



«Утверждаю»
Представитель «Союз пауэрлифтеров России»
по Псковской области

_____ Никандров А.В.

Положение

**Открытая «ЗАРУБА» по жиму лёжа и городской турнир по гиревому спорту
Приуроченные ко Дню освобождения города Великие Луки от немецко-фашистских
захватчиков.**

1. Цели и задачи

- Выявление сильнейших спортсменов города Великие Луки и Великолукского района;
- сплочение спортсменов и воспитание чувства коллективизма и командного духа;
- пропаганда жима лежа и гиревого спорта как вида спорта ;
- пропаганда здорового образа жизни;
- пропаганда достоверного знания истории города Великие Луки.

2. Руководство проведением соревнований

Общее руководство проведением соревнований осуществляет Великолукское отделение «Союз пауэрлифтеров России» в лице Никандрова Артема Валерьевича.

3. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся 20 января 2018 года по адресу (предварительно согласованному): г. Великие Луки, ул. Первомайская, д. 16, ФОК «ВЛТЖТ». Взвешивание пройдет непосредственно в день соревнований. Начало взвешивания – 9:00. Начало соревнований – 10:30. Подведение итогов и награждение спортсменов по окончании соревнований.

4. Регламент и судейство

Соревнования «ЗАРУБЫ» по жиму лежа проводятся по правилам предварительно подготовленными:

Правила «ЗАРУБЫ» по жиму лежа:

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 неограниченное время с момента вызова на помост.
2. Для принятия исходного положения разрешается устанавливать ноги на край скамьи. Захват грифа должен быть прямой и закрытый. Обратный и открытый хваты 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. Количество подходов неограниченно! Единственным условием является выполнение не менее 2 (двух) повторений в подходе, отдых между подходами 1 минута.
6. Упражнение считается выполненным если спортсмен поднял штангу весом 100 кг. - 100 раз.
7. Победителем считается тот, кто выполнил упражнение за меньшее количество времени. При невыполнении упражнения считается количество выполненных повторений, и победитель определяется по наибольшему количеству повторений.

Соревнования по гиревому спорту проводятся по правилам Всероссийской федерации гиревого спорта, ознакомиться с ними можно на официальном сайте:

<https://vluki.pro/articles/75-pravila-provedeniija-sorevnovanii-po-girevomu-sportu.html>

Программа соревнований:

1. Открытая «Заруба» по жиму штанги лёжа.
2. Классическое двоеборье; толчок двух гирь от груди; рывок гири поочередно левой и пра-вой рукой (10 минут).
 - Юноши и юниоры – 16 кг.
 - Мужчины, Ветераны – 24 кг.

Организаторы соревнований:

- Главный организатор – Никандров А.В.
- Главный судья соревнований – Никандров А.В.
- Главный секретарь соревнований – Дмитриев Э.П.
- Ответственный за ведение протокола – Дмитриев Э.П.
- Ответственный за взвешивание спортсменов – Никандров А.В.

5. Участники соревнований

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены из всех регионов России, ближнего и дальнего зарубежья, достигшие 13 лет. Каждый участник перед участием в соревнованиях должен проконсультироваться со своим врачом об участии в турнире. Все спортсмены выступают на свой страх и риск, осознавая, что могут получить серьезную травму. Организаторы не несут ответственности за состояние здоровья спортсменов, а также риски, связанные с травмами. Атлеты моложе 18 лет могут выступать только с полученным заранее разрешением (распиской) от их родителей или опекунов об отказе претензий, связанных с состоянием здоровья спортсменов, а также риски, связанные с их травмами.

Экипировка и форма одежды участников свободная.

6. Награждение в личном первенстве

Награждение в «ЗАРУБЕ» по жиму лежа:

1 место – 5000 рублей

2 место – 2000 рублей

3 место – 1000 рублей

А также, медалями, грамотами, ценными призами при привлечении спонсоров.

Награждение по гиревому спорту:

Спортсмены, занявшие первые три места в каждой возрастной и весовой категории, награждаются медалями, грамотами, ценными призами при привлечении спонсоров.

Весовые категории могут быть объединены в один соревновательный поток, при недостаточном количестве участников в той или иной весовой категории.

Все призеры или их представители обязаны присутствовать на награждении. В противном случае выдача награды не гарантируется.

7. Заявки и взносы

Предварительные заявки и взносы ОТСУТСТВУЮТ!

8. Финансирование

Расходы по проведению «ЗАРУБЫ» по жиму лёжа берет на себя ООО «Лесная радуга»:

Адрес: д. Баландино, Великолукский р-н, Псковская обл., 182171

Телефон: +7 (81153) 2-69-55

Мобильный: +7 (900) 992-70-00 — начальник производства

<https://www.vluki.ru/spravka/lesnaya-raduga>

Расходы по проведению соревнований по гиревому спорту берёт на себя Администрация города Великие Луки. Расходы по командированию, размещению и питанию участников и их тренеров берут на себя командирующие организации или сами участники.

9. Спонсоры

- Генеральный спонсор «ЗАРУБЫ» по жиму лежа:
Пиломатериалы, ООО «Лесная радуга»
Режим работы: Пн-Пт: 08.00-17.00. Сб-Вс: выходной.
Адрес: д. Баландино, Великолукский р-н, Псковская обл., 182171

Телефон: +7 (81153) 2-69-55

Мобильный: +7 (900) 992-70-00 — начальник производства

Источник: <https://www.vluki.ru/spravka/lesnaya-raduga>

- Информационная поддержка:
ВЛуки.PRO - <https://vluki.pro>
Мои Великие Луки | Город в кармане - https://vk.com/vluki_mobil
- Спонсорская помощь:
SportLimit - <https://vk.com/sportlimitvl>
ФотоСервис - <http://fotoservis-vluki.ru>
- Помощь в организации:
Администрация города Великие Луки - <http://vluki.reg60.ru>

10. Контактная информация

Никандров Артем Валерьевич – организатор, телефон +7 (921) 000-999-0

Электронная почта: artem@mcom.com

Официальная группа ВКонтакте: <https://vk.com/power60>

Настоящее положение служит официальным вызовом на соревнования.