«Утверждаю» «Утверждаю»

# Председатель Кирово-Чепецкой Организатор соревнований

Федерации Бодибилдинга и фитнеса по «Русскому жиму»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Игнатьев А.Н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Мясников В.Ю.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г.

## Положение

**Об Открытом чемпионате**

**города Кирова-Чепецка**

**по «Русскому жиму»**



**г. Кирово-Чепецк**

**2015г.**

## ПОЛОЖЕНИЕ

Об открытом чемпионате г.Кирово-Чепецка по «Русскому жиму».

**1.Цели и задачи.**

- Популяризация силовых видов спорта среди населения;

- пропаганда здорового образа жизни;

- повышение спортивного мастерства;

- развитие спортивных связей.

**2.Сроки и место проведения.**

Чемпионат проводится 19декабря 2015г. в г.Кирово-Чепецке, ул. Молодёжная 5/1,

с/к «Эллада».

Регистрация и взвешивание участников состоится с 16.00 до 17.00 в день соревнований.

Начало соревнований в 17.00.

**3. Руководство соревнований.**

Общее руководство соревнованиями, подготовку и проведение соревнований по правилам Федерации «Русского жима» осуществляет Оргкомитет и Федерация Бодибилдинга и фитнеса г.Кирово-Чепецка.

**4. Участники соревнований.**

К участию в турнире по пауэрлифтингу допускаются атлеты 3-х возрастных групп:

ЮНОШИ с 13 до 18 лет (включительно). Вес штанги составляет 50 кг.

ДЕВУШКИ с 14лет (включительно). Вес штанги составляет 25 кг.

МУЖЧИНЫ с 19 лет (включительно). Вес штанги составляет 75 кг.

По отношению к спортсменам, достигшим возраста 13 лет, применяется следующее условие: спортсмен обязательно должен достичь возраста в 13 лет ко дню проведения соревнований. В день, когда юноше исполняется 19 лет, он более не имеет права выступать в юношеской категории.

**5. Условия приёма участников.**

Каждый участник должен:

- иметь с собой **паспорт (обязательно)**;

- иметь собственную экипировку.

**6. Программа соревнований.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 19.12.2015 | 1600 - 1700 | Регистрация и взвешивание участников |
|  | 1650 | Начало инструктажа по ТБ и техническим правилам, разминка |
|  | 1700 | Начало соревнований, выступление категории «юноши» |
|  | 1745 | Выступление категории «девушки» |
|  | 1830 | Выступление категории «мужчины» |
|  | 1915 | Внеконкурсный жим максимального веса в разовом повторении |
|  | 1940 | Совещание судей, подведение итогов, награждение участников |

**7. Определение победителей.**

Победитель определяется в каждой возрастной категории с помощью формулы коэффициента атлетизма (ФКА).

КА = вес штанги \* количество повторений / вес атлета.

Числовое значение коэффициента атлетизма (КА) округляется по математическим правилам до сотых, т.е. до второго знака после запятой.

В случае, когда КА двух разных спортсменов равны, победитель среди них определяется по наибольшему тоннажу (Т).

Т = вес штанги \* количество повторений.

В случае равенства числовых значений Т производится повторный пересчёт результатов с более точным округлением.

8. Награждение.

Победители и призёры в категориях награждаются дипломами,медалями соответствующего достоинства, и призами:

Юноши:

1 место - R-Line Whey 1700г.  
2 место - R-Line Mass Creatine 1200г.  
3 место - BioTech 100% Creatine 500г.

Девушки:

1 место - Geneticlab Whey 1000г.  
2 место - FitMax Amino 300 таб.  
3 место - BioTech Active Woman 60 таб.

Мужчины:

1 место - Dymatize Elite XT 1800 г.   
2 место - Gaspari MyoFusion 900г.  
3 место - Sportline BCAA 500г.

9. Заявки.

Предварительные заявки: подаются в администрацию клуба по

тел. 5-44-32 с 09.00 – 21.00

с/к «Эллада» Игнатьев Денис Александрович(https://vk.com/iformika).

или по тел. 8-909-143-66-08

Организатор соревнований Мясников Владимир Юрьевич (https://vk.com/myasnikov\_dh).

Настоящее положение является вызовом на соревнования!