

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА « СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»
(МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5»)

664082, г.Иркутск, м-н Университетский, 2. Тел. 485-993 E-mail: dyusha5irk@yandex.ru

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА БОКС
(классификация боксеров, система, условия, критерии,
разрешенные, запрещенные действия, экипировка боксеров, боксерский
инвентарь)

Методические материалы для
к учебно-тренировочным занятиям
по тактической, теоретической, психологической подготовке
по виду спорта бокс

АВТОР: Демидов Александр Геннадьевич, тренер-преподаватель
МБОУ ДО г. Иркутска «Спортивная школа № 5»

1. ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА БОКС (классификация боксеров, система, условия, критерии, разрешенные, запрещенные действия и др.)

Бокс — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Поединок проходит на ринге - специально оборудованной спортивной площадке, ограниченной канатами. Наиболее распространённым видом бокса в мире считается «английский бокс» или «классический бокс». Именно этот вид спорта получил мировое признание и включен в программу летних Олимпийских игр. Хотя в некоторых странах существуют собственные разновидности бокса - французский бокс (сават), летхвей в Мьянме, муай-тай в Таиланде и др.

Боксерский поединок проходит по правилам. Международные правила по боксу разработаны и утверждены ассоциацией национальных боксёрских федераций АИБА (AIBA). В России на основе международных правил, общественной организацией Федерация бокса России ФБР разрабатываются национальные правила вида спорта «БОКС» и утверждаются приказом Министерства спорта Российской Федерации. Последние изменения в Российские правила вида спорта «БОКС», внесены приказом Минспорта России № 797 от 19 октября 2021 г. [1].

Ниже приводятся выдержки из правил вида спорта «БОКС», которые непосредственно относятся к обучающимся возрастной группы 17 лет и старше.

1.1. Весовые категории

Таблица 1

Терминология, употребляемая при обозначении весовых категорий	Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет, 19 - 22 года	Мужчины 19-40 лет и юниоры 17 - 18 лет, 19 - 22 года
Первая наилегчайшая	45 - 48	46 - 48
Наилегчайшая	50	51
Первая легчайшая	52	54
Легчайшая	54	57
Полулегкая	57	60
Легкая	60	63,5
Первая полусредняя	63	67
Вторая полусредняя	66	71
Первая средняя	70	75
Средняя	75	80
Полутяжелая	81	86
Тяжелая	81+	92
Супертяжелая	—	92+

1.2. Возрастные группы

Таблица 2

Наименование группы	Возраст
Юниоры и юниорки (средний возраст)	17 - 18 лет
Юниоры и юниорки (старший возраст)	19 - 22 года
Мужчины и женщины	19- 40 лет

1.3. Виды соревнований, система, условия проведения

Организация и проведения физкультурного мероприятия или спортивного соревнования осуществляются в соответствии с положением (регламентом) о физкультурном мероприятии или спортивном соревновании, утверждаемым его организаторами.

Соревнования могут быть *личные, командные* или *личнокомандные*. В личных соревнованиях определяются личные результаты. В личных соревнованиях первое место занимает боксер, закончивший соревнования без поражений; второе место - боксер, проигравший финальный бой; третьи места - боксеры, проигравшие полуфинальные поединки. В командных соревнованиях определяются результаты команд, в лично-командных соревнованиях определяются как личные, так и командные результаты. Очки за командное первенство начисляются в соответствии с положением о соревнованиях.

Соревнования могут проводиться по системе с выбыванием проигравших боксеров после первого поражения или с выбыванием после второго поражения, а также по круговой системе.

Условия проведения соревнований. Боксер не должен проводить более одного боя в день. Максимальное количество разрешенных на соревнованиях боев, для возраста 17 лет и старше, составляет не более 5 и 1 день отдыха между боями. Установлен минимальный период отдыха между боями на соревнованиях, который составляет не менее 12 часов.

Юниорам и юниоркам, достигших возраста 18 лет, разрешается участвовать в соревнованиях среди взрослых на основании медицинского заключения врачебно - физкультурного диспансера и заявления личного тренера. Разрешается проводить бои между боксерами смежных спортивных разрядов.

1.4. Медицинские аспекты допуска боксеров.

Допуск до занятий боксом выдается **терапевтом (педиатром) поликлиники** по месту жительства, на основании углубленного медосмотра (УМО) если со времени последней диспансеризации прошло не более 6 месяцев (**Перечень медицинских противопоказаний для занятий боксом** представлен в таблице 3). Для участия в соревнованиях допуск боксера получается не более чем за три дня до соревнований или выезда на них, заверяется врачом и печатью врачебно-физкультурного диспансера (ВФД), либо печатью лицензированного медицинского учреждения.

На соревнованиях перед медицинским осмотром и взвешиванием каждого боя боксер должен быть чисто выбрит. **Борода и усы не разрешены** (пункт 9.1.6. правил).

Перечень медицинских противопоказаний для занятий боксом

Таблица 3

<u>Нервная система:</u>	артериосклероз мозга, невриты, вегетоневрозы, неврастения, спондилоартрозы, сотрясение мозга, эпилепсия, энцефалопатия, психические заболевания.
<u>Органы кровообращения:</u>	артериосклероз, гипертоническая болезнь, миокардиострофия, миокардит, перикардит хронический, пороки сердечных клапанов и врожденные пороки сердца, эндокардит хронический, врожденные заболевания сосудов.
<u>Органы дыхания:</u>	астма бронхиальная, бронхолиты с нарушением функции дыхания, бронхоэктазия, пневмосклероз легких, туберкулез легких.
<u>Органы пищеварения:</u>	ахилия желудка, гастроптоз, язвенная болезнь, заболевания печени и желчных путей, желчнокаменная болезнь
<u>Мочеполовая система:</u>	блуждающая почка, нефрозы, нефрит, пиелит, камни почек, камни и опухоли мочевого пузыря с нарушением функций.
<u>Кровь:</u>	анемии и лейкомии, Верльгофа болезнь, лимфогрануломатоз, эритремия, гемофилия, геморрагические диатезы.

Эндокринная система:	Аддисонова болезнь, акромегалия, гипертериоз, микседема, инфантилизм, диабет сахарный.
Глазные болезни:	астигматизм, близорукость свыше 5 диоптрий (для юношей - свыше 4 диоптрий), глаукома, катаракта, монокулярное зрение.
Заболевания уха, горла, носа:	аденоиды носоглотки, глухонмота, отиты гнойные, отосклероз, острые заболевания полости рта, съемные зубные, протезы, Меньера симптомокомплекс.
Заболевания кожи:	инфекционные болезни кожи, грибковые заболевания кожи.
Болезни опорно-двигательного аппарата:	артрит деформирующий, артрит нейродистрофический, полиомиозит, остеохондропатии, сколиозы позвоночника третьей стадии, анкилозы, вывихи привычные, вывихи врожденные, контрактуры рубцовые, косолапость, кривошея, остео дистрофия, остеомиелит хронический.
Инфекционные заболевания, СПИД.	
Временные противопоказания:	травмы опорно-двигательного аппарата, повреждения лица и головы, кожные заразные заболевания, острые воспалительные заболевания с любой локализацией процесса.

Боксеры, имеющие имплантированные электростимуляторы сердца, к соревнованиям не допускаются.

Боксер может боксировать с мягкой наколенной повязкой, при условии, что на ней нет железа или твердого пластика.

Боксер не допускается к бою, если имеется повязка, наложенная на порез, рану, ссадину, разрыв кожи или гематому на волосистой части головы или на лице, включая нос и уши. Боксер допускается к бою, если для обработки ссадины использовался вазелин, коллодий, раствор тромбина, микрофибрилярный коллаген, гель-пена, серджисел и адреналин 1/1000 или стерильный лейкопластырь. Решение о допуске принимается врачом, осматривающим боксера в день соревнования.

Боксерам разрешается использовать только мягкие контактные линзы после получения подтверждения о пригодности к соревнованиям у Заместителя Главного судьи соревнований по медицинскому обеспечению. Все другие типы контактных линз запрещены. В случае потери боксером контактных линз бой может быть продолжен, если боксер соглашается продолжить бой, либо прекращен и соперник объявлен победителем ввиду невозможности продолжения боя.

Начинающие спортсмены допускаются к соревнованиям не ранее, чем через три месяца после начала занятий боксом.

1.5. Продолжительность и количество раундов.

Продолжительность и количество раундов на соревнованиях устанавливаются в зависимости от возраста и квалификации боксеров (табл. 4).

Перерыв между раундами составляет одну минуту.

Таблица 4

Возраст	Начинающие спортсмены	III спортивный разряд и выше
Юниорки (17-18 лет), юниорки (19 -22 года), женщины	3 раунда по 2 минуты	3 раунда по 3 минуты
Юниоры (17 - 18 лет), юниоры (19 - 22 года), мужчины	3 раунда по 2 минуты	3 раунда по 3 минуты

1.6. Разрешенные (правильные) удары

Правильным считается удар, нанесенный сжатым кулаком, частью перчатки, закрывающей фаланги пальцев и пястно-фаланговые суставы. Такой удар должен достичь любой точки фронтальной или боковой стороны головы или туловища выше пояса (воображаемая линия между верхней частью тела и нижней его частью по нижней границе рёбер).

1.7. Запрещённые удары/действия

Рефери (спортивный судья в ринге) контролирует бой и руководит поединком, используя команды-указания: «Стоп» (остановить бой), «Бокс» (продолжить бой), «Брэк» (разорвать взаимный захват). Рефери считает нарушением правил соревнований удары и действия, не отвечающих стандарту честному ведению боя и поведению боксеров.

В перечень запрещённых ударов и действий входит следующее:

1. Удары ниже пояса, коленом, держание соперника, удары ногами.
2. Удары головой, локтем, плечом, предплечьем, удушающие действия, отталкивание локтем или рукой лица противника, отталкивание головы противника.
3. Удары открытой перчаткой, внутренней стороной перчатки, запястьем или боковой частью кисти руки.
4. Удары по затылку, по спине, в область почек, в заднюю часть шеи.
5. Удары перчаткой наотмашь.
6. Атака противника с использованием канатов.
7. Наваливание на противника, борьба, броски во взаимном захвате.
8. Атака на упавшего или поднимающегося противника.
9. Удары в момент удерживания или притягивания противника.
10. Удержание или сжимание руки, или головы противника, просовывание рук под руки противника.
11. Нырки или наклоны в сторону соперника ниже его пояса, представляющий опасность для соперника.
12. Абсолютно пассивное ведение боя, «глухая» защита с прикрытием двумя руками и умышленное падение или поворот спиной к сопернику с целью избежать удары.
13. Ненужные разговоры, агрессивные либо оскорбительные высказывания в течение раунда.
14. Невыполнение команды "Брэк".
15. Попытка ударить противника после команды "Брэк", не сделав шага назад.
16. Нападение на рефери либо агрессивное поведение по отношению к нему в любое время.
17. Намеренное выплевывание капы (назубника), не являющиеся следствием правильного удара, влечет за собой обязательное предупреждение боксера.
18. Если у боксера капа выпадает в третий раз по любой причине, то он получает обязательное предупреждение.
19. Держание вытянутой руки перед лицом противника.
20. Укус противника.
21. Симулирование невозможности продолжения боя.

1.8. Определение победителя в бою. Критерии оценки.

Победитель в боксерском поединке определяется по трем критериям:

1. Количество качественных правильных ударов, дошедших до цели.

Правильными ударами считаются беспрепятственно дошедшие до цели удары, нанесенные в переднюю и боковую часть головы, в том числе защищенную шлемом, и туловище выше пояса, которые не были заблокированы или отражены противником. Удары должны наноситься ударной

частью перчатки, соответствующей пястно-фаланговым суставам сжатого кулака. Удары наносятся любой рукой.

2. Техническое и тактическое превосходство в бою, т.е. активные боевые действия в бою, в результате которых боксер проводит большее число атакующих и защитных действий, чем его противник.

3. Дух соперничества, т.е. проявление в ходе боя волевых качеств, желания боксера совершить больше боевых приемов и действий по нейтрализации сильных сторон противника.

Ничья в соревнованиях, не предусмотрена. В каждом раунде боксерского поединка должен быть определен победитель.

Для оценки раунда и выявления победителя применяется балльная система. Победителю раунда всегда присуждается 10 баллов. Проигравший в раунде боксер получает меньше баллов в зависимости от представленных критериев.

Имеется три варианта оценки каждого раунда:

1. «10-9» - Близкий результат.

Один из боксеров имеет небольшое преимущество с разницей в один или три удара.

2. «10-8» - Явное доминирование.

Один из боксеров имеет преимущество с разницей в четыре - шесть ударов за счет доминирования в бою, превосходства технико-тактического мастерства и проявления волевых качеств.

3. «10-7» - Полное доминирование.

Один из боксеров имеет в раунде явное преимущество.

Победитель во всем поединке определяется по сумме баллов, полученных в каждом раунде.

1.9. Состав Главной и судейской коллегии

В состав Главной судейской коллегии входят:

Технический делегат (Супервайзер)

Назначается общероссийской спортивной федерацией по виду спорта «бокс» на все официальные всероссийские соревнования. Несет полную ответственность за организацию, проведение соревнований, объективное определение победителей в поединках. ТД должен представлять другой регион, нежели тот, где проводятся соревнования.

Главный судья (Заместитель супервайзера)

Главный судья соревнования (заместитель ТД) проводит соревнования в строгом соответствии с Правилами и Положением о соревнованиях и несет ответственность за их соблюдение. Главный судья соревнований обязан: Провести мандатную комиссию; провести совместное заседание рефери/судей и секундантов; провести взвешивание и жеребьевку боксеров; организует работу судей и вспомогательного персонала

Заместители главного судьи

Заместитель главного судьи обладает всеми правами и обязанностями Главного судьи во время его отсутствия. Помогает в работе главного судьи.

Заместитель главного судьи от принимающей организации

Является заместителем Главного судьи от организации, принимающей соревнования, должен иметь судейскую категорию не ниже первой. Заместитель Главного судьи от принимающей организации контролирует ход соревнований и является основным контактным лицом федерации по вопросам организации спортивного мероприятия в соответствии с правилами федерации и указаниями ТД (Супервайзера). Отвечает за все вопросы по организационной части проведения соревнований: транспорт во время приезда / отъезда участников, судей и официальных представителей и непосредственного проведения турнира, размещение, питание, аккредитацию, материалы соревнований, месторасположение тренировочных объектов, место проведения соревнований, рабочую зону вокруг ринга, безопасность, СЭА системы подсчета очков и табло, места для судей и рефери с необходимым комфортом, комнату для совещаний, комнату секретариата с компьютером, принтером и доступом в сеть интернета, вход для рефери/судей и

официальных лиц, вход для зрителей, раздевалки, местоположение помещений для разминки, местоположение комнаты для снаряжения, местоположение комнаты для проведения тестов на допинг, наличие бригады скорой помощи, местоположение и обстановка помещений для взвешивания и медицинского осмотра.

Заместитель главного судьи по медицинскому обеспечению,

Является Главным врачом соревнований. Только квалифицированный (лицензированный) врач, подтвердивший свою квалификацию соответствующими документами, может быть назначен Заместителем Главного судьи по медицинскому обеспечению. Он руководит работой медицинского персонала и несет ответственность за медицинское обеспечение соревнований.

Главный секретарь,

Является заместителем главного судьи. В его обязанности входит сформировать секретариат, отвечать за его работу и точность представляемой информации. Распределить обязанности между секретарями соревнований. Ведение документации по ходу соревнований, подготовка отчета ТД (Супервайзера) соревнований.

Заместитель главного секретаря,

Заместитель Главного секретаря выполняет поручения Главного секретаря соревнований и участвует в работе секретариата.

Оператор СЭА.

Оператор судейской электронной аппаратуры (СЭА) системы подсчета очков входит в состав Главной судейской коллегии. Отвечает за работоспособность всей аппаратуры. По окончании боя распечатывает протокол с результатами всех пяти судей; осуществляет интернет- трансляцию (по соглашению с проводящей организацией).

В состав судейской коллегии входят рефери и боковые судьи.

Рефери

На любых соревнованиях по боксу судейство на ринге осуществляет рефери, который определяется комиссией по жеребьевке рефери и боковых судей и утверждается ТД (Супервайзером). Рефери контролирует бой на ринге в соответствии с Правилами соревнований, но не оценивает его.

Для руководства поединком, использовать четыре слова-команды:

"Стоп" - для указания боксерам остановить бой.

"Бокс" - для указания боксерам продолжить бой.

"Брэк" - для указания боксерам, чтобы разорвать взаимный захват.

Боковые судьи

Каждый бой официальных соревнований обслуживают пять боковых судей, которые определяются комиссией по жеребьевке рефери и боковых судей и утверждаются ТД (Супервайзером). Судьи оценивают каждый раунд боя по десятибалльной системе. Боковые судьи сидят отдельно от зрителей и непосредственно возле ринга. Во время боя каждый из пяти судей располагается по четырем сторонам ринга, как указано в правилах соревнований бокса. Соревнования по боксу могут обслуживать судьи и рефери как женского, так и мужского пола. Каждый судья должен независимо оценивать мастерство соперников, ведущих поединок, и определять победителя в бою согласно "Правилам". Оставаться за своим столом до объявления результата боя. Лицо, исполняющее обязанности судьи на любом соревновании, не имеют права выступать в качестве руководителя команды, тренера или секунданта на протяжении этого соревнования.

1.10. Боксерская экипировка

Боксерские перчатки

Перчатки должны весить 284 грамма (10 унций) и 340 граммов (12 унций) с допуском 5%, при этом вес кожаной части должен составлять не более половины, а вес мягкой подбивки - не менее половины от их общего веса с допуском +/-5 %.

Кожаная часть боксерских перчаток должна быть из кожи высокого качества, а именно: воловья кожа (класса А), другая кожа эквивалентного качества. Большой палец должен зафиксирован на основной части перчаток с максимальным зазором 10 мм. Мягкая набивка не должна быть смещена или нарушена. Можно использовать только перчатки с застежкой типа Velcro.

Боксеры должны использовать для соревнований красные или синие перчатки - по цвету его угла на ринге. Боксеры должны надеть перчатки перед выходом на ринг и снять сразу после завершения боя и до объявления результата. Застежки на манжете перчатки должны быть обмотаны лейкопластырем максимум в один слой, чтобы противник не получил травму.

На соревнованиях выше областного масштаба, спортсмены должны боксировать в перчатках, разрешенных Федерацией бокса России. На этих соревнованиях боксерам не разрешается выступать в собственных перчатках. Перчатки должны быть предоставлены Организационным комитетом и утверждены ТД (Супервайзером).

По своему размеру перчатки должны отвечать критериям, приведенным на рисунке 1.



Рис.1 Боксерские перчатки

Для соревнований по боксу среди мужчин перчатки весом 10 унций используются с категории первого наилегчайшего веса (46 - 49 кг) до категории первого полусреднего веса (64 кг). Перчатки весом 12 унций используются с категории полусреднего веса (69 кг) до категории супертяжелого веса (+91 кг). Во всех остальных соревнованиях по боксу используются перчатки весом 10 унций.

Шлемы

Использование шлема носит обязательный характер среди женщин, юниоров, девушек, юношей и девочек разных возрастов. Мужчины (возраст 19-40 лет) боксируют без защитного шлема.

Защитный шлем является предметом индивидуальной экипировки боксера и подгоняется по форме его головы. Шлем должен весить максимум 16 унций (450 граммов). Шлем на соревнованиях разрешен в 3 обязательных размерах (S = Small, M = Medium, L = Large). Прокладка шлема должна быть толщиной 2- 3 см. Кожаная часть шлемов должна быть из кожи высокого качества, а именно: воловья кожа (класса А), другая кожа эквивалентного качества. На всех соревнованиях, включенных в ЕКП (единый календарный план) Минспорта Российской Федерации, должны

использоваться шлемы только с застежкой типа Velcro, разрешенные Федерацией бокса России. По своему размеру шлем должен отвечать критериям, приведенным на рисунке 2.

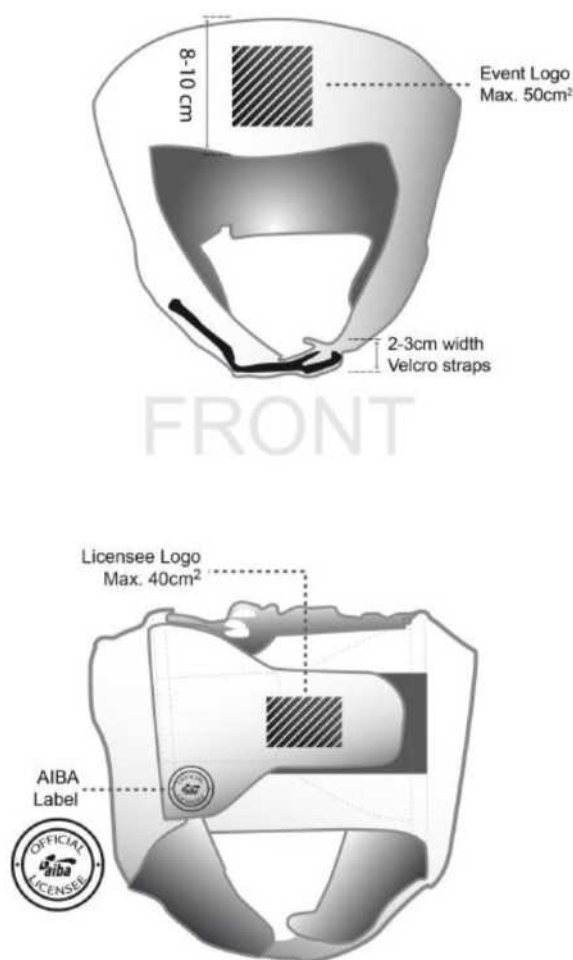


Рис.2 Боксерский шлем

Боксеры должны иметь в своем распоряжении красный и синий шлем, соответствующий цвету угла боксера. Выходя на ринг, боксер должен надеть шлем, после представления боксера информатором. Шлем должен быть снят сразу после того, как бой закончен, и до того, как будет объявлен результат.

Бинты

Бинты должны быть выполнены из эластичного хлопкового материала с застежкой Velcro, длиной 2,5 - 4,5 м, шириной 5,7 см.

Запрещается использовать какие-либо вещества на бинтах. Не допускается покрывать хирургической лентой (лейкопластырем) суставы кистей рук. На всех соревнованиях боксеры должны использовать бинты, удовлетворяющие требованиям ФБР. Использование профессиональных бинтов (марли) для тейпирования рук допускается только на чемпионатах России среди мужчин.

Предлагается примерная схема бинтования рук (рис. 3).

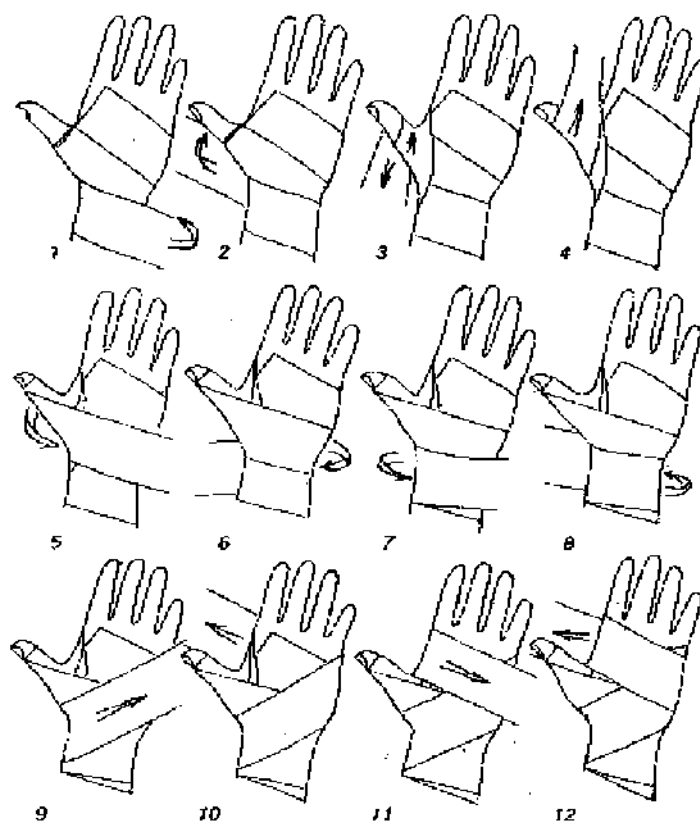


Рис.3 Примерный способ бинтования рук

Капы

Боксер должен использовать капу во всех боях. Капа подгоняется по форме зубов и является предметом индивидуальной экипировки боксера.

Запрещается использование капы красного цвета, частично красного цвета и всех его оттенков.

Если у боксера во время боя выпала капа, рефери должен отвести его в его угол и проследить, чтобы капа была вымыта секундантом и возвращена боксеру. Намеренное выплевывание капы (назубника), не являющиеся следствием правильного удара, приведет к обязательному предупреждению боксера. Если капа выпадает у боксера в третий раз, то он также получает обязательное предупреждение.

Защитная раковина

Во всех боях участники мужского пола должны носить защитную паховую раковину, а также дополнительно они могут иметь защитный бандаж. Защитная раковина не должна выступать за линию пояса.

Женщины - боксеры обязаны носить защитные паховый и грудной протекторы. Защита женской груди должна быть сконструирована таким образом, чтобы предохранять мягкую, выступающую часть груди. Грудная защита не должна закрывать грудную кость. Левая и правая части защиты соединяются тонкой материей. Для поддержания грудной защиты допускается использование бюстгальтерных бретелек. Грудная защита не должна иметь металлических частей, за исключением замков на спине боксера.

Соревновательная униформа

Участники должны боксировать в легкой обуви без шипов и каблуков, в носках, в боксерских трусах не ниже колена, имеющих не менее трех резинок в поясе, и в майке, закрывающей грудь и спину (рис. 4).

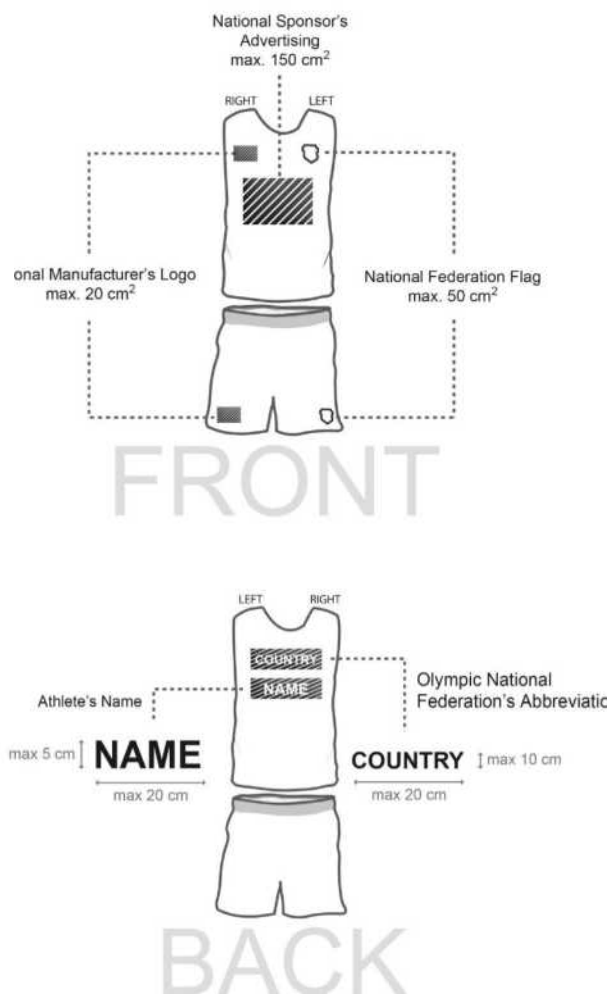


Рис.4 Боксерская майка и трусы

На соревнованиях выше областного масштаба боксеры обязаны выступать в красном или синем шлеме, красной или синей майке и трусах, в зависимости от цвета их угла. Трусы не должны быть короче середины бедра, не могут закрывать колено и не должны быть выше линии пояса. Линия пояса - это воображаемая линия от пупа до верхней части бедер, она не должна находиться на пупе. Если майка и трусы (юбка) одного цвета, необходимо четко обозначить линию пояса при помощи эластичного пояса белой расцветки шириной 6 - 10 см. Цвета формы жасный - пантон 185, 199, 485; синий - пантон 286, 293, 661.

Женщины-боксеры обязаны носить в зависимости от цвета угла ринга майку синего или красного цвета, трусы (шорты) или юбку (по выбору) не выше 2/3 бедра и не ниже колена, футболку с коротким рукавом под защитным жилетом, плотно подогнанный бюстгальтер, не влияющий на способность боксировать. Сетки для волос, резинки или прочие вспомогательные элементы могут использоваться для крепления волос под шлемом. Запрещаются заколки или любые детали из металла, пластмассы, дерева или любого другого твердого материала.

Боксерам запрещается использовать на майках фиксирующие ленты, лейкопластыри.

Одежда официальных лиц (рефери и боковые судьи)

Рефери и боковые судьи должны носить черные брюки, черный ремень, белую рубашку с коротким или длинным рукавом, черные легкие спортивные туфли или ботинки без каблуков, черные носки, черный галстук-бабочку, но в жарких условиях от этого требования разрешается отступить с согласия ТД (Супервайзера).

Во время обслуживания боя рефери могут использовать хирургические перчатки.

1.11. Боксерское оборудование и инвентарь

Зал бокса

По санитарным нормам боксерский зал должен иметь размеры не менее 12х18 м и высоту 4 метра. Единовременная пропускная способность на одного занимающегося 8 м². Температура воздуха в боксерском зале +16°С, относительная влажность воздуха 35... 60%.

Нормальный воздухообмен обеспечивается приточно-вытяжной вентиляцией с расчетом на подачу 80 м³ на одного спортсмена.

Для спортивных залов используются краски только светлых тонов.

Боксерский зал должен иметь прямое естественное освещение. Отношение площади светлых проемов к площади пола составляет 1:6. Для искусственного освещения применяются светильники рассеянного или отраженного света.

Эффективная тренировочная работа во многом зависит от хорошего оборудования боксерского зала и качества спортивного инвентаря.

Оборудование зала должно включать:

- ринг (рис. 5);
- зеркалом в полный рост для имитационной работы;
- различные по весу мешки (легкие и тяжелые);
- настенную подушку;
- пневматические груши на платформе и на растяжках;
- пункт-бол (подвесной теннисный мяч);
- отягощения (штанги, гантели и т.д.);
- ударная автомобильная шина с набором кувалд;
- блок с грузом для укрепления кистей рук;
- шведская стенка, перекладина, брусья;
- набивные мячи (медицинболы) разного веса;
- таймер.

Для экспресс-информации желательно иметь мешок-тренажер для подсчета количества ударов, силы, объема тоннажа, а также другое оборудование.

Ринг

Ринг устанавливается на специальном помосте или на полу. Размеры тренировочного ринга могут составлять min 4.0 м по внутренней линии канатов. На соревнованиях может использоваться ринг размером от 4.90 м до 6.10 м, с высотой помоста 1,0 м от уровня пола или основания (рис. 5).

Помост

Помост должен быть сооружен с учетом требований безопасности, иметь ровный пол, быть свободным от каких-либо неровностей. В углах ринга должны быть установлены четыре угловые стойки, которые должны быть хорошо защищены специальными подушками или устроены иным образом, чтобы не допустить получение травм боксерами. Помост должен быть оборудован тремя лестницами. Две из них устанавливаются в противоположных углах и используются боксерами и их секундантами. Третья лестница устанавливается в нейтральном углу ближнем к столу Главного судьи и используется рефери и врачами.

Угловые подушки ринга

Угловые подушки должны располагаться следующим образом от стола Супервайзера:

1. в ближнем левом углу - красного цвета
2. в дальнем левом углу - белого цвета
3. в дальнем правом углу - синего цвета
4. в ближнем правом - белого цвета.

Покрытие ринга

Пол ринга должен быть покрыт войлоком, резиной или другим утвержденным эластичным материалом, толщиной не менее 1,5 см и не более 2,0 см. Покрытие не должно быть скользким и должно закрывать весь помост. Цвет покрытия - синий (пантон 299).

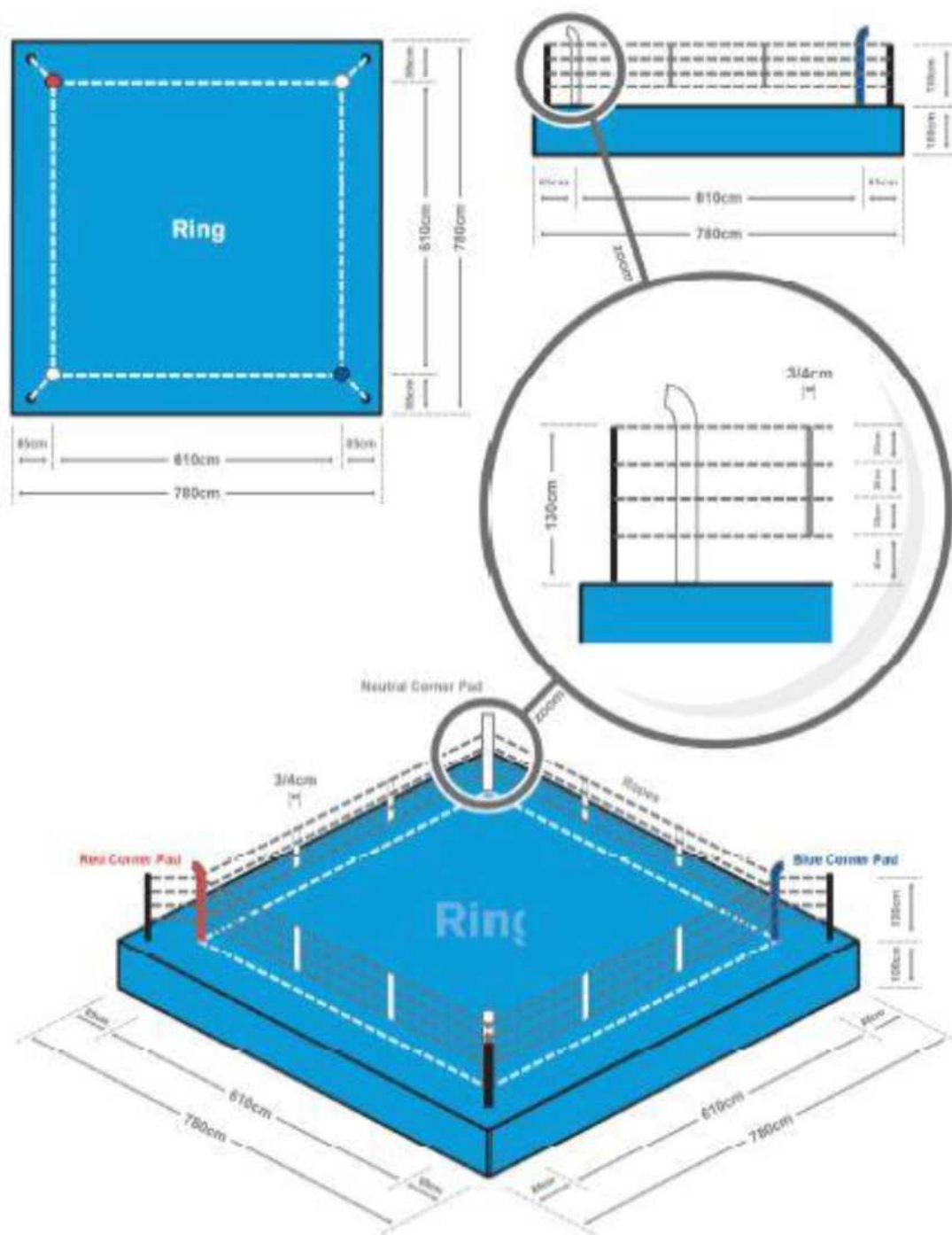


Рис. 5 Ринг

Канаты

Пространство ринга должно ограничиваться четырьмя канатами толщиной 4 см без учета покрытия, туго натянутыми между четырьмя угловыми стойками. Расстояние от угловых столбов до канатов ринга не должно быть менее 50 см. Канаты натягиваются на высоте 40 см, 70 см, 100 см и 130 см. Канаты должны иметь мягкое гладкое покрытие. С каждой стороны ринга канаты

соединяются двумя перемычками, выполненными из плотного материала (сходного по текстуре с тканью покрытия) шириной от 3 до 4 см шириной, расположенными через равные интервалы. Перемычки не должны смещаться по канатам. Натяжение каждой секции канатов должно быть достаточным, чтобы погасить контакт боксера с канатами.

Освещение ринга

Освещенность ринга должна быть не менее 1000 люксов. Ринг освещается сверху. Боковое освещение не разрешается.

Аксессуары ринга

При проведении соревнований ринг должен быть обеспечен следующим оборудованием:

- гонг (электронный гонг) или колокол, секундомер;
- два табурета, на которых боксеры могут сидеть в перерывах между раундами;
- три стула для секундантов в каждом углу;
- емкости для использованной воды;
- столы и стулья для официальных лиц;
- аптечка для оказания первой помощи;
- микрофон, подключенный к системе громкоговорителей;
- в нейтральных углах за пределами ринга должны быть размещены непрозрачные небольшие пластиковые пакеты.