

Автономная некоммерческая организация профессионального образования  
«ПЕРМСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(АНО ПО «ПГТК»)

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом  
АНО ПО «ПГТК»  
(протокол от 20.08.2018 № 4)



УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ПО «ПГТК»  
И.Ф.Никитина  
«август» 2018 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении первенства по армрестлингу**  
**в АНО ПО «Пермский гуманитарно-технологический колледж»**

**1. Цели и задачи первенства по армрестлингу**

- улучшение спортивно-массовой и оздоровительной работы в колледже;
- пропагандирование здорового образа жизни;
- популяризации армрестлинга среди студентов;
- выявления сильнейших спортсменов.

**2. Руководство организацией и проведением соревнований**

Общее и непосредственное руководство организацией и проведением соревнований осуществляет преподаватель физической культуры и спорта, ему оказывают помощь физорги групп. Преподаватель физической культуры и спорта является главным судьей соревнований. Секретарь соревнований избирается из числа студентов, входящих в студенческий совет.

**3. Условия проведения**

Соревнования проводятся в положении стоя, правой и левой рукой, по действующим правилам:

1. К участию в соревнованиях допускаются юноши и девушки, обучающиеся в АНО ПО «ПГТК», старше 14-ти лет относящиеся к основной медицинской группе здоровья (число участников от групп не ограничено)

2. 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.

3. Победители Открытого первенства определяется в личном зачете в каждой весовой категории и в абсолютном первенстве.

4. Весовые категории: до 60 кг.; до 70 кг.; до 80 кг.; свыше 80 кг, допуск в весовых - 500 грамм.

5. Перед соревнованиями участники должны пройти процедуру жеребьевки.

6. Соревнования проводятся по системе с выбыванием после двух поражений.

## **4. Правила соревнований**

### **4.1. 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.

### **4.2. 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.

### **4.3. Команды.**

Поединок начинается по команде "Внимание! Марш!" ("Ready! Go!") и заканчивается по команде "Стоп!" ("Stop!"). 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.

### **4.4. Нарушения правил:**

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

## **5. Заявки**

Заявки на участие в первенстве подаются индивидуально или через физорга группы. Регистрация и жеребьевка участников проводится в день соревнований.

## **6. Награждение**

Победители соревнований награждаются грамотами.