Согласовано

Вице-президент

РОО Федерация мас-рестлинга

Республики Татарстан\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.Э.Гематдинов

Утверждаю

Директор АНО

Клуб любителей

силовых видов спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.Г.Стрелков

ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении турнира по силовым видам спорта**

**СпортЭкспо-2018**

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Соревнования проводятся в рамках фестиваля СпортЭкпо-2018 в целях популяризации физической культуры и силовых видов спорта.

В процессе соревнований решаются следующие задачи:

- привлечение населения для оздоровительных занятий физкультурой и спортом;

- выявление сильнейших спортсменов;

- пропаганда здорового образа жизни;

- организация физкультурно-оздоровительного досуга населения;

- укрепление связей между спортсменами регионов России.

Соревнования являются некоммерческим мероприятием и не ставят целью извлечение прибыли заинтересованными лицами.

**2. СРОКИ И** **MЕCTO** **ПРОВЕДЕНИЯ**

Соревнования проводятся в 22 сентября 2018, г. Казань, проспект Ямашева, 115А, стадион Казань Арена. Начало 10.00

**3. РУКОВОДСТВО И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

Общее руководство по подготовке и проведению соревнований осуществляется Администрацией стадиона Казань Арена и Автономной некоммерческой организацией Клуб любителей силовых видов спорта

Непосредственное руководство осуществляет организационный комитет (далее - оргкомитет) и судейская коллегия. Председатель оргкомитета – Дмитрий Стрелков, Главный Судья – Олег Пивоваров. Главный Секретарь – Радик Гематдинов

4. ДИСЦИПЛИНЫ СОРЕВНОВАНИЙ**.**

**Соревнования проводится по следующим дисциплинам:**

**1. Силовой экстрим. Среди мужчин и женщин.**

**2. Мас-рестлинг. Среди мужчин и женщин.**

**3. Многоповторная становая тяга. Вес наряда 50кг. для женщин и 180кг. для мужчин.**

**4. Атлетический жим. Вес наряда 100кг.или 150кг. для мужчин и 35кг. или 50кг. для женщин**

**5. РЕГЛАМЕНТЫ**

I. СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ

**Женщины.**

1. Фермерская прогулка. Общий вес снарядов - 80 кг. Победитель определяется по максимально пройденному пути до первого опускания снаряда на землю после команды судьи «старт». Лимит времени на выполнение упражнения - 90 секунд.

2. Многоповторная становая тяга. Вес снаряда - 70 кг. Победитель определяется по максимальному количеству повторений. В верхнем положении участник колени участницы должны быть выпрямлены, а плечи расправлены. Опускание штанги осуществляется по команде судьи. В нижнем положении снаряд должен коснуться земли. Разрешено использование лямок для тяги. Лимит времени на выполнение упражнения - 120 секунд.

3. Логлифт. Вес снаряда - 40 кг. Опускание снаряда осуществляется по команде судьи. Победитель определяется по максимальному количеству повторений. Лимит времени на выполнение упражнения - 120 секунд.

4. Буксировка автомобиля на время. Автомобиль Хундай. Вес - 1500 кг. Дистанция - 30 метров. Победитель определяется по минимальному затраченному времени на прохождение дистанции. В случае невозможности проведения буксировки на протяжении всей дистанции в зачет идет расстояние, преодоленное автомобилем. Лимит времени на выполнение упражнения - 120 секунд.

5. Кантовка покрышки на время. Вес снаряда – 140 кг. Расстояние - 40 метров. Победитель определяется по минимальному затраченному времени на прохождение дистанции. В случае невозможности прохождения всей дистанции в зачет идет расстояние, преодоленное снарядом. Лимит времени на выполнение упражнения - 120 секунд.

6. Йок. Вес снаряда - 100 кг. Дистанция - 20 метров. Победитель определяется по минимальному затраченному времени на прохождение дистанции. В случае невозможности прохождения всей дистанции в зачет идет расстояние, преодоленное снарядом. Лимит времени на выполнение упражнения - 120 секунд.

**Мужчины.**

1. Фермерская прогулка. Суммарный вес снарядов - 180 кг. Победитель определяется по максимально пройденному пути. Лимит времени на выполнение упражнения - 90 секунд.

2. Логлифт. Победитель определяется по максимальному поднятому весу. Количество подходов не ограничено (до двух неудачных попыток). Минимальный вес на первую попытку - 80 кг. Минимальный шаг прибавки веса – 2,5 кг. Опускание снаряда осуществляется по команде судьи. Время выполнения подхода - 60 секунд.

3. Буксировка автомобиля на время. Дистанция 30 метров. Победитель определяется по минимальному затраченному времени на прохождение дистанции. В случае невозможности проведения буксировки на протяжении всей дистанции в зачет идет расстояние, преодоленное автомобилем. Лимит времени на выполнение упражнения - 120 секунд.

4. Кантовка покрышки на время. Вес снаряда – 300 кг. Расстояние - 40 метров. Победитель определяется по минимальному затраченному времени на прохождение дистанции. В случае невозможности прохождения всей дистанции в зачет идет расстояние, преодоленное снарядом. Лимит времени на выполнение упражнения - 120 секунд.

5. Йок. Вес снаряда 250 кг. Дистанция - 20 метров. Победитель определяется по минимальному затраченному времени на прохождение дистанции. В случае невозможности прохождения всей дистанции в зачет идет расстояние, преодоленное снарядом. Лимит времени на выполнение упражнения - 120 секунд.

6. Подъём гири. Вес снаряда – 46кг. Подъём выполняется с помоста любым удобным способом на выпрямленную в локте руку над головой. Опускание осуществляется по команде судьи. Победитель определяется по максимальному количеству подъёмов. Лимит времени на выполнение упражнения – 90 секунд.

**Порядок определения и награждение победителей.**

Победитель определяется по балльной системе после каждого упражнения. Исходя из показанного результата, атлетам начисляются баллы, в соответствии с количеством участников:

1 место – 10 баллов

2 место – 9 баллов

3 место – 8 баллов

…

10 место – 1 балл.

II МАС-РЕСТЛИНГ

Соревнования проводятся по действующим правилам Всероссийской федерации мас-рестлинга.

К участию в соревнованиях допускаются все желающие. Весовые категории соревнований:

Женщины. Весовые категории до 70 кг., свыше 70 кг.

Мужчины: Весовые категории до 90 кг., свыше 90 кг.

Система проведения соревнований. В рамках весовых категорий соревнования проводятся по следующей системе: если в весовой категории менее 6 человек, то соревнования проводятся по круговой системе. Если количество участников в весовой категории 6 и более человек, соревнования проводятся с выбыванием после двух поражений.

**Порядок определения и награждение победителей.**

Награждаются спортсмены, занявшие 1-3 места в каждой весовой категории.

Организаторы соревнований оставляют за собой право изменять программу соревнований, заменять или вносить изменения в упражнения силового экстрима, а также объединять и добавлять новые весовые категории.

III. МНОГОПОВТОРНАЯ СТАНОВАЯ ТЯГА.

**Многоповторная становая тяга. Вес наряда 50кг. для женщин и 180 кг. для мужчин. Лимит времени на** **выполнение упражнения – 90 секунд. Какая либо экипировка и лямки запрещены** Штанга должна располагаться горизонтально впереди ног атлета, удерживаться произвольным хватом двумя руками и подниматься вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально. Штанга может иметь остановку в движении, но не допускается движение ее вниз. **Выполнение упражнения начинается после команды судьи «Старт». В нижнем положении штанга должна коснуться помоста. В верхнем положении ноги участника колени должны выпрямлены в коленях, плечи расправлены. Судья ведет счёт засчитанных повторений. В случае неверного выполнения упражнения судья приостанавливает счет и называет причину не засчитывания повторения.** Подход считается успешным, если количество засчитанных старшим судьей равно или более 6 повторений **Победитель определяется по коэффициенту атлетизма. Награждаются участники, занявшие первые три места.**

**IV АТЛЕТИЧЕСКИЙ ЖИМ.**

**Атлетический жим. Вес наряда для женщин 35кг или 50 кг, для мужчин – 100кг. или 150кг.**

Все участники выполняют по одному зачетному подходу на максимально возможное количество повторений к фиксированному весу штанги в той номинации, которую выбрали самостоятельно. В зачет идет результат не менее пяти повторений **Выполнение упражнения начинается после команды судьи «Старт». Судья ведет счёт засчитанных повторений. В случае неверного выполнения упражнения судья приостанавливает счет и называет причину не засчитывания повторения. Не допускается отрыв таза от скамьи и ступней от помоста. В верхнем положении руки в локтях должны быть полностью выпрямлены. Победитель определяется по коэффициенту атлетизма. Награждаются участники, занявшие первые три места.**

**6. УЧАСТВУЮЩИЕ ОРГАНИЗАЦИИ И УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены, достигшие возраста 13 лет, и имеющие соответствующую спортивно-техническую подготовку.

Спортсмены, не достигшие возраста 18 лет, допускаются до участия в соревнованиях только в сопровождении тренера или родителей, либо их законных представителей.

Каждый участник перед участием в соревнованиях должен проконсультироваться со своим врачом о возможности его участия в соревнованиях.

Спортсмен должен представить медицинскую справку для участия в спортивных соревнованиях

Все спортсмены самостоятельно принимают решение об участии в соревновании, в полной мере осознавая, возможность получения травмы в ходе выступления на соревнованиях.

Организаторы не несут ответственности за состояние здоровья спортсменов, а также риски, связанные с получением спортсменами травмы.

**7. НАГРАЖДЕНИЕ**

Награждаются спортсмены, занявшие призовые места в каждой дисциплине согласно Регламента. Первые три места награждаются дипломами и медалями. При наличии победители и призёры награждаются также призами, предоставленными АНО Клуб любителей силовых видов спорта и «Казань Арена»

При наличии дополнительной наградной атрибутики оргкомитет оставляет за собой право увеличивать количество призовых мест в каждой дисциплине. Также возможно награждение участников, особо отличившихся в ходе соревнований.

**8. ЗАЯВКИ**

Заявки на участие подаются на сайте KLSVS.RU либо на электронную почту Оргкомитета:

[info@klsvs.ru](mailto:info@klsvs.ru)

Контроль за приемом поданной заявки Оргкомитетом возлагается на самих участников или их представителей.

**9. ФИНАНСИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

Финансирование соревнований осуществляется за счет средств АНО Клуб любителей силовых видов спорта и администрации стадиона Казань Арена.

Расходы, связанные с командированием участников и тренеров (проезд в оба конца, размещение, суточные и другие расходы), несут командирующие организации или сами участники.

Стартовый взнос со спортсменов участников соревнований не взимается.

**10. КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

Телефон оргкомитета: +7 987 296-44-16

Веб-сайт: KLSVS.RU

Соцсети: vk.com/klsvs