****

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**О ПРОВЕДЕНИИ ТУРНИРА «НАРОДНЫЙ ЖИМ»**

**В РАМКАХ СПОРТИВНОГО ФЕСТИВАЛЯ**

**« FITNESS WEEKEND 2015»**

1. **Цели и задачи**

-популяризация пауэрлифтинга , жима лежа и спорта в целом среди населения г. Пскова;

-выявление сильнейших спортсменов;

-повышение спортивного мастерства.

1. **МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Турнир будет проходить 13 декабря 2015 года, в спортивном зале фитнес-центра «Body Fitness Style» по адресу г. Псков ул.Гагарина, д.4.

Регистрация в 14:30.

Начало соревнований в 15:00.

1. **ПРОГРАММА СОРЕВНОВНИЙ**

14:30-15:00 – взвешивание участников;

15:00 - начало соревнований;

17:00 - награждение призеров.

1. **УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**

К участию допускаются все желающие старше 18 лет, имеющие допуск врача и следующую экипировку: тяжелоатлетическое трико или футболка и короткие спортивные шорты (обтягивающие), спортивная обувь – штангетки, кроссовки. Колени и локти должны оставаться открытыми.

Оргкомитет фитнец-центра оставляет за собой право, при вероятности вреда здоровью спортсмена, безоговорочно снятия с участия в соревнованиях.

Прием заявок на участие осуществляется на рецепции фитнес-центра «Body Fitness Style» и по телефону 735-066.

Заявки принимаются до 11 декабря 2015г.

1. **Судейство**

Общее руководство соревнованиями осуществляет главная судейская коллегия:

Центральный судья соревнований Нищик Е.В.

Боковой судья Катющева Т.

1. **Категории участников**

Правилами соревнований установлен следующий регламент проведения:

- Женщины;

- Мужчины.

1. Правила проведения соревнований

В категории «мужчины» -на штанге устанавливается вес, равный весу участника на регистрации.

В категории «женщины» - на штанге устанавливается вес, равный половине веса участницы на регистрации.

Вес атлета округляется до значения 2,5 кг в меньшую сторону.

Спортсмена вызывают на помост, дается команда «СТАРТ» - можно приступать к выполнению.

Спортсмен жмет заявленный вес на максимальное количество повторений, соблюдая технические требования.

Судья считает те повторения, которые выполнены с касанием штанги до груди, полным выпрямлением локтей и без отрыва ягодиц во время выполнения.

Вес должен быть выжат не менее 7 раз.

1. **Определение и награждение победителей**

Победитель определяется в каждой категории по количеству выполненных повторений.

Победителем считается участник с лучшим результатом (максимальное количество повторений).

При равном количестве повторений одинакового веса, победителем считается спортсмен общий тоннаж, которого больше.

Первые три призера в каждой категории соревнований награждаются грамотами и призами от спонсоров турнира.

1. **РАСХОДЫ**

Расходы по проведению соревнований, судейству, награждению победителей несёт организационный комитет фитнес-центра и спонсоры турнира.