

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Президент  
РОО «Федерация Пауэрлифтинга РС(Я)»



А.А. Гренадеров

2019г.

И.о. Руководителя ГБУ РС (Я)  
«Управление физической культуры и  
массового спорта»



«...»

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**соревнований «Летний фестиваль силовых видов спорта»**  
**по русскому жиму («чертова дюжина»), становой тяге,**  
**максимальному подъему на бицепс**  
**в рамках «Дня Физкультурника».**

**1. Цели и задачи:**

- Развитие и популяризация пауэрлифтинга в Республике Саха (Якутия);
- Содействие массовому развитию силовых видов спорта;
- Укрепление связей между спортсменами Республики Саха (Якутия);
- Приобретения опыта участия в соревнованиях и повышения спортивного мастерства.

**2. Место и время проведения соревнований:**

**Соревнования проводятся - 10 августа 2019г.**

Начало – 11:00 ч., взвешивание и регистрация – 09:00. Место проведения – г. Якутск, пл. Орджоникидзе.

**3. Руководство:**

Общее руководство проведением соревнований осуществляет ГБУ РС(Я) «Управление физической культуры и массового спорта», РОО «Федерация пауэрлифтинга Республики Саха (Якутия).

Непосредственное проведение по становой тяге, русскому жиму, максимальному подъему на бицепс возлагается на главную судейскую коллегию: Главный судья – Гренадеров А.А., главный секретарь – Гренадерова М.В.

**4. Требования к участникам и условия их допуска**

К участию в соревнованиях допускаются все жители и гости Республики Саха (Якутия) старше 14 лет, прошедшие мандатную комиссию. Требования к внешнему виду спортсменов по русскому жиму, становой тяге: футболка стрейч с рукавами не ниже локтя, спортивные штаны, борцовка или шорты, спортивная обувь.

Необходимо иметь при себе: паспорт, страховку от несчастного случая.

**5. Условия проведения русского жима «Чертова дюжина»:**

По условиям соревновательной версии «Чёртова Дюжина» спортсмену необходимо поднять вес штанги не более 13-ти и не менее 8-ми повторений за каждый соревновательный подход (всего предусмотрено три подхода).

Весовые категории:

у мужчин: до 60,00 кг; до 70,00 кг; до 80,00 кг; до 90,00 кг; до 100,00 кг; до 110,00 кг; до 120,00 кг; свыше 120,00 кг.

у женщин: до 50 кг; до 55 кг., до 60 кг; до 65 кг., до 70,00 кг; свыше 70,00 кг.

## **6. Условия проведения становой тяги:**

Весовые категории:

Женщины: до 50 кг; до 55 кг., до 60 кг; до 65 кг., до 70,00 кг; свыше 70,00 кг., абсолютное первенство

Мужчины: до 60,00 кг; до 70,00 кг; до 80,00 кг; до 90,00 кг; до 100,00 кг; до 110,00 кг; до 120,00 кг; свыше 120,00 кг., абсолютное первенство

Победители определяются по таблице Уилкса.

Ветераны соревнуются в следующих возрастных категориях: от 40 до 45 лет, от 45 до 50 лет, от 50 до 55 лет, от 55 до 60 лет, св. 60 лет, абсолютное первенство

Победители среди ветеранов определяются по коэффициенту Синклера.

## **7. Условия проведения «максимальный подъем на бицепс»:**

Весовые категории:

Мужчины: до 70,00 кг; до 80,00 кг; до 90,00 кг; до 100,00 кг; свыше 100,00 кг; абсолютное первенство.

Победители определяются по таблице Уилкса.

## **8. Награждение:**

Спортсмены, занявшие призовые места в каждой из соревнований награждаются медалями, грамотами. Абсолютные чемпионы награждаются кубками, грамотами и специальными призами.

## **9. Оргкомитет**

Телефон для справок: 8-914-102-22-22, Президент Федерации пауэрлифтинга РС(Я) Гренадеров Александр Александрович.

Заявки, итоговые результаты, протоколы, и отчеты на бумажных и электронных носителях предоставляются в Министерство по физической культуре и спорту РС(Я), ГБУ РС(Я) УФКиМС, Федерациям по видам спорта в течение трех дней, со дня окончания соревнований и хранятся в отделе спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе в течение 5 лет. Ежедневные результаты могут публиковаться в СМИ, социальных сетях, на сайтах Министерства по физической культуре и спорту РС(Я), ГБУ РС(Я) УФКиМС: <http://www.ufkims14.ru>

**ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ**