**ПОЛОЖЕНИЕ**

**Открытый турнир «Чемпионат г. Заринска» по жиму лежа**

**«Памяти МС Дмитрия Волокитина» (НАП – любители)**

****

**ЖИМ ЛЕЖА (Все номинации)  
Народный жим  
Русский жим**

**Классический подъем на бицепс (W-образный гриф)  
Экстремальный подъем на бицепс (W-образный гриф)  
Русский бицепс (ПРО)**

**1. Цели и задачи:**

- выявление сильнейших спортсменов;

- выполнение разрядных нормативов до КМС;

- пропаганда здорового образа жизни и развитие силовых видов спорта.

**2. Сроки и место проведения:**

Соревнования проводятся 19 декабря 2021 г. По адресу г. Заринск, ул. **Таратынова,6** ТЗ «Рельеф» Взвешивание пройдет в день соревнований.   
Информация по взвешиванию и регламенту соревнований будет доступна не менее чем за 5 дней до турнир:  
 в группах: <https://vk.com/stzrelef>, <https://vk.com/club9369930> и на сайте: http://relef.su

Дополнительную информацию по соревнованиям Вы можете получить:

8-962-813-14-41 – Маргарита Владимировна Гаркалина.

Президент Федерации Силовых видов спорта Алтайского края Коновалов Сергей Валерьевич 8-906-940-90-60

**3. Судейство.**

* Соревнования проводятся по международным правилам НАП;
* Каждая команда может предоставить судью;
* Судьи должны иметь соответствующую одежду и судейскую квалификацию.
* Всем судьям необходимо явится на судейскую коллегию (19 декабря в 8.00) и пройти судейский инструктаж. В противном случае судья не может быть допущен к судейству.

**4. Участники соревнований:**

\* К участию в соревнованиях допускаются команды и отдельные участники, не имеющие медицинских противопоказаний. (Своим участием спортсмен подтверждает отсутствие у него медицинских противопоказаний.)  
\* Каждый спортсмен обязуется застраховать свою жизнь и здоровье на период проведения соревнований. Отсутствие данного страхования снимает ответственность за жизнь и здоровье участника с организаторов соревнований.

\* Так же участник соревнований дает свое согласие на обработку персональных данных.

\*Экипировка участников: согласно правилам федерации НАП.   
Участники, не выполняющие требования по экипировке, на помост не допускаются.

**5. Номинации:**

1. В жиме лежа будет проходить экипировочный и безэкипировочный дивизион, а также дивизион софт.экипировки.

2. Народный жим, Русский жим и подъем на бицепс (все), Русский бицепс – все категории и номинации в соответствии с правилами НАП.

**6. Абсолютное первенство** высчитывается по формуле Шварца (мужчины) и Мэлоуна (женщины) во всех видах, где выступает более 7 участников.

**Абсолютное первенство считается только при условии участия в номинации 7 человек и более.**

**7. Заявки:**

Предварительные заявки от команд и спортсменов **ОБЯЗАТЕЛЬНЫ**.   
Заявки принимаются до 13.12.2019 г. включительно на сайте НАП  
http://www.powerlifting-russia.ru/calendar/1130/

Спортсмены, не подавшие предварительные заявки, могут быть допущены до соревнований, но будут облагаться штрафом 500 р.

\* Спортсмен может выступать только в той номинации, в которой он подавал предварительную заявку. Допускается изменение номинации на взвешивании, уплатив при этом штраф – 500 рублей.  
\* Перезаявка весовой категории допускается.

Предварительный состав участников обновляется он-лайн: http://www.powerlifting-russia.ru/calendar/1130/

**8. Турнирный взнос:**

* За выступление в одной номинации**: 800 рублей.**
* За каждую дополнительную номинацию спортсмен оплачивает **600 рублей.**

**10. 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.**  
  Абсолютное и командное награждение будет проходить, как обычно, после окончания всех соревнований и подсчетов. (1,5-2 часа после турнира)
* Спортсмены, занявшие первые три места в каждой весовой и возрастной категории, награждаются эксклюзивными медалями турнира.
* Абсолютные чемпионы награждаются эксклюзивными кубками или соответствующими медалями турнира.
* В Номинации «Тренер Чемпионов»: 3 лучших тренеров награждается медалями. Тренер чемпионов – денежным призом.  
  Итоги первенства подводятся по 12 лучшим результатам не зависимо от того, показаны они одним человеком или разными. (В команде – не менее 5 человек)  
  Очки номинации «Тренер Чемпионов» начисляются только за первые 3 места: 12, 5, 3 баллов. За абсолютное первенство даются очки 15, 12, 10.
* Командное первенство: Будет определяться среди спортсменов всех возрастов и номинаций.   
  Итоги командного первенства подводятся по 12 лучшим результатам не зависимо от того, показаны они одним человеком или разными. (В команде – не менее 35 человек)  
  Очки «Командное первенство» начисляются только за первые 3 места: 12, 5, 3 баллов. За абсолютное первенство даются очки 15, 12, 10.
* В случае неявки спортсмена или представителя на награждение, - награждение данного спортсмена (команды, тренера) производиться не будет. На усмотрение организаторов награды могут быть вручены следующему за ним (по результату) спортсмену (команде, тренеру)

**Настоящее положение служит официальным вызовом на соревнования!**

***Заявка на участие в командном первенстве и номинации «Тренер Чемпионов»:  
Заполняется на взвешивании.***

***ФИ ТРЕНЕРА\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Фамилия Имя спортсмена** | **Вид спорта Номинация** | **Возрастная группа** | **Весовая категория** | **Баллы** |
| **1** |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |

* ***Если спортсмен выступает в нескольких номинациях, то он пишется дважды (трижды и т.п.)***
* ***В зачет идет 12 лучших спортсменов из данной заявки . Другие спортсмены команды – в зачет не идут, однако они могут сформировать 2 (третью и т.д.) команду.***

***Заявка на участие в командном первенстве и номинации «Командное первенство»:  
Заполняется на взвешивании.  
  
Название команды\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Фамилия Имя спортсмена** | **Вид спорта Номинация** | **Возрастная группа** | **Весовая категория** | **Баллы** |
| **1** |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |

* ***Если спортсмен выступает в нескольких номинациях, то он пишется дважды (трижды и т.п.)***
* ***В зачет идет 12 лучших спортсменов из данной заявки . Другие спортсмены команды – в зачет не идут, однако они могут сформировать 2 (третью и т.д.) команду.***