**ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ВНУТРИКЛУБНОГО ТУРНИРА ПО «РУССКОМУ ЖИМУ»**

**31 января 2015 г.**

1. **Цели и задачи.**

Турнир проводится с целью:

* соревнования личные;
* популяризация пауэрлифтинга среди посетителей клуба «Body Fitness Style»;
* выявление сильнейших спортсменов;
* повышение спортивного мастерства.
1. **Программа турнира.**

11.00-11.30 – взвешивание участников.

12.00 - начало соревнований.

14.00 - награждение участников.

1. **Участники соревнований.**
* к участию допускаются граждане Российской Федерации не моложе 13 лет, имеющие действующую клубную карту в фитнес-центр «Body Fitness Style»;
* участники соревнований должны при себе иметь:
* паспорт или документ, удостоверяющий личность;
* заявку (заверенную врачом или медицинскую справку).
1. **Форма одежды и защитная экипировка.**

К участию в турнире допускаются спортсмены, имеющие следующую экипировку:

* тяжелоатлетическое трико или футболка,
* короткие спортивные шорты (обтягивающие),
* спортивная обувь – штангетки, кроссовки.

Колени и локти должны оставаться открытыми.

1. **Категории участников.**

Правилами соревнований установлен следующий регламент проведения:

* Женщины - веса штанги: 30 кг;
* Мужчины - веса штанги: 75,125 кг.

Категории после регистрации участников могут быть изменены в зависимости

от количества выступающих спортсменов.

1. **Определение победителей и награждение.**

Турнир проводится, как личные соревнования.

Места распределяются согласно КА спортсменов, от большего к меньшему в каждой номинации. При равенстве КА преимущество имеет спортсмен, поднявший больший тоннаж (вес штанги\*количество подъемов).

Задача спортсмена лежа на лавке поднять штангу заявленного веса максимальное количество раз, но не менее 8-ми. Результат считается по формуле Коофициента Атлетизма (КА). Хват грифа прямой закрытый, максимальная ширина хвата 81 см.

***КА = вес штанги\*количество подъемов/собственный вес спортсмена.***

1. **Судейство.**

Общее руководство соревнованиями осуществляет главная судейская коллегия

Главный судья соревнований Нищик Е.В.

1. **Награждение победителей.**

Победители соревнований, занявшие I-III места в категории, награждаются медалями и дипломами соответствующих степеней.

1. **Порядок и сроки подачи заявок.**

Предварительные заявки на участие в соревнованиях должны быть поданы не позднее 30 января 2015 года.

Заявки принимаются на рецепции фитнес-центра «Body Fitness Style».