



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Республиканского онлайн - турнира по жиму классическому

1. Цели и задачи:

Соревнования проводятся в соответствии с календарным планом Министерства физической культуры и спорта Республики Саха (Якутия), ГБУ РС (Я) «Управление физической культуры и массового спорта» и РОО «Федерация пауэрлифтинга Республики Саха (Якутия)».

Основной целью турнира является поддержание спортивной формы спортсменов, поддержка соревновательного уровня спортсменов.

Задачи:

- развитие и популяризация пауэрлифтинга в Республике Саха (Якутия);
- содействие массовому развитию силовых видов спорта;
- пропаганда здорового образа жизни, привлечение жителей Республики Саха (Якутия) к регулярным занятиям спортом;
- укрепление связей между спортсменами Республики Саха (Якутия);
- приобретения опыта участия в соревнованиях и повышения спортивного мастерства.

2. Место и время проведения соревнований:

Соревнования проводятся в Республике Саха (Якутия) с 27 по 28 февраля 2021г. в онлайн (заочном) режиме среди спортсменов Республики Саха (Якутия). В период с 27 по 28 февраля 2021 г. участники турнира выполняют жим классический по правилам IPF в спортивном зале с видеодокументированием процесса, высылают свои видеозаписи на электронный адрес: f_power75@mail.ru.

3. Руководство:

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

Непосредственное проведение соревнований по жиму лежа возлагается на главную судейскую коллегию: Главный судья – Гренадеров А.А., главный секретарь – Гренадерова М.В.

4. Требования к участникам и порядок записи видеофайлов.

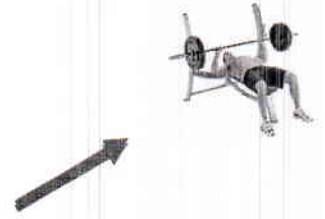
К участию в соревнованиях допускаются все жители Республики Саха (Якутия) старше 16 лет, имеющие соответствующую физическую подготовку.

Принимается только один видеофайл с наилучшим результатом спортсмена.

Порядок видеозаписи:

1. Включаем компьютер (смартфон)
2. Проверяем наличие интернета
3. Запускаем любой браузер (GoogleChrom, Safari, Yandex, Opera, Internet Explorer и др)
4. Запускаем сайт www.time100.ru (или другие аналогичные сайты)
5. Выбираем город – Якутск
6. Включаем видеозапись на компьютере, смартфоне или других устройствах
7. Наводим камеру на экран компьютера (смартфона) таким образом, чтобы было видно время и дата на сайте www.time100.ru
8. Не прерывая видеозапись, наводим камеру на участника.
9. Участник представляется (фамилия, имя, отчество, район, город, разряд, звание, весовая категория), взвешивается сам на профессиональных весах, взвешивание на домашних напольных весах не разрешается. На видеозаписи должно быть зафиксировано: представление и взвешивание спортсмена, где должно четко просматриваться вес спортсмена. Далее Участник либо его помощники нагружают

Barbell, Восток. На видеозаписи должен быть отражен процесс загрузки штанги, чтобы можно было оценить вес. Далее участник выполняет жим классический. При этом видео должно осуществляться таким образом, чтобы была видна техника исполнения, фиксация локтей и таза на скамье.



10. По окончании выполнения жима классического, видеофайлы отсылаются в дни проведения турнира на электронную почту f_power75@mail.ru. В теме письма необходимо указать «Жим кл Фамилия Имя»
11. Основанием для дисквалификации участника являются: неполноценное видео (отсутствие начально или конечной записи экрана со временем, прерывистость, искусственная обработка, фальсификация данных), непрофессиональные веса, блины не соответствуют заявленному весу, нарушение пунктов положения. Если используется нестандартный гриф, то его необходимо взвесить, гриф должен весить 20 кг.

5. Весовые категории

Весовые категории в жиме классическом:

Женщины – абсолютная категория

Мужчины – 59кг., 66кг., 74кг., 83кг., 93кг., 105кг., 120кг., свыше 120кг., АБС

Организаторы турнира имеют право объединить категории при недостаточном количестве участников.

Абсолютные победители определяются по коэффициенту Wilks.

6. Награждение.

Чемпионы и призеры во всех весовых категориях награждаются медалями и грамотами. Устанавливаются специальные кубки для абсолютных чемпионов.

7. Финансирование.

Расходы по подготовке и проведению соревнований несет ГБУ РС(Я) «Управление физической культуры и массового спорта», РОО Федерация пауэрлифтинга Республики Саха (Якутия).