

УТВЕРЖДАЮ
Начальник Управления
по физической культуре и спорту
Курганской области



С.А. Моторин
2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор «Государственного
автономного учреждения
«Центр спортивной подготовки и
проведения спортивных мероприятий
Курганской области»



А.В. Баращенко
2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБУ
«Дирекция эксплуатации
и содержания спортивных
объектов Курганской области»



М.Э. Алференко
2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении фестиваля спорта, посвящённого Дню России

I. Общие положения

Соревнования проводятся в соответствии с перечнем физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Курганской области на 2026 год, утвержденным приказом Управления по физической культуре и спорту Курганской области от 9 декабря 2025 г. № 774

Цели и задачи

- Укрепления дружбы и дальнейшего развития спортивных связей между народами России;
- пропаганда здорового образа жизни, привлечение широких слоев населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- создания условий для организации досуга населения;
- обмен опытом в области организации физкультурно - спортивных мероприятий.

II. Место и сроки проведения

Фестиваль проводится 12 июня 2026 года плоскостные спортивные сооружения парк «Молодёжный» г. Курган (народная тяга, народный жим, армрестлинг, пляжный волейбол). Начало соревнований в 12.00 часов. Начало соревнований по пляжному волейболу в 09.00.

III. Организаторы соревнований

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляет Управление по физической культуре и спорту Курганской области.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на ГАУ «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий Курганской области».

IV. Программа соревнований

Народная тяга

Соревнования проводятся по весовым категориям среди мужчин: до 75 кг, до 95 кг, свыше 95 кг, среди женщин: до 55 кг, до 70 кг, свыше 70 кг.

Мужчины весовой категории до 75 кг выполняют упражнение с 190% собственного веса, до 95 кг - с 180% собственного веса, свыше 95 кг – с 170% собственного веса.

Женщины во всех весовых категориях выполняют упражнение с 130% собственного веса. Вес штанги устанавливается с округлением до 2.5 кг в ближнюю сторону.

Штанга должна располагаться горизонтально перед спортсменом, удерживаться произвольным хватом (без лямок) и подниматься вверх, до того момента, пока спортсмен не выпрямит корпус тела вертикально, полностью не выпрямит ноги в коленных суставах и не отведет плечи назад. Постановка ног разрешается любая (сумо и классика). Разрешен отбив от помоста.

Спортсмен должен стоять лицом к передней части помоста и дожидаться команды главного судьи «старт»; затем начать выполнение упражнения. Счет главного судьи означает засчитанную попытку. Если вместо счета звучит команда главного судьи: «вниз», или повторение счета, значит, спортсменом допущена ошибка. Боковые судьи могут во время упражнения давать команды спортсмену: «спина», «колени».

Причины, по которым снимаются количество повторений во время выполнения упражнения:

1. Неполное отведение плеч и неполное выпрямление тела;

2. Неполное выпрямление ног в коленях;
3. Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы или покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются;
4. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, то есть выпускание штанги из рук;
5. Один из ассистентов коснулся штанги во время выполнения упражнения.

Разъяснение:

- движение штанги вниз, поддержка бедрами, двойные движения не являются ошибкой, главная задача поднять снаряд с полностью выпрямленными спиной и коленями, отведенными назад плечами.

К соревнованиям по Народной тяге допускаются все желающие (участники до 18 лет допускаются по письменному разрешению родителей).

Армрестлинг

Соревнования личные, проводятся по круговой системе (с выбыванием после второго поражения) в весовых категориях:

мужчины: до 75 кг, до 90 кг, свыше 90 кг.

женщины: абсолютная весовая категория

юниоры (до 18 лет): абсолютная весовая категория

любители: абсолютная весовая категория

мужчины ветераны СВО: абсолютная весовая категория

Личное первенство определяется отдельно среди мужчин и женщин. К соревнованиям допускаются все желающие (участники до 16 лет допускаются по письменному разрешению родителей).

Народный жим

Соревнования проводятся по весовым категориям среди мужчин: до 75 кг, до 95 кг, свыше 95 кг, среди женщин: до 55 кг, до 70 кг, свыше 70 кг.

Мужчины выполняют упражнение с собственным весом с округлением до 2.5 кг в ближнюю сторону.

Женщины весовой категории до 55 кг выполняют упражнение с 65% собственного веса, до 70 кг - с 60% собственного веса, свыше 70 кг – с 65% собственного веса с округлением до 2,5 кг в ближнюю сторону.

Мужчины участники СВО – абсолютный зачет.

Мужчины и женщины (лиц с ПОДА) – абсолютный зачет.

Атлет должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Ступни ног должны соприкасаться с поверхностью помоста (разрешается жать на носках ступней). Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках прямым хватом, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение должно сохраняться во время выполнения упражнения. Движения ступней ног во время выполнения упражнения разрешены, но при этом не должны отрываться от поверхности помоста.

Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см или, в крайнем случае, находиться на самих отметках 81 см). Использование обратного хвата запрещено.

После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными, «включенными» в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета

вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «стойки» с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. После этого старший судья сообщает причину, по которой не был дан сигнал к началу упражнения.

Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «старт».

После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь или область живота и выжать штангу вверх на полностью выпрямленные, «включенные» в локтях руки и повторять упражнение до сигнала судьи «стойки» или самостоятельного решения закончить упражнение. Если штанга была опущена на пояс или не коснулась груди или живота, то повторение не засчитывается. Также повтор не засчитывается при отрыве головы, плеч или ягодиц от стоек.

Разъяснение:

- разрешается и не является ошибкой перемещение ступней по помосту (подставкам под ноги) без полной потери контакта с его поверхностью;
- разрешается и не является ошибкой перекося штанги, «отбив» от груди, двойное движение, в любом случае, зачетной попыткой считается положение «Выпрямленные руки».

Причины, по которым не засчитывается повторение в жиме лежа.

1. В случае подачи команды "На стойки" во время выполнения подъема штанги в положение "Выпрямленные руки".
2. В случае неполного разгибания предплечий в локтевых суставах в верхней точке амплитуды движения.
3. В случае отсутствия касания штанги груди при выполнении движения в нижней точке амплитуды.
4. В случае намеренного касания грифом стоек скамьи или страховочных упоров во время выполнения упражнения с целью облегчить завершение жима.

К соревнованиям допускаются все желающие (участники до 18 лет допускаются по письменному разрешению родителей).

Пляжный волейбол «Микс» 4 на 4 (два юноши и две девушки)

Соревнования проводятся в соответствии с официальными правилами для вида спорта «волейбол» (дисциплина «пляжный волейбол»), утвержденные приказом Минспорта от 29.03.2022 №261 (ред. от 16.11.2023 г.).

Команды играют до двух побед в партиях (1 и 2 партия до 21, третья до 15).

За выигрыш 2 очка, за проигрыш 1 очко.

Команда победитель определяется по большему количеству побед.

При равенстве побед у двух и более команд места, определяются по:

- количеству очков;
- соотношению партий, сыгранных во всех встречах;
- соотношению партий в играх, сыгранных между ними;
- соотношению мячей в играх, сыгранных между ними.

V. Условия подведения итогов

Победители и призеры в соревнованиях по пляжному волейболу,

армрестлингу, народному жиму, народной тяге определяются согласно правилам проведения соревнований, утвержденные главной судейской коллегией.

VI. Награждение

Призёры соревнований по армрестлингу, награждаются медалями и грамотами за первое, второе и третье место среди мужчин, женщин, ветеранов СВО, а так же по результатам абсолютного зачета среди всех категорий. Участники соревнований по народному жиму, народной тяге награждаются за первое, второе и третье место в трёх весовых категориях среди мужчин, женщин, участников СВО и лиц с ПОДА медалями и грамотами. Победители соревнований (армрестлинг, народный жим, народная тяга, пляжный волейбол) дополнительно награждаются ценными призами.

Организаторы имеют право менять перечень наградной атрибутики исходя из наличия финансовых, привлеченных и спонсорских средств.

VII. Финансовые условия

Расходы, связанные с организацией и проведением соревнований несет ГАУ «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий Курганской области» (оплата питания судей, награждение победителей и призеров) услуги видеооператора, услуги фотографа. Расходы, связанные с проездом, питанием, проживанием участников несут командирующие организации.

VIII. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Обеспечение мер общественного порядка и общественной безопасности осуществляется в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 г №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

IX. Порядок подачи заявок

Проведение судейской состоится 12 июня 2026 года в 11.00 часов на плоскостных спортивных сооружениях парка «Молодёжный» г. Курган.

По вопросам проведения мероприятия обращаться по тел.:(3522) 43-77-09.

X. Заключительные положения

Данное положение дополнений и приложений не имеет. Внесение изменений и дополнений согласовывается со всеми организаторами мероприятия и утверждается Управлением по физической культуре и спорту Курганской области.

Данное положение является вызовом на соревнования.