**П О Л О Ж Е Н И Е**

**О проведении Традиционного турнира Псковской области по жиму штаги лежа**

**« Супержим -2015 »**

* **Цели и задачи**
* Соревнования личные
* Популяризация пауэрлифтинга как средство физического воспитания населения
* Выявление сильнейших спортсменов
* Повышение спортивного мастерства
* **Время и место проведения соревнований.**

Соревнования проводятся 12 декабря 2015г. адресу: г.Псков, г. Псков, ул. Комдива Кирсанова, д. № 5. Актовый зал «Дом офицеров»

Тел. 89532351111 Владислав.

89113925852 Евгений.

* **Участники соревнований.**
* На соревнования приглашаются индивидуальные спортсмены организаций, клубов и спортивных школ.
* К участию в первенстве города допускаются граждане Российской Федерации не моложе 13 лет имеющие допуск врача.
* Участники соревнований должны при себе иметь:
* паспорт или документ, удостоверяющий личность;
* заявку (заверенную врачом или медицинскую справку). Спортсмены не допускаются к соревнованиям без медицинской справки.
* спортивную форму: т/а трико или футболка и короткие спортивные шорты (обтягивающие), спортивная обувь – штангетки, кроссовки. Локти должны оставаться открытыми.
* **Категории участников.**
* Спортсмены соревнуются в весовых категориях по системе Уилкса.
* В соревнованиях принимают участие атлеты двух уровней:

**I – любители (коэффициент Уилкса по первому подходу менее 110 для мужчин и 80 для женщин без экипировки и менее 125 для мужчин и 90 для женщин в экипировке):**

*Безэкипировочный дивизион:*

* Ветераны мужчины - абсолютная категория.
* Ветераны женщины - абсолютная категория.
* Девушки - абсолютная категория.
* Женщины - абсолютная категория..
* Юноши - категории до 82,5кг, св 82,5 кг.
* Юниоры - до 90кг, св 90 кг.
* Мужчины - до 100кг, св 100 кг.

*Экипировочный дивизион:*

* Мужчины - до 100кг, св 100 кг.
* Женщины - абсолютная категория.

**II – PRO (коэффициент Уилкса по первому подходу не менее 110 для мужчин и 80 для женщин без экипировки и не менее 125 для мужчин и 90 для женщин в экипировке):**

*Безэкипировочный дивизион:*

* Женщины - абсолютная категория.
* Мужчины - абсолютная категория.

*Экипировочный дивизион:*

* Мужчины - абсолютная категория.
* Женщины - абсолютная категория.

**Категории участников после регистрации могут быть изменены в зависимости от количества выступающих спортсменов в категориях.**

**Если коэффициент атлета удовлетворяет требования для квалификации в PRO, но он желает выступать по любителям – он имеет право на это.**

* **Программа соревнований**

**11.12.2015г.**

19.00-20.00 Предварительное взвешивание участников соревнований

19.00-20.00 мандатная комиссия (предоставление/заполнение карточек спортсменов, уплата стартовых взносов, сдача заявок, справок, страховок на участников). Если представитель или спортсмен не могут явиться на мандатную комиссию, то документы предварительно принимаются в электронной форме на e-mail: [**korvinHYPERLINK "mailto:korvin888@yandex.ru"888@HYPERLINK "mailto:korvin888@yandex.ru"yandexHYPERLINK "mailto:korvin888@yandex.ru".HYPERLINK "mailto:korvin888@yandex.ru"ru**](mailto:korvin888@yandex.ru)

20.00 - 20.30 судейское совещание (назначение судей на помосте, формирование потоков, при необходимости корректировка расписания соревнований).

**12.12.2015г.**

9.00-10.30 - взвешивание и регистрация участников.

12.00 – начало соревнований.

19.00 – награждение победителей и призеров.

**6**.  **Определение победителей и награждение**

* Победитель в личном первенстве определяется в весовой категории согласно абсолютному зачету по системе Уилкса.

**7. Судейство.**

* Непосредственное управление соревнованиями осуществляет главная судейская коллегия.
* Главный судья соревнований Бородий Владислав.

**8. Награждение**

* Среди любителей чемпионы и призеры весовых категориях награждаются грамотами и медалями, абсолютные чемпионы в возрастной категории - кубками.
* Среди PRO предусмотрен призовой фонд в размере 12000р, который распределяется следующим образом:

1 место – 3000р

**9. Порядок рассмотрения протестов**

9.1. Протесты рассматриваются ГСК на основании письменного заявления спортсмена или его представителя.

9.2. Сумма залога при рассмотрении протеста 1000 руб.

**10.** **Заявки**

**Заявки принимаются до 23.00 10 декабря 2015г.** по электронной почте: [korvinHYPERLINK "mailto:korvin888@yandex.ru"888@HYPERLINK "mailto:korvin888@yandex.ru"yandexHYPERLINK "mailto:korvin888@yandex.ru".HYPERLINK "mailto:korvin888@yandex.ru"ru](mailto:korvin888@yandex.ru) или личным сообщением **Мерзлякову Е.Е. и Бородий Владиславу в VK**. Просьба указывать ФИО, год рождения, стартовые веса, весовую категорию (согласно положения), представителям.

**11. Финансирование**

* Оплата услуг по найму спортсооружения, наградная атрибутика, за счет Оргкомитета.
* Проезд, питание, размещение спортсменов за счет командирующих организаций.

*Стартовые взносы собираются оргкомитетом в размере 900 руб. за спортсмена в PRO дивизионе. Среди любителей: 600 руб. за спортсмена (мужчины, юниоры) и 500руб за спортсмена (ветераны, женщины, юноши, девушки) среди любителей.*

*Стартовые взносы направляются на организацию и проведение соревнований, а также на формирование призового фонда.*

**ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ. ОРГКОМИТЕТ.**

**ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА**

**Жим на скамье лежа.**

1. Передняя (головная) часть скамьи должна располагаться на помосте перед главным судьей.

2. Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с

плоской поверхностью скамьи. Эта позиция должна сохраняться в течении всего упражнения. Голова может лежать или подниматься во время подъема. У атлета есть возможность ставить стопы полностью на полу или привстать на пальцы ног, но стопы должны обязательно соприкасаться с поверхностью помоста. Ноги могут ходить вверх и вниз во время подъема.

3. Руки могут обхватывать гриф хватом «в замке», «открытым хватом» или «обратным» хватом. Ширина хвата не должна превышать 81 см. Если атлету приходиться использовать смещенный или неровный хват, при котором одна рука располагается за отметкой, это его обязанность объяснить необходимость такого обхвата главному судье и получить разрешение на это до начала своего подхода.

4. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста, 45 см в длину и 45 см в ширину.

5. Не более 4 и не менее 2 страхующих/ассистента могут помогать атлету на помосте. Атлет может рассчитывать на помощь страхующих/ассистентов при снятии штанги со стоек. Подъем осуществляется на длину рук.

6. Если есть центральный страхующий он должен уйти с помоста сразу

после передачи штанги до начала упражнения, но для безопасности страхующим разрешено оставаться на близком расстоянии от атлета (но не загораживая вид судьям) в случае чрезвычайных ситуаций.

7. После снятия штанги со стоек или получения ее от ассистентов, атлет

должен ждать команды «Старт» старшего судьи с полностью выпрямленными в локтях руками.

8. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «Вернуть» («Риплэйс») с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.

9. Когда упражнение начинается, атлет должен опустить штангу на грудь или область живота и выдержать ее в неподвижном положении с четкой и явной паузой. Штанга не должна приходить в соприкосновение с поясом атлета.

10. Когда штанга опущена на грудь или область живота в неподвижном

положении, будет дана четкая команда «Жать» («Пресс»). После получения этой команды атлет должен выжать штангу вверх на полностью выпрямленные в локтях руки. Любой ярко выраженный неровный локаут грифа после завершения упражнения не разрешен. Примечание: если атлет имеет физические отклонения, инвалидность и не может вытягивать руки или руку на полную длину с полностью

выпрямленными локтями, они должны информировать главного судью и показать физические и видимые доказательства до начала упражнения.

11. Когда штанга находится в неподвижном положении дается четкая

команда «Стойки» («Рэк»). Страхующие/ассистенты могут помочь атлету вернуть штангу на стойки.

**Причины, по которым жим лежа на скамье не засчитывается.**

1. Ошибка в соблюдении любых сигналов главного судьи.

2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения

упражнения, но не головы (т.е. любой подъем плеч, ягодиц от скамьи и передвижение рук по грифу после того, как была дана команда «Старт»). Стопы должны касаться пола, однако несущественное движение в половину длины или ширины ступни атлета

разрешено.

3. Поднятие, опускание или вдавливание штанги, когда она неподвижно расположена на груди или в области живота, и команда «Жать» была дана.

4. Любой ярко выраженный неровный локаут рук во время завершения

упражнения.

5. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима от груди.

6. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные

в локтях руки при завершении упражнения.

7. Умышленный контакт со штангой страхующих/ассистентов между

сигналов главного судьи.

8. Любое касание атлетом ступнями ног скамьи или ее опор.

9. Неумышленное или умышленное касание грифом стоек при выполнении жима. Однако неумышленное касание, которое не облегчило подъем штанги не

является причиной для того, чтобы не засчитать подъем.

10. Соприкосновение штанги с поясом атлета.

11. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании общих правил выполнения жима лежа на скамье, которые предшествуют этому списку.

12. Если атлет носит пряжку пояса на спине во время выполнения жимов лежа на скамье.

13. Ошибка в принятии исходного положения с «выключенными» в локтях руками до того, как была дана команда «Старт».

14. Получение помощи (регулирование пояса, бинтов, позиции тела и т.д.) от любого человека, который либо вступил на помост, либо наклонился к нему до или во время выполнения упражнения (см.6.3.2).

15. Если штанга не снята со стоек в течение 1 минуты.

16. Двойное подскакивание, либо более чем одно восходящее или

нисходящее движение во время выполнения жима.