнованиях и установленные правила взаимодействия и распределения полномочий и ответственности между ними.

Обязательным документом для проведения спортивного мероприятия является **Положение**, которое утверждается проводящей организацией.

В **Положении** должны быть указаны:

1. Название соревнований.
2. Характер мероприятия, конкретный вид и ранг.
3. Цели и задачи.

4. Участвующие организации и участники (возраст, пол, классификация, организация, на которую возлагается проведение данного мероприятия).
5. Порядок проведения.
6. Место проведения.
7. Условия участия и зачет.
8. Медико-санитарное обеспечение и техника безопасности.
9. Количественный состав судейской коллегии.
10. Порядок и сроки подачи заявок.
11. Условия приема участников и судей.
12. Порядок и подачи протестов и их рассмотрения.
13. Программа спортивного мероприятия с точным указанием дней и времени начала и окончания.
14. Порядок награждения победителей личного и командного первенства.

2.2 Общие требования к разработке и составлению положений о соревнованиях и физкультурных мероприятиях

Общие разделы Положения

Введение

В введении указываются причины и обоснованность проведения спортивных соревнований, перечисляемых в Положении (решение руководящего органа федерации, № и дату утверждения аттестата об аккредитации спортивной федерации, правила соревнований по виду спорта, кем и когда утверждены и другие нормативные акты, регулирующие порядок проведения соревнования).

Цель и задачи проведения.

Определяется цель и перечисляются задачи, соответствующие основным направлениям развития вида спорта в Российской Федерации.

Права на проведение

Перечисляются государственные, общественные и другие организации, имеющие право на проведение спортивных соревнований.

Время проведения соревнований

Если в рамках чемпионата, розыгрыша Кубка или первенства соревнования в различных дисциплинах вида спорта проводятся в разных местах и в разные сроки, эти соревнования группируются в календаре соревнований одно за другим в хронологической последовательности под общим наименованием «чемпионат (розыгрыш кубка или первенство)». Приводится в виде таблицы, где указывается: наименование спортивного соревнования; возрастная группа (в соответствии с правилами соревнований по виду спорта); наименование и код спортивной дисциплины в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта; сроки проведения (включая дни приезда и отъезда); место проведения (субъект РФ, город, поселок и т.п.); количество участвующих спортсменов.

Обеспечение безопасности участников и зрителей

Указываются меры и условия, касающиеся обеспечения безопасности участников и зрителей при проведении спортивных соревнований и ответственные исполнители.

Страхование участников

Определяются порядок и условия страхования несчастных случаев, жизни и здоровья участников спортивных соревнований; оригинал договора о страховании предоставляется в мандатную комиссию на каждого участника соревнований; страхование может производиться как за счет бюджетных, так и внебюджетных средств в рамках действующего законодательства Российской Федерации и субъектов РФ.

Следующие разделы приводятся отдельно по каждому спортивному соревнованию:

Классификация соревнования

Указывается наименование спортивного соревнования в соответствии с Положением о ЕВСК; определяется классификация спортивного соревнования по целям и задачам, а также характеру определения победителя (-ей) (личные соревнования, командные соревнования); в случае определения лучших спортсменов по системе рейтинга указываются рейтинговые старты; указывается подведение командного зачета среди участников соревнований по итогам личных и/или командных соревнований, если командный зачет подводится.

Место и сроки проведения соревнований

Указывается субъект Российской Федерации, город, спортивная база/центр (по возможности); определяются сроки проведения, включая дни приезда и отъезда.

Организаторы соревнований

Перечисляются организаторы соревнования (оргкомитет); определяются (по возможности) судейские коллегии с указанием главного судьи и главного секретаря соревнований (ФИО, город) и других необходимых должностных лиц из состава ГСК.

Требования к участникам соревнований и условия их допуска

Указываются условия, определяющие допуск организаций, команд, спортсменов к спортивному соревнованию с учетом Федерального закона от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; а также состав участников данного спортивного соревнования (квалификация, возраст и т.п.); численные составы команд – участников соревнований (спортсмены); необходимое количество тренеров и обслуживающего персонала (специалисты, судьи и т.п.) из расчета на 1 команду.

Программа соревнований

При составлении программы указываются: дата приезда команд и участников; даты и время заседания главной судейской коллегии; расписание работы мандатной комиссии; порядок и сроки проведения жеребьевки; даты проведения официальных тренировок; расписание стартов по дням с указанием видов программы соревнований, дисциплин их кодов в соответствии с ВРВС и количество разыгрываемых комплектов медалей в виде таблицы.

Условия подведения итогов

Указываются условия (принципы и критерии) определения победителей и призеров соревнований как в отдельных видах программы среди спортсменов, так и в командном зачете по территориальному признаку; определяются сроки представления организаторами итоговых результатов соревнований (протоколов) и отчетов на бумажном и электронном носителях в Организацию проводящую соревнования.

Награждение

Указываются порядок и условия награждения победителей и призеров соревнований как в отдельных видах программы, так и в командном зачете по территориальному признаку, а также условия награждения тренеров победителей.

Условия финансирования

Указываются источники и условия финансирования соревнований.

Заявки на участие

Определяются сроки и порядок подачи заявок на участие в соревнованиях, подписанных руководителями органа исполнительной власти субъекта РФ в области физической культуры и спорта и/или регионального отделения спортивной федерации (спортивного клуба); а также перечень документов, представляемых в мандатную комиссию. адрес и необходимые реквизиты организаторов спортивного соревнования для направления заявок – адрес электронной почты, телефон/факс и пр.; по возможности – схему (маршрут) проезда к месту размещения участников соревнований и проведения соревнований, условия их встречи; в случае использования взносов за участие в соревнованиях указываются их размер, вид оплаты (наличный или безналичный расчет), а также ссылка на порядок сбора взносов и оформления отчетной документации, утвержденный спортивной федерацией; при оплате участниками соревнований взносов по безналичному расчету указываются банковские реквизиты проводящей организации.

Пример 1

Положения о соревнованиях Приз Первокурсника

Согласовано

Председатель профкома
студентов _____ ФИО

Утверждено на заседании спортклуба

_____ ФИО

Положение

по проведению соревнования на Приз первокурсника УУНиТ по пауэрлифтингу

в 2024/2025 учебном году.

I. Цели и задачи

Соревнования проводятся в целях развития массового вида спорта в университете среди студентов, комплектовании курса спортивного совершенствования и сборной команды УУНиТ.

II. Условия проведения соревнований

Соревнования проводятся согласно Российских правил по пауэрлифтингу и данного положения. Соревнования проводятся в двух движениях – «жим лежа» и «приседание со штангой на плечах».

III. Руководство соревнованиями

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется спортивным клубом.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, которая утверждается спортивным клубом УУНиТ.

IV. Участники

В соревнованиях участвуют сборные команды факультетов и институтов УУНиТ. Состав команды не ограничен. К соревнованиям допускаются студенты I-го курса дневного отделения, прошедшие медосмотр и допущенные к соревнованиям по состоянию здоровья. По требованию организаторов соревнований участник соревнования обязан предъявить студенческий билет или зачетную книжку.

V. Время, место проведения

Соревнования проводятся в зале тяжелой атлетики 2—4 ноября 2024 г. Мандатная комиссия и совещание судей проводится 1 ноября в 18.00 в помещении зала тяжелой атлетики.

VI. Порядок подведения личного и командного первенства.

Итоговое место определяется по наибольшей сумме баллов 6 (шести) участников, определяемых по таблице коэффициентов IPF. Победители в весовых категориях определяются по наибольшей сумме поднятых килограммов в сумме двоеборья (приседания со штангой на плечах, жим лежа).

VII. Награждение

Команда-победительница награждается дипломом. Участники, занявшие I, II, III места в каждой весовой категории награждаются дипломами и ценными призами

Пример 2

Первенство вуза

Положение

Первенство Уфимского университета науки и технологий по пауэрлифтингу на 2024/2025 учебный год.

I. Цели и задачи

Соревнования проводятся в целях развития массовости пауэрлифтинга в университете среди студентов и комплектовании сборной команды УУНиТ.

Задачи соревнований: привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

II. Условия проведения соревнований

Соревнования проводятся согласно Российских правил по пауэрлифтингу и данного положения. Соревнования проводятся по сумме трех движений (приседание со штангой на плечах, жим лежа и тяга).

III. Руководство соревнованиями

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется спортивным клубом.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, которая утверждается распоряжением спортивного клуба и кафедры физического воспитания.

IV. Участники

В соревнованиях участвуют сборные команды факультетов УУНиТ. Участвовать в соревнованиях могут студенты I—V курсов дневного отделения, прошедшие медосмотр и допущенные к соревнованиям по состоянию здоровья. Имеют право участвовать в соревнованиях студенты, находящиеся в академическом отпуске. На взвешивании участник соревнования обязан предъявить студенческий билет или зачетную книжку. Спортсмены, занимающиеся в КСС, в обязательном порядке участвуют в соревнованиях за свои факультеты. Состав команды 10 человек.

V Время, место проведения

Соревнования проводятся в зале тяжелой атлетики 20—24 ноября 2024 г.

VI Порядок подведения личного и командного первенства.

Итоговое командное место определяется по наибольшей сумме баллов 6 (шести) лучших участников, определяемых по таблице коэффициентов IPF. Победители в весовых категориях определяются по наибольшей сумме поднятых килограммов в троеборье (приседания со штангой на плечах, жим лежа, тяга с помоста).

VII Награждение

Команда-победительница награждается дипломом. Участника, занявшие I, II, III места в каждой весовой категории награждаются дипломами и ценными призами.

2.3 Контрольные вопросы к главе 2

1. Что указывается в Положении в разделе классификации соревнований?
2. Какие пункты должны быть отражены в Положении?
3. Указываются ли организаторы соревнований в Положении?
4. Указывается ли время открытия соревнований в Положении?
5. Кто проверяет готовность базы к соревнованиям?

Глава 3 Проведение соревнований по пауэрлифтингу

Международная федерация пауэрлифтинга (МФП) признает следующие упражнения, которые должны выполняться в одинаковой последовательности на всех соревнованиях, проводимых по правилам МФП:

А – приседание; В – жим лежа на скамье; С – тяга.

По результатам выступления в трех упражнениях определяется сумма.

Соревнования между атлетами проводятся по категориям исходя из их пола, веса тела и возраста. К участию в мужских и женских открытых чемпионатах допускаются спортсмены, достигшие 14 лет.

При совместном проведении чемпионата по пауэрлифтингу (троеборью) или жиму лежа, включающего как классический, так и экипировочный дивизион, например, чемпионат среди юношей, юниоров, ветеранов и в открытом классе, атлет может выступать в обоих дивизионах (классическом и экипировочном). Для этого требуется оплата стартового взноса и отдельное выступление в каждом из дивизионов. Ни одному атлету не разрешается соревноваться 2 раза в классическом или 2 раза в экипировочном дивизионе. Возрастная категория, заявленная атлетом для выступления в предварительной номинации, не может быть изменена. Допускается только изменение весовой категории в окончательной номинации [6].

Международные правила распространяются на соревнования всех рангов.

Каждому участнику предоставляется по три попытки в каждом упражнении. Наибольший поднятый вес в каждом из упражнений засчитывается в сумму. Если два или более атлетов набирают одинаковую сумму, то более легкий атлет классифицируется выше, чем более тяжелый [6].

Если два атлета были зарегистрированы на взвешивании с одинаковым собственным весом и набрали одинаковую сумму по окончании соревнований, то более высокое место займет атлет, набравший эту сумму первым [6].

При награждении за лучший результат в приседании, в жиме лежа на скамье и в тяге, а также при установлении рекорда должно применяться то же правило.

Возрастные категории:

I. Мужчины:

– Открытая: со дня достижения им 14 лет и старше (ограничения по категориям применяться не должны);

– Субюниоры: со дня, когда ему исполняется 14 лет, и в течение всего календарного года, в течение которого ему исполняется 18;

– Юниоры: с 1 января календарного года, в котором он достигает 19 лет и в течение всего календарного года, когда ему исполняется 23;

– Ветераны:

– Мастер I: с 1 января календарного года, когда он достигает 40 лет и в течение всего календарного года, в котором он достигает 49 лет;

– Мастер II: с 1 января календарного года, когда он достигает 50 лет и в течение всего календарного года, в котором он достигает 59 лет;

– Мастер III: с 1 января календарного года, когда он достигает 60 лет и в течение всего календарного года, в котором он достигает 69 лет;

– Мастер IV: с 1 января календарного года, когда он достигает 70 лет и старше.

II. Женщины:

– Открытая: со дня достижения ей 14 лет и старше (ограничения по категориям применяться не должны);

– Субюниорки: со дня, когда ей исполняется 14 лет, и в течение всего календарного года, в течение которого ей исполняется 18;

– Юниорки: с 1 января календарного года, в котором она достигает 19 лет и в течение всего календарного года, когда ей исполняется 23;

– Ветераны:

– Мастер I: с 1 января календарного года, когда она достигает 40 лет и в течение всего календарного года, в котором она достигает 49 лет;

– Мастер II: с 1 января календарного года, когда она достигает 50 лет и в течение всего календарного года, в котором она достигает 59 лет;

– Мастер III: с 1 января календарного года, когда она достигает 60 лет и в течение всего календарного года, в котором она достигает 69 лет;

– Мастер IV: с 1 января календарного года, когда она достигает 70 лет и старше.

Участие в соревнованиях атлетов моложе 14 лет допускается на чемпионатах не выше национального ранга [6].

Занятые атлетами места во всех возрастных группах должны определяться набранными ими суммами в соответствии с действующими правилами соревнований.

Возрастные категории и их деления могут меняться по усмотрению национальной федерации в рамках этой федерации.

Весовые категории Мужчины:

– категория 53,0 кг. – до 53,0 кг. (включительно) – только для юношей и юниоров;

– категория 59,0 кг. – до 59,0 кг. (включительно);

– категория 66,0 кг. – от 59,01 до 66,0 кг. (включительно); категория 74,0 кг. – от 66,01 до 74,0 кг. (включительно); категория 83,0 кг. – от 74,01 до 83,0 кг. (включительно); категория 93,0 кг. – от 83,01 до 93,0 кг. (включительно); категория 105,0 кг. – от 93,01 до 105,0 кг. (включительно);

– категория 120,0 кг. – от 105,01 до 120,0 кг. (включительно); категория 120,0 + кг. – от 120,01 кг. и выше без ограничения;

Женщины:

– категория 43,0 кг. – до 43,0 кг. (включительно) – только для субюниорок и юниорок; категория 47,0 кг. – до 47,0 кг. (включительно);

– категория 52,0 кг. – от 47,01 до 52,0 кг. (включительно);

– категория 57,0 кг. – от 52,01 до 57,0 кг. (включительно);

– категория 63,0 кг. – от 57,01 до 63,0 кг. (включительно);

– категория 69,0 кг. – от 63,01 до 69,0 кг. (включительно);

– категория 76,0 кг. – от 69,01 до 76,0 кг. (включительно);

– категория 84,0 кг. – от 76,01 до 84,0 кг. (включительно);

– категория 84,0 + кг. – от 84,01 кг. и выше без ограничения;

Каждая команда должна представить список участников команды с указанием имени атлета, его весовой категории и лучшего результата в сумме, показанного на национальном или международном уровне в течение последних 12 месяцев.

В список можно включать результат, показанный атлетом на таком же соревновании в предыдущем году в той же весовой категории, в которой он заявляется на данном чемпионате. Должны быть указаны дата и название соревнования, на котором показана лучшая сумма. Эти данные должны быть предоставлены главному секретарю соревнований не менее чем за 60 дней до начала чемпионата в предварительную номинацию. Окончательный список участников команды, включая и запасных, составленный из числа атлетов, прошедших предварительную номинацию за 60 дней до начала чемпионата, подается не позднее, чем за 21 день до начала соревнований в окончательную номинацию.

При этом каждый участник команды должен быть заявлен в той весовой категории, в которой он будет выступать на данном чемпионате. После окончательного выбора (окончательной номинации) атлет может выступать только в той весовой категории, в которой он был заявлен, переход в другую весовую категорию не разрешается. Невыполнение требований по представлению предварительного и окончательного списков участников может лишить команду права выступления в данных соревнованиях. Атлеты, не представившие результаты, показанные на национальных или международных соревнованиях за последние 12 месяцев, участвуют в данных соревнованиях в первой группе, если будет деление участников на группы [6].

На протяжении всех соревнований организаторы обязаны организовать квалифицированное медицинское сопровождение, обеспечивающее безопасность атлетов и официальных лиц.

3.1 Проведение мандатной комиссии

В состав членов мандатной комиссии, которой даны ответственные полномочия допуска участников к соревнованиям, входят: председатель (представитель проводящей организации), секретарь, и несколько членов судейской коллегии – главный судья или его заместитель, врач соревнований и другие. Персонально члены комиссии подбираются и утверждаются проводящей соревнования организацией.

Мандатная комиссия в своей работе руководствуется правилами и положением соревнований по виду спорта, приказом, распоряжением вышестоящей организации о проведении соревнований. Члены Мандатной комиссии проверяют заявки на участие в соревнованиях, а вместе с этим проверяют документы участников (паспорта, свидетельства о рождении спортсменов, не достигших 14 лет, классификационные билеты, анкету участника и др.), которые представители команд должны представить согласно Положения о соревнованиях. На официальных первенствах комиссия для проверки документов может пригласить команду в полном составе или определенных ее членов. Члены комиссии дают свое заключение о допуске участников главному судье, который совместно с представителем проводящей **организации** принимает окончательное решение.

Комиссия заранее готовит документацию для допуска и аккредитации участников. При проверке заявок мандатная комиссия оставляет в основном составе команды предусмотренное положением о соревновании количество участников, делает пометки об условном допуске, проверяет наличие визы врача, разрешающей выступление на данных соревнованиях.

На мандатную комиссию представители команд должны предоставить следующие документы:

1. Заявку установленного образца, в которой указывается: Фамилия Имя спортсмена, весовая категория в которой будет выступать спортсмен, виза врача о допуске к соревнованиям. Заявка должна быть подписана представителем команды и заверена печатью врачебной организации. (Приложение №1)

2. Карточку команды, в которой указаны Фамилия Имя спортсмена, выступающего в категории. В карточке команды регистрируется результат каждого участника (баллы, занятое место, поднятые килограммы), в зависимости от того по каким параметрам будет проводиться подсчет командного первенства. (Приложение №2)

3. Карточки участников соревнований, в которой указаны Фамилия Имя Отчество спортсмена, дата рождения, команда за которую участвует спортсмен, весовая категория в которой заявляется спортсмен, указывается спортивный разряд, фамилия И.О. тренера, рекордные результаты, и начальные веса в соревновательных упражнениях в первых подходах. (Приложение №3)

По окончании проведения мандатной комиссии формируется сводный протокол мандатной комиссии в котором, отражен состав спортсменов, допущенных до участия в проводимых соревнованиях. (Приложение №4)

По результатам мандатной комиссии формируется регламент проведения соревнований (Приложение №5)

3.2 Взвешивание

Взвешивание участников на соревнованиях по пауэрлифтингу должно проводиться не ранее чем за два часа до начала соревнований в соответствующей весовой категории (категориях). Все атлеты весовой категории (категорий) должны пройти взвешивание, которое проводится в присутствии двух или трех судей, назначенных для данной категории (категорий). Весовые категории могут быть объединены в один соревновательный поток [6]. Для установления порядка взвешивания должна быть проведена жеребьевка. В карточках участников судьи, проводящие взвешивание, отмечают номер жеребьевки, на основании которого устанавливается порядок взвешивания, после взвешивания атлета в карточке указывают вес спортсмена, и начальные веса в первых подходах упражнений. Спортсмену выдается комплект карточек для заявок подходов в упражнениях. (Приложение №5).

Если жеребьевка не была проведена заранее, то она проводится перед началом взвешивания. Жеребьевка также устанавливает порядок выхода на помост в ходе соревнований, когда атлеты заказывают в своих попытках одинаковый вес.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.