**Положение**

**Открытый чемпионат Алтайского края по СТРИТЛИФТИНГУ и отдельным видам**

 **СТРИТЛИФТИНГА, а также по одиночному подъему на бицепс ( НАП – любители)**

 **21 июля 2019 г.**

**Цели и задачи:**

1. Выявление сильнейших спортсменов
2. Установление рекордов Алтайского края
3. Присвоение разрядов до КМС по версии НАП любители.
4. Пропаганда здорового образа жизни и развитие силовых видов спорта.

**Место и сроки проведения:** Соревнования пройдут 21 июля 2019 года по адресу г.Барнаул, пр. Красноармейский 72, ТЦ Вавилон, тренажерный зал «Рельеф» в 12.00.

**Взвешивание:** состоится 21.07.2019г., по месту проведения соревнований с 9.00 до 11.00

Турнирный взнос за участие в одной номинации соревнований – 500 рублей.

**Форма и экипировка:**

Экипировка участников - согласно правилам федерации НАП.
1. Форма спортсмена состоит из шорт, либо борцовского трико, не скрывающих коленный сустав, с майкой или топиком, носков и спортивной обуви. Майки не должны быть слишком свободными, короткими или длинными. Разрешается выступать без обуви. Для того чтобы выступление оценили наиболее объективно, необходимо выступать в обтягивающей одежде, так как все спорные моменты будут засчитываться не в пользу спортсмена.

2. Форма должна быть опрятной и чистой.

3. На любом предмете одежды и экипировки запрещены надписи оскорбительного характера, противоречащие духу спортивного мероприятия.

4. Разрешается использовать магнезию, нашатырный спирт, напульсники и кистевые бинты.
Лямки, перчатки, гимнастические накладки, атлетический пояс и прочую экипировку – запрещается.

Участники, не выполняющие требования по экипировке, на помост не допускаются!

**Участники:**

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

До соревнований допускаются лица от 14-ти лет и старше. На день соревнований спортсмен должен достигнуть минимально допустимого возраста. Спортсмены, не достигшие на момент проведения соревнований 14 лет, могут принять в них участие только с письменного согласия родителей или законного представителя ребенка, в установленной форме.

**Номинации:**

**- СТРИТЛИФТИНГ**

**1. Двоеборье** (подтягивания на турнике верхним хватом с максимальным дополнительным весом на один раз и отжимания на брусьях с максимальным дополнительным весом также на один раз)
Спортсмены автоматически принимают участие в 2 видах, если в этом виде и категории есть еще участники.

**2. Подтягивание на турнике верхним хватом** с максимальным дополнительным весом на один раз

**3. Отжимание на брусьях** с максимальным дополнительным весом на один раз

**- Многоповторный СТРИТЛИФТИНГ**

**1. Подтягивания на турнике верхним хватом.** Мужчины подтягиваются с дополнительным весом, равным 1 ***/*** 3 собственного веса. Женщины выполняют соревновательные упражнения без дополнительного веса. Участникам предоставляется одна попытка в каждой соревновательной дисциплине.

**2. Отжимания на брусьях** Мужчины отжимаются с дополнительным весом, равным 1 ***/*** 2 собственного веса. Женщины выполняют соревновательные упражнения без дополнительного веса.
\* Участникам предоставляется одна попытка в каждой соревновательной дисциплине.
\*\* Дополнительный вес определяется округлением в большую сторону до числа кратного 1,25.

**3.** **Подтягивание, дети до 14 лет. Любой хват, на максимальное число повторов. (Без турнирного взноса)**

**-Одиночный подъём на бицепс**

Подъём на бицепс на 1 повторение, 3 подхода. По принципу увеличения веса.
Весовые категории в соответствии с правилами НАП.
W – образный гриф.

**Весовые категории:**

**- СТРИТЛИФТИНГ, ОДИНОЧНЫЙ ПОДЬЕМ НА БИЦЕПС**
Девушки: 44,48,52,56,60, 60+
Мужчины: 52, 56, 60, 67,5, 75, 82,5, 90, 90+

 **- Многоповторный СТРИТЛИФТИНГ**

- Весовые категории в многоповторном стритлифтинге отсутствуют, так как все спортсмены соревнуются на равных условиях.

**Возрастные группы:**

**- СТИТЛИФТИНГ**Дети (Юноши и девушки) до 19 лет включительно.
Открытый класс.
Ветераны старше 40 лет.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная категория | Возраст | Процент увеличения результата |
| Дети (Юноши) | До 19 лет | – |
| Открытая возрастная группа | От 20 до 39 лет | – |
| М1 | От 40 до 44 лет | 5 % |
| М2 | От 45 до 49 лет | 10 % |
| М3 | От 50 до 54 лет | 15 % |
| М4 | От 55 до 59 лет | 20 % |
| М5 | От 60 до 64 лет | 25 % |
| М6 | От 65 до 69 лет | 30 % |
| М7 | От 70 лет | 35 % |

**- Многоповторный СТРИТЛИФТИНГ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возрастная категория | Возраст | Процент уменьшения веса для мужчин | Уменьшение количества повторений для женщин |
| Подтягивания | Отжимания |
| Дети (Юноши) | До 19 лет  | – | – | – |
| Открытая возрастная группа | От 20 до 39 лет | – | – | – |
| М1 | От 40 до 44 лет | 20 % | 2 | 3 |
| М2 | От 45 до 49 лет | 25 % | 4 | 6 |
| М3 | От 50 до 54 лет | 30 % | 6 | 9 |
| М4 | От 55 до 59 лет | 35 % | 8 | 12 |
| М5 | От 60 до 64 лет | 40 % | 10 | 15 |
| М6 | От 65 до 69 лет | 45 % | 12 | 18 |
| М7 | От 70 лет | 50 % | 14 | 21 |

**Техника выполнения упражнений:**

**- СТИТЛИФТИНГ**

**Подтягивание на турнике**

После того как спортсмен прицепит вес (ассистенты могут оказать помощь при цеплянии веса), по команде главного судьи «Приготовиться» он занимает исходное стартовое положение (спортсмен висит на выпрямленных руках на турнике закрытым хватом сверху, другие виды хватов запрещены) и по команде главного судьи «Старт» начинает движение вверх до тех пор, пока кончиком подбородка не будет выше турника (необходимо коснуться турника), затем главный судья подаёт команду свистком, после которой спортсмен опускается вниз до полного выпрямления рук (попытка считается законченной). Данное упражнение является одной из дисциплин классического стритлифтинга, а также одним из упражнений дисциплины двоеборье. Рывки и раскачки запрещены, небольшое подкручивание кистей разрешается, запрещено неодновременное сгибание рук в нижней точке.

**Отжимание на брусьях**

После того как спортсмен прицепит вес (ассистенты могут оказать помощь при цеплянии веса), по команде главного судьи «Приготовиться» он занимает исходное стартовое положение (вертикальный упор на брусьях внешним закрытым хватом, другие виды хватов запрещены) и по команде главного судьи «Старт» начинает движение вниз до тех пор, пока плечевая кость не станет параллельна брусьям, затем главный судья подаёт команду свистком или голосом, после которой спортсмен поднимается вверх до полного выпрямления рук, после чего следует команда главного судьи «Завершить» (попытка считается законченной). Данное упражнение является одной из дисциплин классического стритлифтинга, а также одним из упражнений дисциплины двоеборье. Рывки и раскачки запрещены, запрещено неодновременное выпрямление рук в верхней точке.

**Подтягивание на турнике нижнем хватом**После того как спортсмен прицепит вес (ассистенты могут оказать помощь при цеплянии веса), по команде главного судьи «Приготовиться» он занимает исходное стартовое положение (спортсмен висит на выпрямленных руках на турнике закрытым хватом снизу, другие виды хватов запрещены) и по команде главного судьи «Старт» начинает движение вверх до тех пор, пока кончиком подбородка не будет выше турника (необходимо коснуться турника), затем главный судья подаёт команду свистком, после которой спортсмен опускается вниз до полного выпрямления рук (попытка считается законченной). Данное упражнение является одной из дисциплин классического стритлифтинга. Рывки и раскачки запрещены, небольшое подкручивание кистей разрешается, запрещено неодновременное сгибание рук в нижней точке.

**- Многоповторный СТРИТЛИФТИНГ**

**Подтягивание на турнике**

После того как спортсмен прицепит вес (ассистенты могут оказать помощь при цеплянии веса), по команде главного судьи «Приготовиться» он занимает исходное стартовое положение (спортсмен висит на выпрямленных руках на турнике закрытым хватом сверху, другие виды хватов запрещены) и по команде главного судьи «Старт» начинает движение вверх до тех пор, пока кончиком подбородка не будет выше турника, затем спортсмен опускается вниз до полного выпрямления рук, далее вновь начинает движение вверх, но уже без команды главного судьи "Старт" (таким образом спортсмен выполняет повторения до полного отказа, после которого попытка считается законченной).

 Главный судья громко вслух ведёт счёт повторений: "Один, два, три...". В случае если главный судья не засчитал повторение, то он повторяет предыдущий счёт: "Два, два, два...". Данный пункт правил аналогичен и для отжиманий на брусьях.

Рывки и раскачки запрещены, небольшое подкручивание кистей разрешается, перехватываться запрещается, висеть на одной руке запрещается, запрещено неодновременное сгибание рук в нижней точке.

**Отжимание на брусьях**

 После того как спортсмен прицепит вес (ассистенты могут оказать помощь при цеплянии веса), по команде главного судьи «Приготовиться» он занимает исходное стартовое положение (вертикальный упор на брусьях внешним закрытым хватом, другие виды хватов запрещены) и по команде главного судьи «Старт» начинает движение вниз до тех пор, пока плечевая кость не станет параллельна брусьям, затем спортсмен поднимается вверх до полного выпрямления рук, далее следует акцентированная пауза, равная минимум 0,5 секунды, после чего спортсмен вновь начинает движение вниз, но уже без команды главного судьи "Старт" (таким образом спортсмен выполняет повторения до полного отказа, после которого попытка считается законченной).

 Запрещается находиться в верхней точке более 2 секунд. В случае данной ошибки главный судья подаёт команду «Завершить» (попытка считается законченной). Рывки и раскачки запрещены, запрещено неодновременное выпрямление рук в верхней точке

**- Подьем штанги на бицепс**

Спортсмен встаёт лицом к передней части помоста. Штанга должна удерживаться

горизонтально на уровне бёдер. Ладони направлены вперёд, пальцы рук обхватывают

гриф. Расстояние между указательными пальцами рук должно быть не более 81 см.

Ноги должны ровно стоять на помосте, находиться на одной линии параллельно

штанге, колени и руки полностью выпрямлены.

 Спортсмен в стартовой позиции ждёт команду Старшего судьи «Start».

 Как только команда дана, спортсмен должен поднять штангу путём сгибания рук в

локтях. Сгибать руки следует до тех пор, пока локти полностью не будут согнуты.

**Командное первенство и первенство тренеров:**

Командное первенство считается при наличии в 3 команде не менее 8 человек.
Очки начисляются только за первые пять мест: 12, 9, 8, 6, 5, **Спортсмен может идти в зачет тренеру и команде только один раз, по наивысшему результату.**В случае равенства очков – будут учитываться очки других спортсменов команды. (более 8 человек)
Первенство тренеров – считается так же, как и командное первенство.

**Предварительные заявки** на все номинации подаются до 8 июля на сайт <http://relef.su/zapisatsya-na-sorevnovaniya/> **Спортсмен может выступать только в той номинации, в которой он подавал предварительную заявку. Изменение номинации после окончания предварительных заявок возможно только при оплате штрафа - 500 рублей.**

**Награждение:**

**По аналогии со многими видами спорта, награждение будет происходить сразу после окончания каждого потока. Спортсмены будут награждаться только медалями, чтобы не ждать награждения длительное время. Кому необходима грамота – смогут самостоятельно подойти в секретариат за её получением.**

- Победитель в многоповторном стритлифтинге в личном зачёте определяется по наибольшему количеству повторений. Абсолютный зачёт в многоповторном стритлифтинга отсутствует.

- Спортсмены, занявшие первые три места в каждой весовой и возрастной категории, награждаются эксклюзивными медалями чемпионата.

- В случае неявки спортсмена на награждение, организаторы соревнований не несут ответственности за его награды.

Если у вас остались какие-нибудь вопросы, можно обратиться по телефону:
8-906-960-80-08 Коновалова Наталья

 ***Гл. судья: Коновалова Н.В.***

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