



«Согласовано»
Президент «Союза пауэрлифтеров России»
_____ Длужневский С.С.

«Согласовано»
Представитель «Союза пауэрлифтеров России»
по Московской области
_____ Емельянов А.С.

«Утверждаю»
Представитель «Союза пауэрлифтеров России»
по городскому округу Балашиха
_____ Кобанов А.Е.

**Положение
о проведении Чемпионата города Балашиха
по жиму лежа и становой тяге
по версиям ГРА и «Союз пауэрлифтеров России».**

1. Цели и задачи:

- совершенствование морально-волевых качеств молодежи, приобщение молодых людей к здоровому образу жизни;
- выявление сильнейших спортсменов Московской области и России;
- повышение спортивного мастерства;
- популяризация пауэрлифтинга как средства совершенствования физической подготовки;
- популяризация пауэрлифтинга как вида спорта;
- вовлечение молодёжи в систематические занятия физической культурой и спортом;
- присвоение спортивных разрядов федерации «Союз пауэрлифтеров России» до КМС включительно.

2. Руководство проведением соревнований.

Общее руководство проведением соревнований осуществляет представительство «Союза пауэрлифтеров России» в Московской области.

3. Сроки и место проведения.

Соревнования проводятся 06 ноября 2016 года в Московской области, г. Балашиха, мкрн Железнодорожный, ул. Некрасова 8а СК OLYMP-Железнодорожный.

4. Заявки.

Предварительные заявки от спортсменов принимаются на сайте: <http://russia-powerlifting.ru/zayavka-na-sorevnovanie> и на эл. почту a.kobanov@olympclubs.ru

В случае не предоставления заявки до 27 октября 2016 года спортсмен будет облагаться штрафом 500 рублей.

5. Регламент и судейство.

Соревнования проводятся по техническим правилам федераций «Союз пауэрлифтеров России» и ГРА/ИРО. Соревнования проводятся в дисциплинах: жим штанги лежа без экипировки и становая тяга без экипировки.

Информация о правилах на официальном сайте федерации: <http://russia-powerlifting.ru/>

К судейству допускаются только лицензированные судьи федерации «Союз пауэрлифтеров России».

6. Участники соревнований.

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены из всех регионов России, ближнего и дальнего зарубежья, достигшие 13 лет, имеющие соответствующую спортивно-техническую подготовку и получившие допуск врача. В случае отсутствия таковой спортсмен несет персональную ответственность за состояние своего здоровья. Спортсмены, не достигшие 18 лет, допускаются до участия в соревнованиях только в сопровождении тренера или родителей, либо их законных представителей.

Все спортсмены выступают на свой страх и риск, осознавая, что могут получить серьезную травму. Организаторы не несут ответственности за состояние здоровья спортсменов, а так же риски, связанные с травмами.

Форма одежды участников согласно принятым правилам федераций «Союза пауэрлифтеров России» и GPA/IPO.

7. Награждение в личном первенстве.

Соревнования проводятся в категориях до 75, до 90, до 110 и свыше 110 кг у мужчин и абсолютной весовой категории у женщин.

Спортсмены, занявшие первые три места в весовой категории, награждаются эксклюзивными медалями и дипломами. Все участники соревнований получают памятные дипломы с указанием показанного результата.

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

8. Стартовый взнос.

За выступление установлен стартовый взнос в размере 500 рублей, сдвоенное выступление 750 рублей.

9. Регистрация нормативов .

Для присвоения спортивного разряда до КМС включительно по версии спортивной федерации «Союз пауэрлифтеров России», необходимо оформить и отправить онлайн заявку с официального сайта спортивной федерации «Союз пауэрлифтеров России»: <http://russia-powerlifting.ru/zayavka-na-razryad-zvanie/>. Также существует возможность оформить разрядную книжку, после проведения церемонии награждения. Для этого необходимо с собой иметь одну фотографию размером 3 на 4 сантиметра и организатором турнира или региональным представителем выписывается зачетная классификационная книжка спортсмена федерации «Союз пауэрлифтеров России».

С данными нормативами вы можете ознакомиться в приложении.

10. Финансирование.

Расходы на проведение соревнований берёт на себя представительство федерации «Союз пауэрлифтеров России» в Московской области используя привлечённые средства спонсоров, капитал федерации и стартовые взносы участников. Расходы по командированию, размещению и питанию участников и их тренеров берут на себя командирующие организации или сами участники.

11. Контактная информация.

Кобанов Артем Евгеньевич, организатор. Тел 8-916-336-13-32

E-mail: a.kobanov@olympclubs.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ

Жим лежа без экипировки. Мужчины

Весовая категория	КМС	I	II	III
52	92.5	82.5	72.5	65
56	100	90	80	70
60	110	97.5	87.5	75
67.5	122.5	110	97.5	85
75	135	120	107.5	95
82.5	142.5	127.5	115	100
90	152.5	135	120	107.5
100	160	142.5	127.5	115
110	167.5	150	135	120
125	175	157.5	140	125
140	182.5	162.5	145	130
+140	187.5	167.5	150	135

Жим лежа без экипировки. Женщины

Весовая категория	КМС	I	II	III
44	47.5	42.5	37.5	32.5
48	55	47.5	42.5	37.5
52	60	52.5	47.5	42.5
56	65	57.5	52.5	47.5
60	67.5	62.5	55	50
67.5	75	67.5	60	55
75	82.5	75	67.5	57.5
82.5	87.5	77.5	70	60
90	92.5	82.5	75	62.5
100	97.5	87.5	77.5	65

Становая тяга без экипировки. Мужчины

Весовая категория	КМС	I	II	III
52	162.5	145	132.5	112.5
56	172.5	155	140	122.5
60	185	165	150	127.5
67.5	202.5	180	162.5	140
75	215	192.5	175	150
82.5	227.5	202.5	182.5	157.5
90	235	212.5	190	165
100	245	220	197.5	170
110	252.5	227.5	205	177.5
125	262.5	235	212.5	182.5
140	270	242.5	217.5	187.5
+140	275	247.5	222.5	190

Становая тяга без экипировки. Женщины

Весовая категория	КМС	I	II	III
44	100	90	82.5	70
48	110	97.5	87.5	75
52	117.5	105	95	80
56	125	110	100	85
60	130	117.5	105	90
67.5	140	125	112.5	95
75	145	130	117.5	100
82.5	152.5	135	122.5	105
90	157.5	140	125	107.5
+90	160	142.5	127.5	110