**Положение**

**О проведении Чемпионата Алтайского края по пауэрлифтингу и отдельным упражнениям. + Народный жим. (Среди СТЗ Рельеф)**

**(НАП – профессионалы)**

**Цели и задачи:**

- Выявление сильнейших спортсменов.

- Поощрение лучших спортсменов СТЗ Рельеф.  
- Установление рекордов Алтайского края.

- Присвоение разрядов до КМС по версии НАП – профессионалы.

**Место и сроки проведения:** Соревнования пройдут 7 февраля 2016, **МЕСТО И ВРЕМЯ БУДЕТ ОЗВУЧЕНО ПОЗЖЕ!**

**Взвешивание** состоится 6 февраля.

На первом взвешивании – присутствие спортсмена обязательно. (Взнос – 600 руб.)

Регламент соревнований и взвешивания будет опубликован за 3 дня до взвешивания.  
Если спортсмен не явился на взвешивание 6 февраля, то он может взвесится 7 февраля с 8.00-9.00 по месту проведения соревнований, но в этом случае турнирный взнос будет увеличен - 800 руб. (Кроме спортсменов, которые взвесились в первый день, но не попали в нужную весовую категорию. Для них турнирный взнос остается – 600 руб.)

За каждую дополнительную номинацию – доплата 300 руб.  
**Форма и экипировка: ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ!**

1. Спортсмену необходимо находиться на помосте в борцовском трико (сплошном), на данном турнире разрешено так же быть в шортах – но колени обязательно должны быть открыты и шорты не должны висеть скрывая отрыв таза. (Если отрыв таза из-за свисающих шорт увидеть не возможно, то спортсмену подход будет не засчитан.)
2. Футболка обязательна! Локти должны быть открыты и не видны подмышки.
3. Обязательно наличие обуви на спортсмене. Босиком и в тапках – спортсмены не допускаются!
4. Гетры или длинные носки – обязательны! Они должны доходить до нижней части коленной чашечки
5. Участник может применять пояс (ремень). Его следует надевать поверх костюма.
6. Разрешается использование кистевых бинтов и **НАКОЛЕННИКОВ.**

**Участники:** К участию в соревнованиях допускаются спортсмены, занимающиеся не менее 2 месяцев до проведения соревнования и в период проведения соревнований в сети тренажерных залов «Рельеф», предоставление действующего абонемента обязательно.

*К участию в соревнованиях допускаются только спортсмены, не имеющие медицинских противопоказаний, своим участием спортсмен подтверждает отсутствие у него медицинских противопоказаний.*

**Турнирный взнос – 600 руб**., для взвешивающихся во 2 день – 800 руб. За каждую дополнительную номинацию – доплата 300 руб.. Народный жим взнос - 600 руб. Для занимающихся на бесплатной основе – 700 руб.

**Выявление победителей:** Победители в личном первенстве:

Среди юношей до 17 лет (включительно) в весовых категориях: до 44, 48, 52, 56; 60; 67,5; 75; 82,5; 82,5 +

Среди мужчин: 56; 60; 67,5; 75; 82,5; 90; 100; 110; свыше 110 кг.

Среди девушек: до 17 лет (включительно) до 44; 48; 52; 56; 60; 67,5; свыше 67,5 кг.

Среди девушек (опен): до 48; 52; 56; 60; 67,5; 75; свыше 75 кг.

Ветераны женщины: 48; 52; 56; 60; 67,5; 75; свыше 75 кг.

Ветераны мужчины: 56; 60; 67,5; 75; 82,5; 90; 100; свыше 100;

Народный жим женщины: Вес штанги – 35 кг, В.К : до 56 кг и выше 56

Народный жим мужчины: Вес штанги – 55 кг. (Юноши до 18 лет, без категорий); 75 кг, В.К. до 75 кг и выше 75 кг.  
В народном жиме, в каждой в.к. - победитель определяется по коэффициенту атлетизма = Вес штанги\*повтор/соб.вес

Абсолютный результат (тройка чемпионов) определяется по формуле Шварца и Малоуна.

**Командное первенство и первенство тренеров**: 1 место – 10 очков, 2 место – 8 очков, 3 место – 7 очков, 4 место – 6 очков итд., все спортсмены ниже 2 баллов - получают 1 балл. (Кроме спортсменов, закончивших с 0 оценкой) Командное первенство считается по 15 лучшим результатам. В командное первенство входит так же народный жим.  
Ветераны в командное первенство попадают – только абсолютные чемпионы. (1 место – 10 очков, 2-8, 3-7)  
Абсолютное первенство среди ветеранов проходит при наличие 5 спортсменов в номинации.  
Команда победитель получит переходящий кубок ЧЕМПИОНОВ!

**Предварительные заявки:** На все номинации (Народный жим в том числе.) подаются до 1 февраля–Чубаровой А.Д. на почту fsvsak@yandex.ru, или тренеру в зале с указанием :

**Фамилии Имя, даты рождения, весовой категории, тренера и зала.**

***Спортсмены, не подавшие предварительные заявки, могут быть допущены до соревнований при оплате турнирного взноса со штрафом = 1000 рублей.***

**Награждение:** Все участники соревнований на взвешивании получат памятный сувенир.   
Спортсмены, занявшие призовые места награждаются грамотами и медалями.

Абсолютные чемпионы награждаются специальными призами от СТЗ «Рельеф» и партнерских организации.   
В народном жиме спортсмены занявшие призовые места награждаются грамотами и медалями.

***Гл. судья: Чубарова А.Д.***

***Данное положение является официальным вызовом на соревнования!***