**ПОЛОЖЕНИЕ**

**ОТКРЫТЫЙ ТУРНИР по силовому экстриму «День победы» 9.05.2016 г.**

I. Цели и задачи

ТУРНИР ПО СИЛОВОМУ ЭКСТРИМУ далее СОРЕВНОВАНИЯ, проводится с целью популяризации этого вида спорта, как пропаганды здорового образа жизни и наиболее эффективных средств оздоровления населения.

II. Сроки и место проведения

СОРЕВНОВАНИЯ проводятся 9 мая 2016 года на площади Сахарова.

**Начало регистрации спортсменов и начало соревнований озвучено будет позже.**

По всем вопросам обращаться к Чубаровой А.Д. тел. 8-962-805-15-34

III. Участники соревнований

К участию в СОРЕВНОВАНИЯХ допускаются спортсмены с 16 лет (включительно). К соревнованиям допускается не более 10 человек. В случае большего количества заявок по первому упражнению будет происходить отбор.

IV. Дисциплины, категории:

Девушки – абсолютная категория.  
Мужчины – до 85 кг, до 95 кг, Абсолютная категория – свыше 95 кг + все желающие не зависимо от веса.  
Очерёдность выступления участников в 1-ом упражнении определяется посредством жеребьёвки.

В остальных турах - начинают участники, набравшие наименьшее количество очков.

Упражнения для женщин:

1.Становая тяга 2 собственных веса. (60 сек.)

2.Кантовка покрышки - 150 кг. 10 оборотов. Лимит времени - 90 секунд;

3.Подъем автомобиля (90 сек.)

Упражнения для мужчин:

1.Кантовка покрышки - 350 кг. 10 оборотов. Лимит времени - 90 секунд;

2.Бревно. (До 85 кг – 80 кг, до 95 кг – 90 кг, Абсолютная категория – 95 кг )-90 секунд

3.Подъем автомобиля (90 сек.)

V. Условия приема участников

Предварительные заявки на участие в соревнованиях принимаются до 1.05.2015 <http://vk.com/chubarovanna> Чубаровой Анне или по телефону 8-962-805-15-34

В заявке необходимо указать: 1) ФИО;2) Город (регион);3) Возраст;4) Собственный вес; 5) Лучшее достижение в спорте;6) Контактный телефон.

VI. Определение победителей

Победитель определяется по балльной системе после каждого упражнения. Исходя из показанного результата, атлетам начисляются баллы, в соответствии с количеством участников:

1 место – 10 баллов; 2 место – 8 баллов; 3 место – 7 баллов…итд

VII. Награждение

Спортсмены, занявшие первые три места, награждаются **медалями и дипломами**.

Настоящее положение служит официальным вызовом на соревнования!