

Согласовано:
И.о. начальника МКУ «Управление культуры, спорта и молодежной политики городского округа Заречный»



_____ **М.Л. Калягина**

М.П.

«_____» _____ 2018 г.

Утверждаю:
Председатель Правления СРОО «РФС «Атлант»



_____ **В.В. Ваганов**

М.П.

«12» ноября 2018 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по русскому жиму, русской становой тяге и русскому приседу

1. Цели и задачи:

- выявление сильнейших спортсменов.
- 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.
- успешная социализация и эффективная самореализация молодежи, для развития её потенциала в интересах России, в рамках Государственной молодежной политики в Российской Федерации.
- развитие массового спорта в России, как приоритетная задача, поставленная Президентом России В.В.Путиным.
- реализация федеральной целевой программы: «Развитие физической культуры и спорта в РФ в 2016-2020 гг.».

2. Сроки и место проведения:

Дата подачи заявок на участие: до 15 декабря 2018 г.

Дата проведения мероприятия: 23 декабря 2018 г.

Время регистрации участников: 11 часов 00 минут до 11 часов 30 минут

Время начала проведения мероприятия: 12 часов 00 минут

Место проведения: г. Заречный, ул. Ленинградская, ба, СОШ № 1, тренажерный зал «Атлант» (вход со стороны ул. Кузнецова)

3. Руководство проведением соревнований:

Общее руководство организацией соревнований осуществляет – МКУ «Управление культуры, спорта и молодежной политики городского округа Заречный»

Организатор мероприятия: Свердловская региональная общественная организация «Развитие физкультуры и спорта «Атлант»

Ответственное лицо: Ваганов Виталий Викторович, телефон – 8 922 145 17 25

Судья – Гришанов А.Е.

Секретарь соревнований – Ваганов В.В.

4. Судейство.

Соревнования проводятся по международным правилам АНО «НАП»

5. Участники соревнований:

Участники: мужчины и женщины от 18 лет и старше

6. Программа турнира:

1. Регистрация участников
2. Контрольное взвешивание зарегистрированных участников
3. Формирование списков участников
4. Приветствие
5. Проведение турнира
6. Подведение итогов, награждение участников, чаепитие.

7. Взносы

Участие в соревнованиях – 250 рублей. Все поступившие взносы формируют призовой фонд и будут израсходованы исключительно на приобретение призов и подарков.

8. Классификация участников соревнований

1. Мужчины
2. Женщины

9. Костюм и личное снаряжение

Одежда участника

Одежда участника должна быть спортивной из эластичного материала. Одежда должна плотно облегать тело участника, чтобы исключить провисания материала и невозможность контроля выполнения упражнения.

Носки можно носить. Они могут быть любого цвета, но не должны быть такой длины, чтобы касаться наколенников. Носки полной длины, резиновые или обтягивающие ногу, строго запрещены.

Пояс

Участник может носить пояс, который должен быть одет поверх костюма.

Материалы и конструкции поясов:

- а) основная полоса должна быть сделана из кожи в несколько слоев, которые могут быть склеены или прострочены вместе;
- б) пояс не должен иметь дополнительной прокладки, подпорок или подтяжек из любого материала ни на поверхности, ни внутри слоев пояса;
- в) стандартная металлическая пряжка и зубцы - единственные не кожаные разрешенные компоненты. Пряжка должна быть прикреплена к одному концу ремня с помощью зубцов и (или) отстрочки;
- г) кожаная петля должна прикрепляться близ пряжки посредством зубцов и (или) отстрочки;
- д) наименование страны, штата или клуба может находиться снаружи ремня;
- е) фамилия участника может находиться только внутри ремня;
- ж) можно использовать пряжку с одним или двумя зубцами.

Размеры:

- а) ширина ремня - максимум 10 см;
- б) толщина ремня - максимум 13 мм вдоль основной длины;
- в) внутренняя ширина пряжки - максимум 11 см;
- г) наружная ширина пряжки - максимум 13 см;
- д) максимальная ширина кожаной петли - 5 см;

е) расстояние между концом ремня и дальним концом кожаной петли - максимум 15 см.

Обувь

Разрешенная обувь включает тренировочные гимнастические тапки, спортивную обувь, ботинки или любую обувь, имеющую внутреннюю подошву. Обувь с металлическими шипами не разрешается.

Во время выполнения соревновательных движений участник должен носить только разрешенную обувь.

Бинты

Разрешены только бинты из однослойного промышленно сотканного эластика, покрытого хлопком, полиэстером или их комбинации, или из медицинского крепа. Участник может бинтовать кисти.

Бинты используются следующим образом:

- а) на кистях разрешаются бинты длиной не более 1 м и шириной 8 см или же запястники шириной не более 10 см. Комбинация бинтов и запястников запрещена;
- б) на запястниках вокруг кисти может быть дыра для большого пальца и кусочек пластыря в качестве застежки, однако большой палец не должен быть в дыре во время непосредственного подъема веса;
- в) бинт не должен быть выше 10 см и ниже 2 см от центра запястного сустава, не превышая в общем 12 см в обоих направлениях;

Общие требования

Использование масла, жира или других смазочных средств на теле, костюме или личном снаряжении строго запрещено. Можно использовать только пудру. Пудра включает мел, тальк, канифоль и карбонат магния.

Никаких других средств нельзя наносить на бинты или снаряжение.

Костюм, за исключением ремня, нельзя подгонять на помосте.

10. Награждение

Спортсмены, занявшие первые три места, награждаются медалями и грамотами. Возможны дополнительные ценные призы, как от спонсоров, так и за счёт благотворительных взносов.

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

12. Финансирование

Расходы, связанные с приобретением наградной атрибутики (медали и грамоты), несет организатор соревнований МКУ «Управление культуры, спорта и молодежной политики городского округа Заречный». Финансирование на организацию и проведение соревнований осуществляется за счет собранных взносов, собственных средств СРОО «РФС «Атлант», а также благотворительных взносов и материальной поддержки спонсоров при их наличии.

13. Персональные данные участника соревнований (спортсмена).

Персональные данные участника соревнований подлежат обработке в соответствии требованиями Закона № 152-ФЗ «О персональных данных».

Письменное согласие на обработку его персональных данных дается участником соревнований при подписании заявочной карточки в соответствии с п. 15 настоящего Положения.