

**УТВЕРЖДАЮ**  
Первый заместитель Председателя  
Общества «Динамо»  
в городе Севастополе

м/п

А.Н. Полетаев

«17»\_августа\_2026 года



## **РЕГЛАМЕНТ**

проведения соревнований Региональной организации общественно-государственного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо» в городе Севастополе по пауэрлифтингу «Динамовский жим»

Соревнования Региональной организации общественно-государственного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо» в городе Севастополе по пауэрлифтингу «Динамовский жим» (далее - Соревнования) проводятся согласно Календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Севастополя на 2026 год, а также Календарному плану спортивных и физкультурно-массовых мероприятий Региональной организации Общественно-государственного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо» в городе Севастополе (далее – РО Общества «Динамо» в городе Севастополе) на 2026 год.

Соревнования проводятся в рамках программы комплексных соревнований среди сотрудников, военнослужащих и ветеранов органов безопасности и правопорядка города Севастополя «Динамиада-2026».

### **1. Цели и задачи.**

Основными целями проведения Соревнований являются: пропаганда здорового и активного образа жизни привлечение госслужащих, военнослужащих, сотрудников и ветеранов органов безопасности и правопорядка, членов их семей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- популяризация динамовского движения;

- повышение общего уровня физической и профессиональной подготовленности госслужащих, военнослужащих и сотрудников органов безопасности и правопорядка, поддержание на высоком уровне морально-психологического климата в КФК в интересах служебной деятельности;
- выявления сильнейших спортсменов и команд, формирование (при необходимости) сборных команд для участия в ведомственных, региональных, всероссийских, международных соревнованиях;
- развитие и популяризация в органах безопасности и правопорядка служебно-прикладных, олимпийский и неолимпийских видов спорта.

## **2. Сроки и место проведения.**

Сроки проведения: 2026 год.

Место проведения: г. Севастополь,

## **3. Организаторы Соревнований.**

Общее руководство по подготовке и проведению Соревнований осуществляет РО Общества «Динамо» в городе Севастополе.

Непосредственное проведение Соревнований возлагается на судейскую коллегию.

Главный судья соревнований: старший тренер сборных команд города Севастополя по пауэрлифтингу, старший тренер сборных команд города Севастополя по пауэрлифтингу, мастер спорта международного класса Паллер Михаил Вадимович, тел. +7-978-745-87-60.

Ответственный за проведение: Меняев Алексей Георгиевич, тел. +7 (916) 804-92-21, адрес электронной почты [dynamo.sevastopol@yandex.ru](mailto:dynamo.sevastopol@yandex.ru).

## **4. Программа Соревнований.**

*Регламент мероприятия:*

2026 года

- |             |                                                                                         |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.00-10.45 | - регистрация, взвешивание и жеребьевка участников;                                     |
| 10.45-11.00 | - торжественное открытие Соревнований;                                                  |
| 11.00-11.15 | - совещание судей и представителей команд, инструктаж спортсменов, разминка участников; |
| 11.15-13.15 | - выполнение упражнений участниками;                                                    |
| 13.15-14.00 | - подведение итогов, награждение победителей и призеров.                                |

*Номинации с фиксированным весом штанги:*

- штанга 20 килограмм, для всех женских номинаций.
- штанга 30 килограмм, для всех женских номинаций.
- штанга 55 килограмм, для всех мужских номинаций.
- штанга 75 килограмм, для всех мужских номинаций.
- штанга 100 килограмм, для всех мужских номинаций.

## 5. Участники Соревнований, состав команды.

В Соревнованиях принимают участие сборные команды коллективов физической культуры (далее – КФК), входящих в состав РО Общества «Динамо» в городе Севастополе.

К участию в Спартакиаде допускаются граждане Российской Федерации, достигшие 18 - летнего возраста на день проведения соревнований, из числа военнослужащих, сотрудников, государственных гражданских служащих, служащих и работников органов безопасности и правопорядка, проработавших в данной организации (КФК) не менее трех месяцев, а также пенсионеры указанных органов, проживающие на территории города Севастополя и имеющие соответствующую регистрацию, являющиеся членами Общества «Динамо» и уплатившие ежегодный членский взнос.

Ответственность за достоверность сведений о принадлежности участника команды к конкретному КФК несет руководитель КФК, подписывающий заявку.

Соревнования проводятся как лично-командные.

|                 |                        |        |
|-----------------|------------------------|--------|
| Состав команды: | мужчины –              | 5 чел. |
|                 | женщины –              | 1 чел. |
|                 | тренер-представитель – | 1 чел. |

## 6. Порядок определения победителей и правила соревнований.

*Определение победителей в личном и командном первенствах:*

- Все участники выполняют по одному зачётному подходу на максимально возможное количество повторений к фиксированному весу штанги в той номинации (вес штанги), которую выбрали самостоятельно.

- Каждому участнику соревнований по итогам выступления начисляются очки по формуле коэффициента атлетизма (ФКА): *«Вес штанги (кг) умножается на количество повторений, полученный тоннаж делится на собственный вес спортсмена, и получаем личный коэффициент атлетизма (КА) каждого спортсмена. Показанное значение округляется до второй цифры после запятой».*

- Участник, набравший наибольшее количество очков, становится победителем, остальные участники занимают места по мере уменьшения очков.

- В случае равенства округленного количества очков среди нескольких участников — наивысшее место присуждается спортсмену, набравшему наибольший тоннаж (среди спорящих участников).

- Командный зачет определяется по наименьшей сумме мест набранных 3 (тремя) членами команды, показавшими лучшие результаты в личном зачете.

- В случае, если команда выступает в составе менее 3 человек, ей засчитывается последнее место (в личном зачете) в самой массовой номинации за каждого отсутствующего спортсмена.

- При равенстве очков (суммы мест) преимущество получает команда, имеющая большее количество первых, вторых и т.д. личных мест, занятых 3 (тремя) участниками, показавшими лучшие в составе команды результаты.

- Если в составе более 2/3 заявленных на соревнование команд представлены женщины, результаты личного первенства среди женщин могут учитываться при

определении победителей в командном первенстве. Если число таких команд меньше  $2/3$  – соревнования среди женщин проводятся за победу в личном первенстве.

*Правила соревнований:*

1. По итогам жеребьевки спортсмены последовательно вызываются на помост секретарем соревнований. После вызова в течение одной минуты спортсмен должен начать выполнение упражнения. Для выполнения соревновательного подхода спортсмену дается 5 (пять) минут с момента вызова на помост.

2. Для принятия исходного положения разрешается устанавливать ноги на край скамьи. Захват грифа должен быть прямой и закрытый максимальной ширины хвата 81 см. Обратный и открытый хват запрещены. Снять вес со стоек на выпрямленные руки можно самостоятельно, либо с помощью ассистентов. После принятия спортсменом стартового положения «Выпрямленные руки» звучит разрешительная команда старшего судьи на помосте: «- Жим!».

3. Обязательным условием зачетного повторения является касание грифом туловища и последующий жим штанги вверх до положения «Выпрямленные руки» (руки выпрямлены в локтевых суставах не менее, чем при принятии стартового положения до команды «Жим!»). Счет судьи означает засчитанную попытку, если вместо счета звучит команда судьи или повторение счета, значит, спортсменом допущена ошибка.

4. Продолжать подход можно только после счета или команды старшего судьи на помосте.

5. Ошибки спортсмена при выполнении упражнения русский жим и команды старшего судьи на помосте:

5.1. Начало упражнения до команды судьи «- Жим!» - команда судьи «- Стоп!», данная команда может применяться старшим судьей на помосте при исполнении спортсменом неоднократных (более двух) частых повторений без должной фиксации снаряда наверху;

5.2. Жим штанги без касания грифом туловища – команда «- Грудь!»;

5.3. Конечное положение штанги наверху, без должного выпрямления обеих рук в локтевых суставах менее чем при принятии стартового положения до команды «Жим!» - команда «- Локти!»;

5.4. Отрыв таза при опускании и жиме штанги вверх - команда «- Таз!», однако таз можно отрывать в момент отдыха в упражнении, например, для изменения положения тела.

5.5. Не является ошибкой перемещение и отрыв ног от опоры в любой момент выполнения упражнения, но запрещается обхватывать ногами конструкцию скамейки.

5.6. Не является ошибкой перекося штанги, «отбив» от груди, двойное движение, но в любом случае, зачетной попыткой считается положение «Выпрямленные руки».

5.7. Разрешается выдерживать паузу в движении штанги в любой момент выполнения соревновательной попытки. Количество пауз отдыха в положении

«штанга на груди» ограничено двумя разрешенными попытками. Каждая попытка «отдых на груди» озвучивается старшим судьей на помосте.

5.8. Во время паузы в нижнем положении запрещается отрывать кисти от грифа. За данное нарушение звучит команда «- На стойки!».

5.9. При значительном изменении разрешенной ширины хвата, произошедшей во время выполнения соревновательного подхода, судья на помосте может дать команду «- Стоп!» и указать спортсмену на самостоятельное восстановление прежней ширины хвата командой «- Хват!».

5.10. При выполнении трех ошибок судья дает команду «- На стойки!» и засчитанное количество попыток (не менее 8-ми) заносится в протокол соревнований.

## **7. Награждение.**

Победители и призеры Соревнований в личном зачете награждаются дипломами и медалями соответствующих степеней.

Команды, занявшие 1, 2, 3 места по итогам Соревнований, награждаются дипломами и кубками РО Общества «Динамо» в городе Севастополе.

## **8. Условия финансирования.**

Финансирование расходов, связанных с арендой и оборудованием места проведения соревнований, приобретением наградной атрибутики, работой судейской бригады осуществляется за счет РО Общества «Динамо» в городе Севастополе.

Расходы, связанные с командированием участников соревнований, за счет средств командирующих организаций.

## **9. Порядок и сроки подачи заявок.**

Предварительные заявки на участие в Соревнованиях подаются не позднее, чем за 3 (три) дня до начала соревнований в Региональную организацию Общества «Динамо» в городе Севастополе на официальный адрес электронной почты организации [dynamo.sevastopol@yandex.ru](mailto:dynamo.sevastopol@yandex.ru), либо ответственному за проведение Соревнований (Меняев Алексей Георгиевич, +7-916-804-92-21).

Оригинал заявки на участие в соревнованиях, подписанных руководителем КФК, подается в мандатную комиссию не менее чем за час до начала соревнований по установленной форме.

Все участники должны иметь разрешение (допуск) врача. Данное условие является обязательным для соревнования по данному виду спорта.

В случае непредставления заявки в указанные сроки, команда к соревнованиям не допускается.

Одновременно с заявкой, прибывшие на соревнования участники представляют:

- служебное удостоверение личности;
- паспорт гражданина России, выписку из приказа о зачислении на службу (работу) для гражданского персонала КФК;
- членский билет Общества «Динамо».

## **10. Страхование участников**

Государственное страхование участников осуществляется в ведомствах в установленном порядке. Участие в соревнованиях Спартакиады приравнивается к выполнению служебных обязанностей.

## **11. Обеспечение безопасности участников и зрителей**

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 № 353, а также требованиям правил по видам спорта, включенным в программу Динамиады.

Оказание скорой медицинской помощи и допуск участников осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 1144н от 23.10.2020 «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий».

Организация и проведение мероприятия осуществляется с соблюдением комплекса мер по обеспечению безопасности при проведении мероприятия в соответствии с «жёлтым» уровнем террористической опасности, установленным решением председателя антитеррористической комиссии в городе Севастополе от 10.02.2023 № АТК-25/03-07/02/23, а также в соответствии с приказом Управления спорта города Севастополя от 05.07.2024 № 425 «О мерах по обеспечению безопасности при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

**Данный регламент является официальным приглашением на соревнования!**

Заместитель Председателя Общества «Динамо»  
в городе Севастополе

А.Г. Меняев