|  |  |
| --- | --- |
| **Утверждаю:**  **Президент Федерации Пауэрлифтинга**  **г. Пскова**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Федотова Ю.В.** | **Утверждаю:**  **Председатель комитета по физической культуре, спорту и делам молодежи Администрации г. Пскова**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Гаврилов А.Н.** |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**О проведении Открытого турнира Федерации пауэрлифтинга города Пскова по русскому жиму, приуроченного к Международному женскому дню – 2105 г.**

1. **Цели и задачи.**
   1. Соревнования личные.
   2. Популяризация русского жима и силового спорта как средство физического воспитания населения.
   3. Выявление сильнейших спортсменов.
   4. Повышение спортивного мастерства.
2. **Время и место проведения соревнований.**
   1. Соревнования и мандатная комиссия проводятся 7 марта 2015 г. по адресу: г. Псков, Ленинградское ш., д. 49, спортивный зал Средней Школы № 16. Тел. 8(900)994-43-90 Тимур.
3. **Руководство соревнованиями.**
   1. Общее руководство соревнованиями осуществляет Федерация Пауэрлифтинга г. Пскова и Комитет по физической культуре, спорту и делам молодежи Администрации г. Пскова. Непосредственное проведение возлагается на Главную Судейскую Коллегию.
   2. Главный судья соревнований – Федотов Тимур, Псков.

Главный секретарь соревнований – Федотова Юлия, Псков.

1. **Участники соревнований.**
   1. На соревнования приглашаются индивидуальные спортсмены.
   2. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены не моложе 13 лет имеющие допуск врача.
   3. Прием предварительных заявок на участие в соревнованиях осуществляется до 05.03.2015 г. Прием заявок осуществляется по электронной почте – [zotac112@gmail.com](mailto:zotac112@gmail.com) , в группе ФПП ВКонтакте – vk.com/federation\_powerlifting\_pskov , по телефону 8-900-994-43-90.
   4. В заявке обязательно  указываются: ФИО, год рождения, вес спортсмена, номинация (вес штанги), контактный

e-mail и телефон.

**Оргкомитет снимает с себя ответственность за допуск команд (участника) к соревнованиям, если не выполнены условия принимающей стороны.**

* 1. Участники соревнований должны при себе иметь:
* паспорт или документ, удостоверяющий личность,
* заявку (заверенную врачом или медицинскую справку),
* спортивную форму, отвечающую требованиям правил IPF: т/а трико или футболка

и короткие спортивные шорты (обтягивающие), спортивная обувь – штангетки, кроссовки.

Колени и локти должны оставаться открытыми.

1. **Категории участников.**
   1. Спортсмены соревнуются в категориях:

Юноши;

Девушки;

Женщины (19 лет и старше);

Ветераны;

Мужчины;

Юниоры.

* 1. Правилами соревнований установлен следующий регламент проведения:  турнир проводится в следующих номинациях:

Юноши, ветераны - веса штанги: 55, 75, 100 кг.

Девушки – 25,35 кг.

Женщины - 35,45, 55 кг.

Мужчины, юниоры - веса штанги: 75, 100 и 150 кг.

Задача спортсмена лежа на скамье поднять штангу заявленного веса максимальное количество раз, но не менее 6-ти. Результат считается по формуле Коофициента Атлетизма (КА). Хват грифа прямой закрытый, максимальная ширина хвата 81 см (по указательным пальцам).

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

Результат КА округляется до второго знака после запятой: 13,594=13,59 ; 21,1251=21,13

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).

1. **Предварительный регламент соревнований.**
   * 1. **, 16 Школа:**

09.00- 10.30 - взвешивание и регистрация участников.

10.45 – торжественное открытие соревнований.

11.00 – начало соревнований.

15.00– награждение победителей и призеров.

1. **Награждение.**
   1. Победители соревнований занявшие 1-е место награждаются медалями и дипломами 1-ой степени.  Участники, занявшие 2 и 3 места, награждаются медалями и дипломами соответствующих степеней. Все участники соревнований получают именной сертификат участия с результатом.
2. **Порядок рассмотрения протестов.**

8.1. Протесты рассматриваются ГСК в соответствии с разделом "Порядок опротестования результатов соревновательной попытки " технических правил по русскому жиму.

8.2. Сумма залога при рассмотрении протеста 1000 руб.

**9. Финансирование.**

9.1. Расходы, связанные с подготовкой и проведением соревнований (компенсационные выплаты на питание судейского и обслуживающего персонала, аренде места проведения соревнований) за счет Комитета по физической культуре, спорту и делам молодежи Администрации города Пскова.

9.2. Все остальные расходы – за счет Федерации Пауэрлифтинга города Пскова.

Федерацией установлены стартовые взносы:

- при условии своевременной подачи заявки: 300 руб. за спортсмена (мужчины, юниоры),

200 руб. за спортсмена (юноши, ветераны); 100 руб. за спортсмена (девушки, женщины).

- без предварительной заявки: 400, 300, 200 рублей соответственно.

- при условии выступления спортсмена в двух и более номинациях установлен дополнительный стартовый взнос +100 руб. независимо от категории спортсмена за каждую следующую номинацию начиная с 2-ой.

Стартовые взносы сдаются в Федерацию Пауэрлифтинга г. Пскова и направляются на организацию и проведение соревнований.

9.3. Расходы, связанные с командированием команд на соревнования – за счет командирующих организаций или самих участников.

**ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ!!!**