

Тестирование ударной техники

«КИКТЕСТ»

(Правила соревнований)



1. Тестирование ударов.

Настоящие правила определяют порядок проведения соревнований по тестированию ударной техники спортсменов на измерительных силомерах типа «ЭДУ КИКТЕСТ».

2. Цели соревнований.

1. Ознакомление руководителей федераций, тренеров, спортсменов с одним из методов количественной оценки параметров ударов.
2. Выявление количественных показателей ударной техники для каждого спортсмена;
3. Выявление спортсменов с лучшими показателями ударной техники;
4. Подготовка сборных команд федераций для проведения региональных соревнований по тестированию ударной техники;
5. Заинтересовать спортсменов в работе над своей ударной техникой;
6. Совершенствование правил и методики проведения соревнований по тестированию ударной техники;

3. Вид соревнований.

А. Личное первенство участников в каждой возрастной категории в рамках одной федерации, одного клуба.

Б. Лично-командное первенство «КИКТЕСТ» с участием нескольких клубов или нескольких федераций. В лично-командных первенствах определяются места, занятые участниками одной возрастной категории, и места занятые командами.

4. Место соревнований.

Соревнования проводятся в помещении или на открытом воздухе, где есть возможность установить необходимое количество измерительных силомеров и разместить ожидаемое количество участников. Тестирование проводится на площадке размером не менее 3х3 м, по центру одной из сторон которой установлен силомер (это может быть стена). Перпендикулярно этой стороне по центру площадки проведена линия шириной 10 см., разделяющая площадку на левый и правый сектора. Подушка силомера устанавливается на высоте (центр) не ниже плеча спортсмена.

5. Формы ударов.

Участники выполняют 4 формы ударов по три удара каждой формы любой рукой:

- 1-я форма удара - Прямой удар рукой.
- 2-я форма удара - Круговой удар рукой.
- 3-я форма удара - Удар рукой наотмашь.
- 4-я форма удара – Круговой удар ногой.

1-я форма удара – прямой удар. Удар наносится фронтальной частью сжатого кулака. Начальное положение ударной руки произвольное. Спортсмен находится перед мишенью. Правая нога стоит в правом секторе площадки, левая нога в левом секторе площадки. При выходе одной из ног спортсмена из обозначенного сектора площадки для выполняемой формы, удар не засчитывается.

2-я форма удара – круговой удар. Удар наносится любой частью кисти. Начальное положение ударной руки произвольное. Спортсмен находится в правом или левом секторе. При выходе одной из ног спортсмена из обозначенного сектора площадки для выполняемой формы, удар не засчитывается.

3-я форма удара – удар наотмашь. Удар наносится любой частью кисти. Начальное положение ударной руки произвольное. Обе ноги спортсмена стоят в правом или левом секторе.

4-я форма удара – круговой удар ногой вперёд. Удар наносится любой частью стопы. Обе ноги спортсмена стоят в правом или левом секторе.

5. Измерительное устройство.

Тестирование проводится на силомере типа «ЭДУ КИКТЕСТ 9Т», фиксирующем три параметра удара:

Сила удара - максимальное значение давления воздуха в подушке силомера, созданное ударом, приведенное электронным устройством к значению силы, выраженному в кГ, способному создать это давление;

Резкость удара - значение нарастания силы удара в единицу времени, выраженное в кГ/мкс; Параметр определяет способность ударной части тела преодолевать сопротивление деформации подушки мишени и характеризует жесткость и скоростные возможности ударной части тела.

Энергия удара – значение работы, совершенной при нанесении удара, выражённое в Дж.

(Сравнение параметров позволяет отличить удар от толчка и помочь спортсмену оптимизировать затраты энергии.)

Тестирование на соревнованиях проводится по ударному параметру «Сила удара».

Изменение высоты подушки силомера производится перед проведением спортсменом попытки.

Дополнительная настройка силомеров перед соревнованиями не проводится.

7. Участники соревнований.

К соревнованиям допускаются спортсмены возраста от 8 лет и старше, заявленные тренером и допущенные врачом.

8. Категории

С учетом практики проведения тестирований ударной техники на момент составления настоящего проекта правил, участники соревнований –тестирований разделяются только на возрастные категории:

8-9 лет; 10-11 лет; 12-13 лет; 14-15 лет; 16-17 лет; старше 17 лет;

9. Форма одежды

Форма одежды спортсменов –традиционная форма, принятая в клубах, федерациях.

В качестве обуви допускается использование мягких тапочек с мягкой подошвой.

10. Защитные средства

Для фиксации ударных частей рук и ног спортсмены могут использовать эластичные бинты. Никакие другие средства защиты использоваться не должны.

11. Права и обязанности участника КИКТЕСТА.

Участник КИКТЕСТА имеет право:

- использовать в качестве защитных средств на руки и на ноги - эластичные бинты;
- на выход к стенду до первой попытки выхода использовать до 60 сек.
- на каждую попытку выхода использовать до 20 сек.;
- требовать установки мишени на уровне центром измерительной подушки не ниже собственного плеча;
- получить сертификат в случае, если по каким либо причинам не удалось завершить тестирование по всем формам ударов;

Участники КИКТЕСТА обязаны:

- иметь при себе документ, удостоверяющий личность (паспорт, будопаспорт, свидетельство о рождении);
- иметь допуск врача к участию в соревнованиях;
- иметь при себе последний сертификат КИКТЕСТ;

- иметь спортивную форму одежды, соответствующую требованиям своего клуба, федерации;
- пройти инструктаж по технике безопасности КИКТЕСТ;
- иметь опрятный вид;
- соблюдать общепринятые правила поведения в зале.

12. Меры безопасности.

Приборы сери ЭДУ и КИКТЕСТ безопасны в эксплуатации. В силомерах отсутствуют выступающие жесткие элементы, при самых сильных воздействиях невозможно выбрасывание каких - либо частей из приборов. Подушки силомеров изготовлены по техническим принципам и по технологии не отличающимся от технических принципов и технологии изготовления боксерских лап, мешков, макивар и им подобных изделий, широко используемых спортсменами.

Однако следует учитывать тот факт, что измерение параметров удара подразумевает приложение спортсменом максимального воздействия на измерительную подушку силомера. И при этом ударная часть тела получит противодействие подушки равное приложенному на нее воздействию. Спортсмен, ударивший рукой силой в 300кГ несомненно получает 300 кГ в свою руку.

С целью исключения травм, участники обязаны выполнять следующие меры безопасности:

1. В момент удара рукой кулак должен быть жестко собран и не должен надламываться в запястье.
2. Ударная часть тела должна уверенно попадать в центр подушки силомера.
3. Спортсмен должен следить за равновесием при проведении любой формы удара.
4. Для недопущения столкновения с судьей у стенда, исполнение ударов должно производиться строго по команде судьи.
5. Участник, впервые проходящий тестирование, должен провести серию пробных ударов на дублирующем приборе КИКТЕСТ, или на приборе ЭДУ или по подушке от прибора.

Внимание тренеров!

К тестированию и соревнованиям могут допускаться спортсмены, имеющие техническую подготовку, которая позволяет спортсмену:

- ***выполнять формы ударов утвержденные настоящими правилами;***
- ***попадать в подушку силомера при выполнении сильных ударов;***
- ***не терять равновесия при выполнении ударов;***
- ***контролировать ударные части тела.***

13. Ответственность за выполнение мер безопасности.

Взрослые спортсмены несут личную ответственность за соблюдение мер безопасности.

Ответственность за выполнение мер безопасности спортсменами не достигшими 18-летнего возраста, несет уполномоченный представитель команды, или, в частном порядке, один из родителей ребенка.

14. Предупреждение об опасных действиях.

Опасными действиями, приводящими к травмам, являются:

1. Непопадание в мишень (травма ударной части тела);
2. Расслабленная кисть (повреждение костей и связок кисти);
3. Нанесение удара с неверно сориентированным относительно предплечья кулаком (надлом кулака в запястье, растяжение связок);
4. Круговой удар «зажатой» в паховой связке ногой, приводящий к потере опоры, равновесия и падению спортсмена на помост (травма при падении, травма голеностопа);
5. Удар кончиком расслабленной не до конца натянутой стопы (растяжение в подъеме стопы);
6. Выполнение удара без команды (возможно столкновение с судьей у стенда).

15. Жеребьевка.

После завершения регистрации участников главный судья соревнований вместе с представителями команд проводят жеребьевку. Целью жеребьевки является определение очередности выполнения походов каждым участником одной возрастной категории. Очередность сохраняется до конца соревнований для всех подходов участников.

На жеребьевке определяется очередность приглашения к стенду групп участников одной возрастной категории. На жеребьевке определяется количество форм ударов выполняемых участниками за один подход.

16. Выполнение попытки.

По окончании жеребьевки группа участники возрастной категории определенной на жеребьевке первой выполняющей попытки, приглашаются в сектор готовности.

Судья информатор объявляет о форме выполняемых ударов, напоминает правила их выполнения.

В соответствии с установленной на жеребьевке очередностью, вызываются участники.

17. Время на попытку.

С момента вызова участника к стенду, до выполнения первого удара первой попытки участнику дается не более 60 сек.

Время между попытками не должно превышать 20 сек.

18. Разрешенные действия.

При выполнении попытки участнику разрешается:

- Прицелиться, выверить траекторию удара, медленными движениями, имитирующими выполняемую форму удара, но, не касаясь подушки мишени силомера;
- в момент нанесения удара сделать один шаг или подскок, не выходя из обозначенного для выполняемого удара сектора;
- использовать концентрированное дыхание и крик.

19. Запрещенные действия.

Участникам запрещается:

- начинать выполнение попытки без команды судьи;
- выходить из сектора обозначенного для выполнения формы удара;
- касаться подушки мишени;
- опираться на стену;
- задерживать подход, на время большее, чем 60 сек.;
- задерживать выполнение попытки на время большее, чем 20сек.;

При выполнении участником любого из запрещенных действий, попытка не засчитывается.

20. Дисквалификация.

Дисквалификация участника производится Главным судьей соревнований в случае, если в одном подходе участнику не были засчитаны все три попытки. С момента дисквалификации участник заканчивает соревнования.

21. Определение победителей.

Результаты всех попыток всех участников заносятся в протокол попыток.

Для каждого участника из трех попыток удара одной формы выбирается наилучший результат, который становится зачетным для одной формы удара.

Зачетные удары определяются для каждого участника для каждой формы ударов.

Для каждого участника проводится суммирование зачетных ударов.

По лучшей сумме зачетных ударов выявляется победитель в возрастной категории.

В случае равенства суммы зачетных ударов у двух и более участников, зачетные удары участников рассчитываются как средне арифметическое значение трех попыток каждой формы.

По лучшей сумме зачетных ударов вычисленных как средне арифметическое значение трех попыток каждой формы, выявляется победитель в возрастной категории.

По решению Главного судьи соревнований при равенстве суммы зачетных ударов, возможно выполнение дополнительных попыток ударов любой формы по выбору спортсмена, до получения лучшего результата одним из участников.

22. Судейская коллегия и администрация соревнований.

Судейская коллегия состоит из трех человек:

- главный судья соревнований,
- судья за столом;
- судья у стенда;

Администрация соревнований имеет в составе:

- администратор соревнований;
- секретарь соревнований;
- врач.

23. Главный судья соревнований.

Главный судья соревнований является руководителем и организатором соревнований.

Главному судье соревнований подчиняется вся администрация и судейская комиссия соревнований.

Главный судья обязан:

- детально изучить настоящие правила соревнований;
- назначить судейскую бригаду;
- оперативно руководить работой судейской коллегии;
- руководить ходом подготовки места соревнований;
- проводить совещания с судьями, представителями команд;
- руководить проведением жеребьевки;
- принимать решение о дисквалификации участника;
- утверждать решение о победителях соревнований;
- корректировать необходимую информацию соревнований;
- руководить ходом соревнований;

24. Администратор соревнований.

Администратор соревнований подчиняется главному судье соревнований.

Администратор соревнований:

- лично руководит подготовкой зала для проведения соревнований;
- подготавливает места для размещения участников;
- встречает и размещает участников соревнований;
- встречает и размещает гостей и зрителей соревнований;
- следит за соблюдением порядка и дисциплины в зале;
- оказывает помощь в оформлении документов соревнований, организации награждения победителей;
- организует построение участников, сборы представителей команд и судей.

25. Судья за столом.

Судья за столом подчиняется главному судье соревнований.

Судья за столом обязан:

- руководить действиями участников в подходах и попытках;
- дает разрешение на выполнении попытки;
- принимает решение о засчитывании попытки;
- контролирует ведение протоколов попыток;
- контролирует время выполнения подхода и попытки;
- снимает показания с индикатора силомера;
- объявляет результат попытки участника;

26. Судья у стенда.

Судья у стенда подчиняется главному судье соревнований.

Судья обязан:

- руководить действиями участников в подходах и попытках у стенда силомера;
- контролирует положение силомера и устанавливает силомер для каждого участника тестирования;
- проверяет выполнение требований правил о занятии участником правильной позиции на площадке измерений перед выполнением попытки;
- дает исполнительную команду участнику на выполнение попытки;
- снимает показание с индикатора силомера и объявляет судье за столом;

27. Секретарь.

Секретарь соревнований подчиняется Главному судье соревнований.

Секретарь соревнований обязан:

- зарегистрировать участников соревнований;
- подготовить информацию для представителей команд по жеребьевке соревнований;
- вести протоколы попыток и производить необходимые расчеты;
- производить сверку результатов попыток и распечатку сертификатов участникам;
- производить оформление грамот участникам соревнований;
- архивировать данные результатов соревнований.
- предоставлять необходимые данные для информационных сообщений судье соревнований;
- в ходе соревнований производить необходимые информационные сообщения.

28. Врач.

Врач соревнований подчиняется главному судье соревнований, назначается из врачей хирургов. Врач соревнований обязан:

- наладить и осуществлять взаимодействие со скорой помощью и травма пунктами;
- осуществить подбор и доставку всех необходимых медикаментов;
- во время соревнований постоянно находится в зале для соревнований;
- оказывать необходимую медицинскую помощь участникам соревнований, а при необходимости передавать участника скорой помощи с оформлением необходимых документов и обязательным выяснением места доставки участника;
- по окончании соревнований передать главному судье отчет о количестве и характере травм, полученных участниками на соревнованиях.

Приложения.

П1. Основные организационные действия, выполняемые участниками.

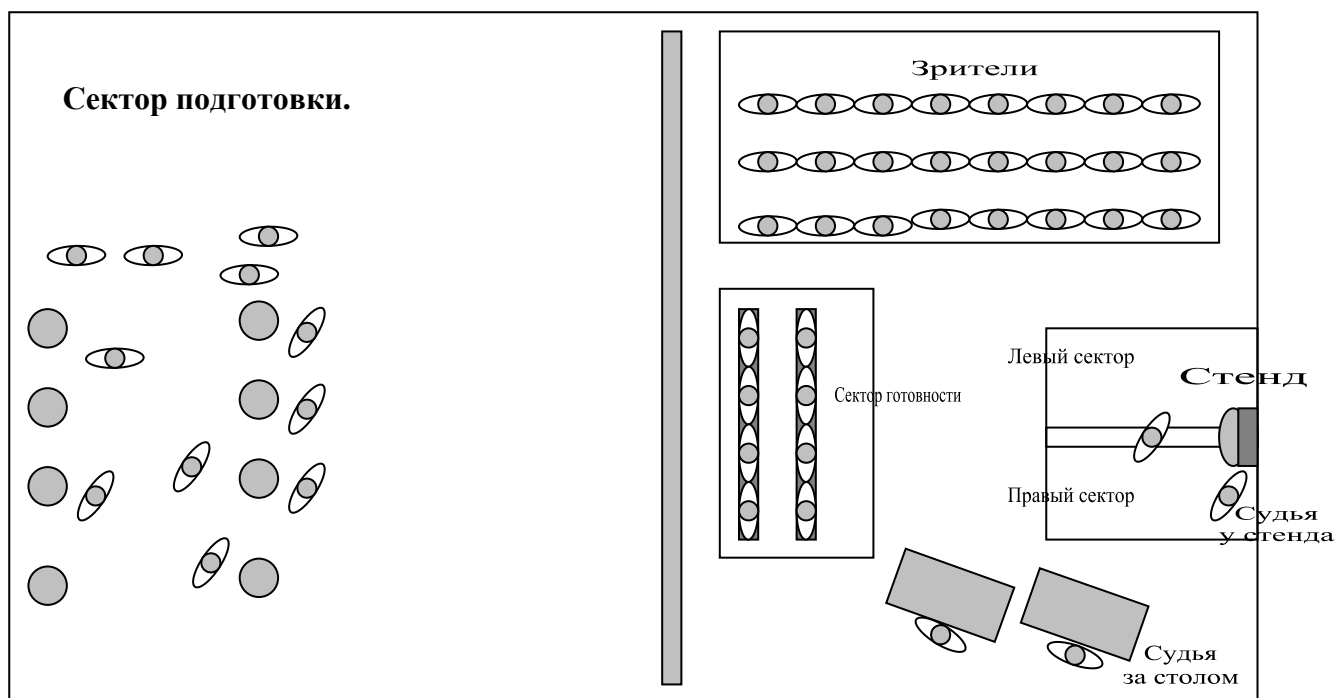
Участники прибывают в зал в установленное время. Представитель команды предоставляет секретарю соревнований заявку. Администратор соревнований с участниками проводится предварительный, краткий инструктаж, в котором обозначается место для переодевания, санузлы, стоянки машин, особенности поведения в зале и в здании, в котором проходят мероприятия. Участники проходят регистрацию с целью сверки соответствия заявки фактически прибывшему количеству участников, и разделения участников на категории. Участники переодеваются. Объявляется общее построение. На общем построении производится инструктаж всех участников по мерам безопасности при проведении тестирований. После построения участники находятся в зале в секторе для разминки. Вызов в сектор готовности осуществляется по категориям участников.

П2. Оборудование спортивного зала.

В состав оборудования спортивного зала для проведения соревнований по тестированию входит:

- площадка (помост), где установлен стенд с силомером типа «ЭДУ КИКТЕСТ - 9Т»;
- площадка для разминки спортсменов с боксерскими мешками, лапами, и т.п.;
- место для размещения группы тестируемых спортсменов (сектор готовности);
- стол судьи;
- стол для работы секретаря соревнований;
- место для размещения зрителей;
- акустическая аппаратура;
- раздевалки;
- санузел.

На схеме 1. Показаны варианты размещения оборудования в зале для проведения тестирований.



П3. Общие вопросы организации соревнований-тестирований.

Для каждого конкретного соревнования составляется

«Положение о соревнованиях «КИКТЕСТ»,

в котором отражаются следующие вопросы:

1. Наименование соревнований

2. Место и время проведения соревнований
3. Цель соревнований
4. Участники соревнований
5. Порядок формирования призового фонда соревнований
6. Судейская коллегия соревнований
7. Программа соревнований
8. Контактные телефоны.
9. Взносы участников.

При организации тестирования необходимо одновременное решение нескольких основных вопросов:

По залу для соревнований:

1. Заключение договора с администрацией зала на проведение единичных соревнований или цикла соревнований.
2. Согласование места установки Силомера (ов) с администрацией зала.
3. Решение о размещении в зале дополнительного оборудования, зрителей, раздевалок, мест для судей, стоянки машин, и т.п.
4. Время для проведения одного тестирования.
5. График тестирований.

По времени проведения соревнований:

1. Дата проведения каждого конкретного соревнований в соответствии с годовым графиком .
2. Расчет затрат времени на конкретное тестирование с учетом того количества участников, которое планируется пригласить для тестирования.

П4. Призовой фонд, административные расходы.

Призовой фонд формируется из средств вырученных от взносов участников, после отчислений на административные расходы.

В административные расходы соревнований-тестирований включаются:

- аренда,
- оплата за использование оборудования зала,
- оплата администрации соревнований, судьям, врачу.
- отчисления на налоговые выплаты,
- отчисления за амортизацию спортивного оборудования ,
- расходы на транспортные перевозки,
- почтовые и телефонные расходы,
- канцелярские расходы (в том числе расходы на сертификаты)

Призовой фонд расходует на:

- приобретение грамот (дипломов);
- приобретение ценных подарков;

В отдельных случаях возможно награждение участников денежными призами.

Суммы, выплачиваемые в качестве награждения победителям каждой возрастной категории, рассчитываются с учетом количества участников в каждой возрастной категории.

П5. Информационное обеспечение.

Информация о произведенной участником соревнований попытке удара, отражается на цифровом табло силомера. Результат попытки объявляется судьей информатором. Для зрителей возможно использование выносного информационного табло, или монитора через установленную около силомера видео камеру.

Результаты произведенных попыток отражаются в текущих протоколах вывешиваемых для участников и зрителей в удобном месте.

В ходе соревнований судья информатор сообщает о лидерах тестирования, лучших результатах на текущий момент.

Для участников соревнований и зрителей составляются обзоры информации по предыдущим выступлениям спортсменов.

Главный судья соревнований обязан предоставить всем участникам информацию

- по правилам соревнований,
- мерам безопасности при проведении ударов
- о порядке выявления победителей,
- о судейской комиссии и администрации соревнований

П6. Звуковое обеспечение.

Тестирования проходят с большим количеством отдаваемых команд администрацией соревнований. Требуются комментарии при выполнении участниками попыток, объявлении результатов, выявлении лидеров в ходе соревнований.

Звуковые музыкальные фразы создают праздничную атмосферу мероприятия.

Поэтому даже в небольших залах необходимо использовать звуковую акустическую аппаратуру.

П7. Термины и команды.

Силомер - *(измерительный прибор с информационным табло и подушкой-мишенью).*

Подушка силомера (мишень)- *(составная часть силомера, в которую наносятся удары).*

Стенд - *(силомер и устройство, которое служит для подвески силомера и перемещение силомера по высоте).*

Сектор готовности - *(сектор выделенный в зале, в котором размещаются спортсмены, непосредственно перед выходом для выполнения попыток ударов).*

Сектор измерений - *(сектор выделенный в зале, в котором находится стенд с силомером, в котором спортсмены выполняют попытки ударов. Сектор измерений разделен центральной линией на правый и левый секторы).*

Сектор подготовки - *(сектор выделенный в зале, в котором находится спортсмены для проведения разминки перед вызовом в сектор готовности).*

Центральная линия - *(Линия, разделяющая сектор измерений на правый и левый секторы).*

1. Участникам соревнований приготовиться к построению.
2. Участникам соревнований построиться для инструктажа.
3. Представителям команд собраться у стола главного судьи для жеребьевки
4. Участники возрастной категории 10-12 лет приглашаются в сектор готовности.
5. К стенду приглашается Иванов Иван, 10 лет, клуб "Пантера".
6. Приготовиться.
7. Первая попытка. Можно!
8. Удар 230 килограмм. Засчитан!
- 10 Вторая попытка. Можно!
- 11 Удар 120 килограмм. Выход из сектора. Удар не засчитан!
- 12 Третья попытка. Можно!
- 13 Удар 240 килограмм. Засчитан!
- 14 Иванов Иван, прямой удар, в зачет 240 килограмм.

П8. Сертификаты для участников соревнований

Каждый участник тестирований ударной техники на любом из видов соревнований получает сертификат КИКТЕСТ по форме представленной в приложении П9.

Сертификат-документ объективно отражающий состояние ударной подготовки спортсмена по тестируемым формам ударов.

Сертификат КИКТЕСТ исполнен таким образом, чтобы спортсмен мог удобно архивировать (подшивать) свои сертификаты, и иметь статистику своих результатов при прохождении всех тестирований.

Сертификат позволяет рассматривать кандидатуру спортсмена для участия в сборных командах клубов, федераций, регионов и т.п..

Сертификат может быть использованным спортсменом, заявляющимся на лично-командные первенства частным порядком.