

ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ЯГОДИЧНОМУ МОСТУ

- 1) Дата и время проведения: 4 июля в 11:00
- 2) Место проведения: Овсянка, фестиваль ДофаминФест.
- 3) Участники: женщины 14 +

РЕГЛАМЕНТ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревновательная задача участников – поднятие веса в упоре лопатками на скамье, в соответствии с установленными правилами – установить одноповторный максимум в подъеме штанги методом «ягодичный мостик»

Тренеры участвуют в отдельном зачете и поднимают вес на равне со всеми участниками.

Все участники выполняют по одному зачетному подходу на максимально возможный вес, до первой неудачной попытки. Зачетный подход – это вес на штанге, который увеличивается после подходов к штанге всеми участниками.

Соревнование проводится в личном зачете в категории абсолют.

Регистрация проводится в день соревнований за 30 минут до начала соревнований – в 10:30 на Овсянке. После того, как соревнования начались – выполнен подход первого участника, регистрацию пройти нельзя. Если участник пропустил свой заход согласно порядкового номера в регистрации – то участник признается дисквалифицированным.

Заходы определяются по порядку, в котором пройдена регистрация.

Для регистрации необходимо сообщить данные: ФИО, возраст.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Упражнение выполняется на скамье для жима, методом подъема штанги через ягодичный мостик.

Техника выполнения:

1. Установить крепкую скамью на пол так, чтобы она не скользила назад. Устанавливают организаторы.
2. Судьи - Собирают штангу нужного веса, для того, чтобы гриф не давил на бедра. допускается воспользоваться либо полотенцем, либо резиновым ковриком.
3. Сесть на пол так, чтобы штанга оказалась под голеньями и центрировалась относительно тела.

4. Накатить снаряд на бёдра, и установить его на сгибе тазобедренного сустава. Не класть гриф на сам сустав.
5. Упереться ногами в пол так, чтобы голень была перпендикулярна полу.
6. Оторвать бёдра от пола, и ягодицы тоже. Выполнить один подъем штанги с установленным весом.

Основное движение — разгибание бедра, то есть выведение бедра в плоскость, параллельную полу, и полное выпрямление в тазобедренном суставе.

Толкнуть стопами в пол, и вывести бёдра в параллель плоскости пола за счёт разгибания сустава.

После этого — плавно опуститься назад в исходное положение.

Перед началом выполнения упражнения дождаться команды судьи: «Можно»

Обязательно разогрейте мышцы и суставы, чтобы избежать травм.

При выполнении упражнения обратите внимание на правильную технику: держите спину прямой, смотрите вперёд, и не допускайте изгибания поясницы.

При отсутствии опыта выполнение упражнения со штангой может быть опасным, поэтому рекомендуется обратиться к тренеру и посетить все тренировки в зоне Овсянки с 3- 6 июля 2025г.

Разрешается участие только в спортивной одежде и обуви.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ

Участник занимает стартовое положение на скамье, плечи и лопатки прижаты к опоре, голова в нейтральном положении. Ноги стоят на опорной платформе на удобной ширине. Руки в свободном положении.

После принятия спортсменом стартового положения звучит разрешительная команда старшего судьи: «Можно!».

Обязательным условием зачетного повторения является выпрямление туловища и вывод всех суставов (коленный, тазобедренный, плечевой) на одну линию с фиксацией конечного положения.

Счет судьи командой «Есть» означает засчитанную попытку. Если вместо счета звучит команда судьи «Выше!», «Горизонт!», «Фиксация!» и т.п, значит, спортсменом допущена ошибка, и повторение не засчитывается, разрешается исправить положение не опуская положение ниже, чем принято до замечания судьи. Спортсмен может сделать остановку при выполнении упражнения не более 3х секунд и не опуская вес в стартовое положение. Если спортсмен не

выполняет команду, то раздается следующая команда «Стоп!», говорящая об окончании выполнения упражнения и подведения итогов с оглашением и занесением в протокол веса зафиксированного на штанге.

Причины, по которым не засчитывается повторение:

- в случае начала выполнения упражнения без команды судьи;
- в случае нефиксации горизонтального положения в верхней точке амплитуды движения.

Причины, по которым подается команда «Стоп!»:

- в случае отдыха в нижней точке амплитуды более 3х секунд или невыполнении команды «Можно», подаваемой судьей после истечения времени отдыха.

Разъяснение:

- разрешается и не является ошибкой перемещение ступней по опорной платформе без опускания веса в исходное положение;
- разрешается и не является ошибкой перемещение спины по опорной платформе без опускания веса в исходное положение.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Победитель и призеры определяются по наибольшему весу в подъеме штанги на один раз – **ОДНОПОВТОРНЫЙ МАКСИМУМ**.

В случае равенства результатов между участниками, борющимися за призы, проводится ещё один раунд с добавлением веса.