Р О С С И Й С К А Я Ф Е Д Е Р А Ц И Я

А в т о н о м н а я н е к о м м е р ч е с к а я о р г а н и з а ц и я

«Н А Ц И О Н А Л Ь Н А Я А С С О Ц И А Ц И Я П А У Э Р Л И Ф Т И Н Г А»



**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении Областной турнир по силовым видам спорта "Siberian Force-5":**

**Силовое Троеборье, Жим штанги лёжа, Приседания, Становая тяга, Русская тяга (многоповторная). Силовое двоеборье (жим штанги+тяга становая), Военный жим,**

**Народный жим, Русский жим НАП, Пауэрспорт, Подъем штанги на бицепс, Армейский жим**

УТВЕРЖДАЮ:

Президент АНО

«Национальная Ассоциация Пауэрлифтинга»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Репницын

Кемерово, 2020 г.

**1. Цели и задачи:**

- выявление сильнейших спортсменов Сибири в дисциплинах: силовое троеборье и отдельные упражнения, Народный жим, Русский жим, пауэрспорт.

- выполнение разрядных нормативов АНО «НАП» вплоть до КМС «НАП».

- пропаганда силовых видов спорта как массовых и зрелищных среди молодежи.

- пропаганда трезвого и некурящего образа жизни.

- формирование престижности занятиями спортом в молодежной среде, как следствие формирование престижности здорового образа жизни.

- развитие массового спорта в России, как приоритетная задача, поставленная Президентом Российской федерации В.В.Путиным.

- реализация федеральной целевой программы: «Развитие физической культуры и спорта в РФ в 2016-2020 гг.».

**2. Сроки и место проведения:**

- Соревнования проводятся 20 декабря 2020г.

- Город и место проведения соревнований – г. Кемерово ул.50 лет Октября 23 ФК «IronBro»

- День приезда и первое взвешивание 19 декабря 2019 года с 12-00 до 18-00 Расписание последующих взвешиваний и выступлений будет составлено на основании предварительных заявок.

**3. Руководство проведением соревнований:**

·Главный судья – Ефременко В.Н.

·Зам. главного судьи по вопросам информационного обеспечения – Ефременко Р.Р.

·Главный секретарь соревнований – Ефременко Р.Р.

·Старший спикер соревнований – Закиров Е.Н.

**4. Судейство.**

·Соревнования проводятся по международным правилам АНО «НАП»;

·Каждая команда может предоставить судью;

·Судьи должны иметь соответствующую одежду (белая рубашка, тёмные или серые брюки, галстук, нагрудной шеврон судьи, судейскую книжку) и соответствующую судейскую квалификацию.

**5. Участники соревнований:**

- К участию в соревнованиях допускаются команды и отдельные участники из всех стран мира, по согласованию с национальными федерациями, достигшие 13 лет, имеющие соответствующую спортивно-техническую подготовку, прошедшие медосмотр. Экипировка участников - согласно правилам федерации НАП. Участники, не выполняющие требования по экипировке - на помост не допускаются.

**6. Виды спортивных дисциплин:**

- Силовое троеборье, приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга.

- Силовое двоеборье (жим лежа+ тяга становая);

- Русская тяга (многоповторная)

- Военный жим;

- Народный жим;

- Русский жим;

- Пауэрспорт и отдельные его движения (Подъем штанги на бицепс, Армейский жим).

**7. Весовые** **и возрастные категории участников:**

**7.1. Силовое троеборье, приседание со штангой, жим штанги лёжа, становая тяга.**

- Весовые и возрастные категории, согласно международным правилам АНО «НАП».

**7.2. Русская тяга (многоповторная)**

- Весовые и возрастные категории, согласно международным правилам АНО «НАП».

**7.2. Народный жим.**

- Возрастные категории отсутствуют. Весовые – согласно международным правилам АНО «НАП».

- У мужчин номинация: жим штанги собственного веса, у женщин – жим штанги ½ собственного веса. Победитель в личном зачете в каждой весовой категории определяется по наибольшему количеству повторений.

**7.3. «Классический русский жим»:**

- Весовые и возрастные категории, согласно международным правилам АНО «НАП».

**7.4. Пауэрспорт.**

- Весовые и возрастные категории, согласно международным правилам АНО «НАП».

**8. Абсолютное первенство**:

- разыгрывается по формуле Шварца (мужчины) и Мэлоуна (женщины), в случае если в отдельной группе каждого отдельного дивизиона будет менее шести участников (среди женщин) и менее восьми участников (среди мужчин), награждение победителей абсолютного первенства в данной группе производиться не будет.

**9. Заявки:**

- Предварительные заявки от команд и спортсменов ОБЯЗАТЕЛЬНЫ. Заявки принимаются до 13.12.2020 г. включительно на сайте <http://xn----7sbjtacqslcmgoahmu2n2b.xn--p1ai/reg_online/powerlift/> , e-mail: [evn-85@mail.ru](mailto:evn-85@mail.ru) , в вконтакте <https://vk.com/efremenko85> , либо по тел.: 8-913-404-0552 Виталий Николаевич.

(В заявке указывается: фамилия, имя, дата рождения, весовая категория, номинации и команда, а так же если спортсмен выступает за команду ставиться отметка «командный зачет или «Личник».)

Спортсмены, не подавшие предварительные заявки, будут облагаться штрафом в размере 500 рублей.

**10. Добровольный взнос:**

Стартовый взнос во всех номинациях (силовое троеборье, приседания, жим лежа, становая тяга, русская тяга, пауэрспорт, народный жим, русский жим):

· В одиночном выступлении 1200 рублей.

- Юноши с 13 до 16 лет и ветераны старше 60 лет – 1000 рублей,

- При сдвоенном (строенном и т.п.) выступлении: доплата 800р за каждую номинацию.

**-Все спортсмены обязаны до 13 декабря 2020г оплатить часть добровольного взноса в размере 500 руб, в назначении платежа указать ФИО спортсмена.**

Взносы не возвращаются и не переносятся на других участников соревнований. Факт предварительной оплаты части взноса подтверждается на взвешивании только наличием квитанции об оплате. При отсутствии квитанции оплата считается недействительной. Оплата производится на каждого человека отдельно, после взвешивания квитанция остается у организаторов

Реквизиты для оплаты:

Карта сбербанка **4276-8260-2383-2261**

Получатель Ефременко Виталий Николаевич

**11. Присвоение нормативов:**

·Присваиваются вступившие в силу с 01.01.2015 г. вплоть до Кандидата Мастера Спорта НАП включительно.

·Для присвоения спортивных разрядов НАП необходимо 2 фото 3х4см, заполнить предоставленный бланк и передать его секретарям в комнате для взвешивания.

**13. Награждение:**

- Спортсмены, занявшие первые три места в каждой весовой и возрастной категории, награждаются медалями и дипломами.

- Абсолютные чемпионы открытой возрастной группы среди мужчин и женщин дивизиона профи в силовом троеборье без экипировки и жиму лежа без экипировки награждаются кубками, грамотами, и ценными призами, при привлечении спонсоров.

- Командное первенство подсчитывается, учитывая все номинации, по всем участникам команды, **в зачет не идут участники младше 13 лет**. Количество человек в команде не ограничено, но не МЕНЕЕ 6 человек. С двоенные и т.д. выступления идут в зачет определения команды победителя.

1 место – 12 очков

2 место – 9 очков

3 место – 8 очков

- При выполнении норматива в любом дивизионе и дисциплине начисляются дополнительные очки командам:

МС НАП – 12 очков

КМС НАП – 9 очков

В случае одинакового количества очков выигрывает команда, у которой больше первых мест, в случае одинакового количества первых мест - та, у которой больше вторых и т.д… Командные очки начисляются только за первые 3 места в следующем порядке: 12,9, 8. **Будут оцениваться 3 команды!!!** Команды, вошедшие в тройку лучших, награждаются кубками.

ВАЖНО !!!

В заявки указывайте, кто идет в командный зачет и в каких дисциплинах, допускается 8 номинаций, остальные спортсмены и спортсмены не указанные в заявке как командный зачет будут выступать «Лично» и их результат не пойдет в зачет определения команд победителей. Результаты спортсменов, выступающие, за команду идут и в личный зачет спортсмена.

- При привлечении спонсоров и большого количества спортсменов возможны дополнительные призы, в том числе денежные.

· Все призеры или их представители обязаны присутствовать на награждении. В противном случае выдача награды не гарантируется.

**14.** Организаторы соревнований вправе изменить весовые и возрастные категории, исходя из сформированных заявок, и предупредить об этом спортсменов на взвешивании.

**15. Финансирование:**

Расходы по командированию, размещению и питанию участников, тренеров, судей и зрителей несут командирующие организации.

**16.** **Договор на участие в соревнованиях.**

·Проходя процедуру взвешивания и регистрации, каждый спортсмен подписывает заявочную карточку. Факт подписания данной карточки является заключением Договора об участии в соревнованиях между спортсменом и организаторами.

Подписывая карточку, спортсмен соглашается со всеми пунктами настоящего Положения, а также со всеми пунктами Технических правил АНО «НАП» и всех Постановлений АНО «НАП», принятых до начала данных соревнований и опубликованных на официальном сайте АНО «НАП» ([www.пауэрлифтинг-россия.рф](http://www.пауэрлифтинг-россия.рф)), в разделах «Документы ассоциации» и «Правила и нормативы».

Также спортсмен безоговорочно соглашается со следующими условиями:

1). Принимая участия в соревнованиях, спортсмен признаёт, что от него потребуется максимальное физическое и психологическое напряжение, что влечет за собой риск получения травмы, либо увечья. Спортсмен принимает на себя все риски, связанные с этим, и несёт всю ответственность за любые травмы и увечья, известные ему, либо не известные ему, которые он может получить.

2). Спортсмен осознаёт, что на его ответственности лежит контроль состояния своего здоровья перед участием в соревнованиях, тем самым подтверждает проведение регулярного врачебного медосмотра, и отсутствие медицинских противопоказаний для участия в соревнованиях, соответственно свою полную физическую пригодность и добровольно застраховал свою жизнь и здоровье на период участия в соревновании.

3). Принимая участие в соревновании, спортсмен сознательно отказывается от любых претензий, в случае получения травмы или увечья на этом турнире, в отношении Организаторов турнира, АНО «Национальная ассоциация пауэрлифтинга», собственника помещений, руководителей, должностных лиц, работников упомянутых организаций, ассистентов на помосте и всего обслуживающего соревнования персонала.

4). Спортсмен добровольно оплачивает все благотворительные взносы, предназначенные для погашения расходов по проведению турнира, изготовлению наградной атрибутики и других расходов, **связанных с проведением спортивных мероприятий.**

5). Спортсмен ознакомился с данным Положением и полностью понимает его содержание.

6). Спортсмен добровольно соглашается принять все вышеописанные в п.16 настоящего Положения условия.

Тем самым подтверждает это, подписывая заявочную карточку в присутствии секретариата на процедуре регистрации и взвешивания.

**16. Контактная информация:**

По всем интересующим Вас вопросам, касающимся организации и проведения Кубка Сибири по силовым видам спорта, Вы можете связаться с Главным судьёй соревнований Ефременко Виталий Николаевич, тел.: 8-913-404-0552.

**17. Настоящее Положение служит официальным вызовом на соревнования.**