

ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ

«Третий Закрытый Кубок по жиму штанги лежа среди занимающихся СФК Аврора»

(безэкипировочный дивизионы)

1. Цели и задачи.

- Пропаганда жима лежа как вида спорта.
- Привлечение молодежи, подростков и всех желающих к занятиям физической культурой и спортом.
- Пропаганда здорового образа жизни.
- Выявление сильнейших спортсменов сети

2. Сроки и место проведения.

- Соревнования проводятся 28 октября 2018г.;
- Место проведения в г. Барнаул, ул. Ул. Шумакова 36, фитнес-клуб «Аврора»;
- Взвешивание и регистрация участников: 28 октября 2018г. 10-00;
- Начало соревнований 28 октября 2018г. в 11-00.

4. Судейство.

- Соревнования проводятся по правилам федерации НАП;
- Кураторами соревнований являются: Прокопов.А, Детков.Е, Мартын.Ф, Коломин.Е.
- Организатором и главным судьей является: Мартын.Ф

5. Участники соревнований.

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены, достигшие возраста 18 лет, имеющие соответствующую спортивную подготовку.

6. Весовые категории участников.

Среди мужчин (безэкипировочный дивизионы): до 67.5кг, 75кг, 82.5кг, 90кг, 100кг, и свыше 100кг.

Среди женщин определяются абсолютные победители.

7. Заявки.

Предварительные заявки от спортсменов принимаются до 28 октября 2018г включительно. Запись осуществляется у тренеров ТЗ, или на рецепции.

8. Награждение.

- Спортсмены, занявшие призовые места в каждой из категорий награждаются медалями, дипломами.
- Абсолютные победители среди мужчин (безэкипировочный дивизионы) и среди женщин награждаются Кубками и дипломами..

* Предусмотрены дополнительные призы от партнеров Турнира.

9. Правила

1. Бинты для запястий.

Разрешено использование бинтов для запястий во всех дивизионах. Бинты для запястий не должны превышать 100 см в длину и 8 см в ширину. Разрешается использование лишь одной пары бинтов. Допускается использование бинтов с липучкой и петлей для большого пальца, петлю можно не снимать. Ширина обмотки от середины запястья кверху - не больше 8 сантиметров, книзу (на кисть) - не больше 4 сантиметров.

2. Носки.

Носки не имеют ограничений кроме как того, что они не должны касаться колена или наколенников.

3. Ремень (пояс).

Спортсмен может применять ремень (пояс). Его надевают поверх костюма. Максимальная ширина ремня не должна превышать 15 сантиметров в самой широкой его части (в пряжке может быть до 12 сантиметров). Допускается наличие прокладки в самой широкой части. Нет никаких ограничений относительно конструкции и материалов, из которых изготовлен ремень.

4. Обувь.

Во время выполнения всех упражнений спортсмен должен быть в обуви (кеды, кроссовки, борцовки, штангетки, чешки). Запрещено использование обуви с металлическими шипами и планками, а также тапок, сланцев, шлепанцев.

5. Прочее.

Не допускаются использование бинтов, кроме случаев оговоренных выше. Запрещено использование налокотников при выполнении жима штанги лежа.

7. Дополнительные требования.

а) Не допускается присутствие посторонних веществ на помосте или экипировке.

б) Использование масла, жира или других смазок на теле, костюме, или персональной экипировке запрещено. Разрешены порошки, включая магнезию, мел, тальк, канифоль, или детскую присыпку. Также разрешено использование тейпов (на травмированных участках тела), за исключением внешней части локтей в жиме и внешней части колен в приседаниях.

в) Порошок (магнезия) должен использоваться только за пределами помоста.

г) В случае повреждения какого либо элемента экипировки, во время выполнения попытки и её незачёта, спортсмен имеет право обратиться к судье за дополнительной попыткой в конце текущего подхода.

е) Если спортсмен выходит на помост в экипировке, не соответствующей вышеизложенным требованиям, у него есть 1 минута для исправления несоответствия, прежде чем он сможет продолжить выступление. По истечении этого времени, если спортсмен не успел исправить нарушение, подход считается неудачным. При повторении нарушения во время следующей попытки атлет может быть дисквалифицирован.

Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.

1. Несоблюдение сигналов и команд старшего судьи на помосте.
2. Двойное движение или более чем одна попытка вставания из положения приседа.
3. Неполное выпрямление локтей конце выполнения упражнения.
4. Неудачная попытка в опускании
5. Касание штанги ассистентами между командой судьи

Настоящее положение служит официальным вызовом на соревнования!!!