

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
МАУ «Дворец спорта»



СОГЛАСОВАНО
Заместитель начальника
УКС и МП Администрации
города Когалыма



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении открытого турнира по силовому троеборью
«БОГАТЫРСКИЕ ЗАБАВЫ ЛЕТО 2014»,
среди гостей и жителей города Когалым.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

- привлечение населения к активным занятиям физкультурой и спортом;
- пропаганда силовых видов спорта и здорового образа жизни;
- развитие спортивно-массового движения среди жителей города.

2. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ.

Соревнования проводятся 29 июня 2014 года на территории СК «Дворец спорта».

Начало соревнований в 16:00 часов.

3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ.

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляет Управление культуры, спорта и молодёжной политики Администрации города Когалыма. Непосредственное проведение соревнований возлагается на отдел спортивных мероприятий МАУ «Дворец спорта».

Главный судья соревнований – Липницкий П.З. тел.8950-518-93-20.

Главный секретарь соревнований – Липницкий А.З. тел.8902-692-03-03.

4. УЧАСТНИКИ.

К участию в соревнованиях допускаются жители и гости города Когалым возрастом от 14 лет и старше.

Участники соревнований должны иметь при себе (на регистрации):

- документ удостоверяющий личность.

5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ.

29 июня 2014 г.

- 15:30- 16:00 ч. – регистрация участников, взвешивание;

- 16:00 ч. – начало соревнований:

1. «Народные приседания».
2. «Народный жим лежа».
3. «Народная становая тяга».

1. «Народные приседания»: Исходное положение - штанга располагается на плечах спортсмена, кисти рук должны обхватывать гриф штанги полностью, спина и колени должны быть выпрямлены. После команды старшего судьи «Старт» спортсмен приседает до уровня, когда его верхняя часть бедра войдет в параллель с полом, после чего спортсмен встает в исходное положение. После правильно выполненного движения старший судья засчитывает результат спортсмену. Данное упражнение выполняется на количество повторений. Вес штанги в соответствии с «Таблицей веса снаряда».

2. «Народный жим лежа»: Выполняется на скамье для жима лежа. Исходное положение – лежа на скамье штанга на прямых (выпрямленных в локтях) руках. После команды старшего судьи «Старт» штанга опускается на грудь до касания грудной клетки, после чего возвращается в исходное положение. После правильно выполненного движения старший судья засчитывает результат спортсмену. Данное упражнение выполняется на количество повторений. Вес штанги в соответствии с «Таблицей веса снаряда».

3. «Народная становая тяга»: Штанга на помосте (полу), кисти рук должны обхватывать гриф штанги полностью, задача спортсмена поднять штангу до положения, когда спина и колени будут полностью выпрямлены. После правильно выполненного движения старший судья засчитывает результат спортсмену, после чего спортсмен возвращает штангу на помост (пол) и повторяет движение. Данное упражнение выполняется на количество повторений. Вес штанги в соответствии с «Таблицей веса снаряда».

Разрешенная экипировка – пояс тяжелоатлетический, бинты кистевые.

Обязательная форма одежды – спортивные штаны, футболка, спортивная обувь.

«Таблица веса снаряда»

Вес спортсмена:	Вес снаряда:		
	Народные приседания.	Народный жим лежа.	Народная становая тяга.
до 50 кг.	50	35	70
до 60 кг.	60	42,5	85
до 70 кг.	70	50	97,5
до 80 кг.	80	55	112,5
до 90 кг.	90	62,5	125
до 100 кг.	100	70	140
до 110 кг.	110	77,5	155
до 120 кг.	120	85	167,5
Свыше 120 кг.	135	95	190

7. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.

В личном (абсолютном) зачете (1,2,3 место) первое место присуждается участнику, набравшему большее количество очков (засчитанных повторений) в сумме всех трех движений. В случае если количество очков равно, победа присуждается более легкому участнику.

Лучший в движении: народные приседания, народный жим лежа, народная становая тяга - считаются участник, набравший больше всех очков (засчитанных повторений, движений) в каждом отдельном движении. В случае если количество очков равно, победа присуждается более легкому атлету.

9. НАГРАЖДЕНИЕ.

Абсолютные победители занявшие 1, 2, 3 места соревнований, награждаются дипломами и медалями соответствующих степеней.

Победители в отдельных движениях - «Лучший в движении «Народные приседания»», «Лучший в движении «Народный жим лежа»», «Лучший в движении «Народная становая тяга»» награждаются дипломами и медалями.

10. ФИНАНСИРОВАНИЕ.

Финансовые расходы, связанные с организацией, проведением, оплатой работы судейской бригады, медицинского работника и награждением несёт МАУ «Дворец спорта».

11. ЗАЯВКИ.

Предварительные заявки для участия в турнире принимаются в свободной форме на адрес эл. почты: powerlifting.kogalym@yandex.ru до 28 июня 2014 г.

Основные заявки, заверенные отделением спортивной медицины БУ «Когалымская городская больница» принимаются в день проведения соревнований перед взвешиванием участников.

Справки по телефонам:

- 2-10-82 – отдел МАУ «Дворец спорта» по проведению спортивных мероприятий;
- 9-36-31 – сектор спортивно-массовой работы УКС и МП Администрации города Когалыма.