

Утверждаю:

Генеральный директор ООО «АйсПрофэшнл»

(Ледовый Дворец «АРКТИКА»)

_____ **Мазлова Н.А.**

ПОЛОЖЕНИЕ

**Первые открытые соревнования по русскому и силовому жиму в
г.Видное, приуроченные к 70-летию Великой Победы.**

1. Цели и задачи:

- 1.1. Пропаганда и развитие пауэрлифтинга, силового и русского жима в г.Видное.
- 1.2. Привлечение людей всех возрастов к занятиям физической культурой и спортом.
- 1.3. Подготовка молодежи к службе в Вооруженных силах РФ.
- 1.4. Спортивно-патриотическое воспитание молодежи.
- 1.5. Пропаганда здорового образа жизни.

2. Место и дата проведения.

2.1. Соревнования проводятся 24 мая 2015 года в фитнес-клубе Ледового Дворца «Арктика» по адресу: Московская область, Ленинский район, г.Видное, Зеленый переулок, строение 10 (территория стадиона «Металлург») телефон для справок: 8-498-618-49-54;8-498-618-49-55, 8-916-722-15-44;8-903-013-40-20.

3. Организаторы.

3.1.Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет руководство Ледового Дворца «Арктика». Непосредственное проведение соревнований возлагается на Главную судейскую коллегию, утвержденную руководством Ледового Дворца.

Главный судья соревнований: Виктор Крылов-мастер спорта по народному и силовому жиму, Чемпион Европы 2013, Чемпион России 2014;

1-й судья соревнований Сергей Буробин- мастер спорта по силовому жиму по версии WPC и AWPC;

2-судья соревнований: Алексей Клышбаев- абсолютный Чемпион Липецкой области по бодибилдингу;

3-й судья соревнований: Владимир Чичерин- КМС федерации объединенных стилей Востока, профессиональный фитнес-тренер.

4. Условия участия.

4.1. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены из всех регионов России, зарубежья, сделавшие заявку, и оплатившие вступительный взнос в размере 400 рублей. На каждый вид жима заполняется отдельная заявка и отдельно оплачивается вступительный взнос.

4.2. Количество участников не ограничено.

4.3. Категории среди мужчин до 75 кг; до 85 кг; до 100 кг; свыше 100 кг.

4.4. Категории среди женщин до 55 кг; до 70 кг; свыше 70 кг.

4.5. Победитель определяется по весовым категориям.

4.6. Каждый участник соревнований должен быть здоров, подав заявку, тем самым, гарантирует отсутствие каких-либо противопоказаний к участию в соревнованиях. Участник самостоятельно несет полную ответственность за свою жизнь и здоровье.

4.7. Главная судейская коллегия вправе без объяснения причин отказать участнику от участия в соревнованиях до начала соревнований. При этом вступительный взнос не возвращается.

4.7. Главная судейская коллегия вправе вносить изменения в данное положение.

5. Организационные вопросы.

5.1. Заявки принимаются в произвольной форме до 18 мая 2015 года.

5.2. Заявки принимаются в Ледовом Дворце Арктика (на ресепции) или высылаются на электронную почту contrast2000@yandex.ru или по телефонам: 8-916-722-15-44; 8-903-013-40-20. В заявке обязательно

указываются Ф.И.О. участника, дата рождения, весовая категория, вес, заявленный на первую попытку (для силового жима).

5.3. Оплата вступительных взносов осуществляется до 20 мая 2015 года через терминал, расположенный в Ледовом дворце «Арктика». Исключения составляют иногородние участники, для которых оплата производится в день соревнований до начала взвешиваний.

5.4. В случае неявки спортсмена на соревнования по любой причине вступительный взнос возврату не подлежит.

Вопросы, не предусмотренные данным Положением, рассматриваются главным судьей.

6. Награждение.

6.1. Все спортсмены, принявшие участие в соревнованиях, награждаются грамотами.

6.2. Спортсмены, занявшие первые три места в каждой весовой категории, награждаются грамотами, медалями и призами.

7. Правила соревнований.

7.1. Правила и порядок выполнения упражнений:

-Соревнований проводятся по правилам WPC/AWPC/

-использование обратного хвата запрещено.

-снятие штанги со стоек осуществляется с помощью или без помощи ассистентов, штанга подается на выпрямленные руки.

-после сигнала главного судьи: «жим» атлет может приступить к выполнению упражнения.

-атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди (как правило, основание грудины). Затем атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки. После фиксации штанги в этом положении судья дает команду СТОЙКИ.

-Запрещается:

- любая ошибка в соблюдении команд судьи. Любое изменение исходного положения при выполнении упражнения (любой подъем, отрыв

плеч, ягодиц от скамьи или движения ног на полу или блоках, или передвижение рук по грифу);

- Любое движение штанги вниз во время выполнения жима;
- Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения.

7.2. Правила и порядок выполнения упражнения:

-Соревнования проводятся по правилам федерации русского жима.

-Спортсмены последовательно вызываются на помост секретарём соревнований. После вызова в течение одной минуты спортсмен должен начать выполнения упражнения. Для выполнения соревновательного подхода спортсмену дается 5 (пять) минут с момента вызова на помост.

-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».

-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.

7.3. Выступление на соревнованиях происходит без применения экипировки (жимовые майки, комбинезоны, поддерживающие бинты). При необходимости можно использовать собственные пояс (максимальная ширина 10 см) и кистевые бинты.

**ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ
ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ.**

ЗАЯВКА на участие в

**Первых открытых соревнованиях по русскому и силовому жиму в
г.Видное, приуроченные к 70-летию Великой Победы.**

Ф.И.О. участника	Дата рождения	Весовая категория	Пол	Вид соревнований	Вес, на первую попытку (для силового жима)

Ознакомлен/а и согласен/а с Положением о соревнованиях по русскому и силовому жиму
в г.Видное 24 мая 2015 года.

Дата _____

Подпись _____

СОГЛАСИЕ

Настоящим гарантирую отсутствие у себя противопоказаний к участию в соревнованиях.

Выражаю свое согласие принять на себя всю ответственность за возможные риски, связанные с причинением вреда здоровью или повреждением имущества участника, во время проведения соревнований.

Дата _____ Подпись _____