|  |
| --- |
| **УТВЕРЖДАЮ:**Директор МКОУ «ТСШ»  |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**В.Н. Алфёрова  |

# ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении соревнований по армрестлингу**

**среди учащихся 5-11 классов,**

**посвященного празднику «День защитника отечества»**

**1. Цели и задачи**

1. Улучшение спортивно-массовой и оздоровительной работы в школе;

2. Пропаганда здорового образа жизни;

3. Популяризации армрестлинга среди школьников;

4. Выявления сильнейших спортсменов.

**2. Сроки и место проведения**

Соревнования проводятся \_\_ февраля 2025 года в спортивном зале МКОУ «ТСШ».

**3.Организация и условия проведения.**

**1**.Руководство организацией и проведением соревнований

Общее и непосредственное руководство организацией и проведением соревнований осуществляют учителя физической культуры, им оказывают помощь физорги.

**2.** К участию в соревнованиях допускаются юноши, обучающиеся в среднеобразовательных учреждений, относящиеся к основной медицинской группе здоровья.

**3.** Рукоборцы выступают в спортивной одежде и спортивной обуви. Руки до середины плеча и кисти рук должны быть обнажены (Запрещается пользоваться любыми предохраняющими бинтами и повязками на запястьях и локтях, а также иметь кольца и перстни на пальцах.) Руки участников должны быть чистыми, без признаков кожных заболеваний, ногти коротко подстрижены.

**4.** Победители Открытого чемпионата определяется в личном первенстве в каждой весовой категории и в абсолютном первенстве

**5.** Весовые категории: до 60 кг.; до 70 кг.; до 80 кг.; свыше 80 кг. (абсолютная весовая категория), допуск в весовых категориях 500 грамм. Рукоборцы заявленные в своих весовых категориях, также могут быть заявлены и в «абсолютной категории».

**6. С**оревнования проводятся по системе с выбыванием после двух поражений.

**4.Правила соревнования по «Армрестлингу»**

**1.Захват** - В стартовой позиции спортсмены должны захватить руки таким образом, чтобы рефери видел суставы больших пальцев. Захват рук должен располагаться над центром стола (в вертикальном положении). Локти могут устанавливаться в любом месте подлокотника, кисть и предплечье должны составлять прямую линию.

**2.Стойка** - Свободной рукой спортсмен должен захватить штырь стола. Плечи участников поединка должны быть параллельны краю стола и не выходить за контрольную линию. Каждый участник поединка может при желании упираться одной ногой в ближнюю к себе стойку стола. Можно упираться ногой в дальнюю от себя стойку стола, если это не вызывает возражений соперника. В случае возражений соперника ногу от дальней стойки стола необходимо убрать.
**3. Команды** - Поединок начинается по команде "Внимание! Марш!" и заканчивается по команде "Стоп!" Победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком. В случае срыва захвата или объявления предупреждения участники имеют право на отдых в течение 30 секунд. При срыве захвата в финальном поединке кисти рук спортсмен связываются ремнём.
**4. Нарушения правил**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Соскальзывание локтя с подлокотника.
2. Пересечение средней линии стола головой, плечами.
3. Касание головой или плечом своего предплечья или захвата рук.
 | 1. Умышленный разрыв захвата в некритическом для себя положении.
2. Использование положения, которое может повлечь за собой травму собственной руки.
 | 6. Потеря контакта свободной руки со штырем стола.7. Отрыв обеих ног от пола8. Провоцирование ситуации, при которой рука соперника может быть повреждена. |

Главному судье соревнований.

 **4.Организация и судейство соревнований**.

Организация и проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию в составе:

Главный судья: Алиев С.Г. (учитель-инструктор физической культуры )

Секретарь: Алексеев Макар (спортивный сектор)

**6.Награждение**

Победители соревнований во всех возрастных категориях награждаются грамотами и сладким призом.

**7.Заявки**

Заявки на участие составляет физорг класса по результатам внутриклассных состязаний и подаёт своим учителям физической культуры. Регистрация участников проводится в день соревнований.