

«Утверждаю»
Руководитель
ГБУ РС(Я)
«УФКиМС»

Н.Г. Цыпандин
2018г.

«Согласовано»
Президент РОО «Федерация
Пауэрлифтинга РС(Я)»

А.А. Гренадеров
2018г.

«Согласовано»
Президент ОО «Федерация
Армрестлинга РС(Я)»

А.Н. Арзамазов
2018г.

ПОЛОЖЕНИЕ
Летнего фестиваля силовых видов спорта по русскому жиму, становой тяге, максимальному подъему на бицепс, армрестлингу, армлифтингу (памяти Ивана Лисовенко)
в рамках дня Физкультурника

1. Цели и задачи:

- развитие и популяризация пауэрлифтинга в Республике Саха (Якутия);
- содействие массовому развитию силовых видов спорта;
- укрепление связей между спортсменами Республики Саха (Якутия);
- приобретения опыта участия в соревнованиях и повышения спортивного мастерства.

2. Место и время проведения соревнований:

Соревнования проводятся - 11 августа 2018г.

Начало – 11:00, взвешивание и регистрация – 09:00. Место проведение – г.Якутск, пл. Орджоникидзе.
Мандатная комиссия и заседание судейской коллегии проводятся 10 августа 2018г. с 18.00 до 20:00ч по адресу: г. Якутск, ул. Лермонтова, 64, СК «Спарта»

3. Руководство:

Общее руководство проведением соревнований осуществляет ГБУ РС(Я) «Управление физической культуры и массового спорта», РОО «Федерация пауэрлифтинга Республики Саха (Якутия)», ОО «Федерация армрестлинга РС(Я)».

Непосредственное проведение по становой тяге, русскому жиму, максимальному подъему на бицепс возлагается на главную судейскую коллегию: Главный судья – Гренадеров А.А., главный секретарь – Мегежекская А.В.

Непосредственное проведение соревнований по армрестлингу и армлифтингу входят: главный судья соревнований - Боровиков А. П., главный секретарь – Рыжкович Е. В., боковые судьи, секретари.

4. Требования к участникам и условия их допуска

К участию в соревнованиях допускаются все жители и гости Республики старше 16 лет, прошедшие мандатную комиссию. Требования к внешнему виду спортсменов по русскому жиму, становой тяге: футболка стрейч с рукавами не ниже локтя, спортивные штаны, борцовка или шорты, спортивная обувь. Необходимо иметь при себе: паспорт, страховка от несчастного случая, справка от врача

5. Условия проведения русского жима:

Все участники выполняют по одному зачетному подходу на максимально возможное количество повторений к фиксированному весу штанги в той номинации, которую выбрали самостоятельно.

Весовые категории:

- Женщины: 50% от собственного веса + 10 кг.
- Мужчины до 70 кг вес штанги – 80 кг.
- Мужчины до 80 кг вес штанги – 100 кг.
- Мужчины до 90 кг вес штанги – 110 кг.
- Мужчины до 100 кг вес штанги – 120 кг.
- Мужчины свыше 100 кг вес штанги – 150 кг.
- Абсолютное первенство

6. Условия проведения становой тяги:

Весовые категории:

- Женщины: до 55 кг., свыше 55 кг., абсолютное первенство
- Мужчины: до 70 кг., до 80 кг, до 90 кг., до 100 кг, свыше 100 кг, абсолютное первенство
- Победители определяются по таблице Уилкса.

7. Условия проведения «максимальный подъем на бицепс»:

Весовые категории:

- Мужчины: до 70кг., до 80 кг., свыше 80 кг., абсолютное первенство
- Победители определяются по таблице Уилкса.

8. Условия проведения армрестлинга:

Весовые категории:

Мужчины: до 60 кг; до 70 кг, до 80 кг, 90 кг, свыше 90 кг., абсолютное первенство

Женщины: до 60 кг, свыше 60 кг.

Победитель по армрестлингу в каждой весовой категории определяется по сумме очков, набранных в борьбе левой и правой рукой.

К участию в абсолютной весовой категории допускаются все спортсмены, принявшие участие в общей весовой категории. Борьба будет проводиться правой рукой среди мужчин по системе двух поражений.

9. Условия проведение армлифтинга (APL)

Соревнования проводятся по действующим правилам армлифтинга APL.

Весовые категории:

Тяга «Apollon's Axle»:

Мужчины: до 60 кг; до 70 кг, до 80 кг, 90 кг, свыше 90 кг.

Женщины: до 60 кг., до 70 кг., свыше 70 кг.

Тяга «Rolling Thunder»:

Мужчины: до 60 кг; до 70 кг, до 80 кг, 90 кг, свыше 90 кг.

Женщины: до 60 кг., свыше 60 кг.

Тяга «Saxon Bar»:

Мужчины: до 60 кг; до 70 кг, до 80 кг, 90 кг, свыше 90 кг.

Женщины: до 60 кг., свыше 60 кг.

Тяга «Excalibur»:

Мужчины: абсолютное первенство

Женщины: абсолютное первенство

Победитель по армлифтингу в каждой весовой категории определяется по наибольшему поднятому весу с учетом весовых категорий. При равном результате побеждает атлет, собственный вес которого меньше

10. Награждение:

Спортсмены, занявшие призовые места в каждой из соревнований награждаются медалями, грамотами и ценными призами.

11. Оргкомитет

Телефон для справок: 8-914-102-22-22, Президент Федерации пауэрлифтинга РС(Я) Гренадеров Александр Александрович.

По армлифтингу и армрестлингу: справки по тел. 8 (914) 273-48-28 – Арзамазов Алексей Николаевич, президент Федерации армрестлинга Республики Саха (Якутия).

ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ