ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ 3 ЭТАПА КУБКА ПЕЧОРСКОГО РАЙОНА

ЧЕРТОВА ДЮЖИНА

1. Цели и задачи:
• популяризация силовых видов спорта;
• пропаганда здорового образа жизни и организация досуга молодежи;
• выявление сильнейших спортсменов района.

2. Время и место проведения соревнований:
Соревнования проводятся 30 января 2015года в СК «Витязь».
Начало в 17:00.

3. Программа соревнований и определение победителей:

1. Для соревновательной версии «Чёртова Дюжина» вводятся весовые категории:
у мужчин: до 60,00 кг; до 70,00 кг; до 80,00 кг; до 90,00 кг; до 100,00 кг; до 110,00 кг; до 120,00 кг; свыше 120,00 кг.
у женщин: до 50 кг; до 60 кг; до 70,00 кг; свыше 70,00 кг.

2. Спортсмены одной весовой категории соревнуются между собой.

3. Вес штанги выбирается спортсменом самостоятельно, чтобы набрать наибольший тоннаж в этом подходе. Настоятельно советуем ориентироваться на тот вес штанги, который спортсмен сможет пожать не менее 13 повторений!

4. По условиям соревновательной версии «Чёртова Дюжина» спортсмену необходимо поднять вес штанги не более 13-ти и не менее 8-ми повторений за каждый соревновательный подход.

5. После окончания процедуры взвешивания участников проводится разделение выступающих спортсменов по потокам в весовых категориях.

6. В зависимости от возрастания величины веса штанги в килограммах определяется очередность выхода спортсменов на помост. Первыми начинают своё выступление спортсмены, указавшие меньшие веса штанги. В случае равного заказанного веса штанги у двух или более участников первым будет вызван спортсмен с меньшим собственным весом.

7. После выполнения подхода участником вес штанги умножается на количество засчитанных повторений (не более 13-ти!) и полученный тоннаж заносится как конечный результат этого подхода.

8. Соревновательный подход, в котором спортсмен выполнил (было засчитано в протокол) менее 8-ми повторений, считается равным значению «Ноль», то есть – подход неудачный. В общий суммарный тоннаж за этот подход сумма килограмм не начисляется!

9. Старший судья на помосте ведет громкий счёт, объявляя засчитанный повтор. Если повтор не засчитан, судья может дублировать предыдущий счёт, если спортсмен не принял мер к исправлению ошибки, старший судья на помосте может дать команду: «-Стоп!», и, после остановки спортсменом подхода (обычно на выпрямленных руках наверху), кратко сформулировать основную ошибку спортсмена, например: «-Локти!» (или «-Таз!», «-Грудь!»), дает команду: «- Жим!» и ведет счёт дальше. Спортсмен имеет право попытаться набрать 13 зачётных повторений в подходе не считая неудачных попыток.

10. После выполнения подхода, независимо от результата, спортсмен имеет право заявить на следующий подход вес штанги с изменениями в большую или в меньшую сторону. Так же, спортсмен вправе оставить предыдущий вес штанги без изменений.

11. При определение победителей и призёров в каждой весовой категории «Чёртова Дюжина» учитывается суммарный тоннаж (СТ) в трёх соревновательных подходах одного спортсмена. То есть, суммируются тоннажи первого, второго и третьего подходов одного участника.