

«СОГЛАСОВАНО»

Генеральный директор  
ООО «Арес»

Е.В. Семенов  
«Ares»

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления  
ФКиС ЮЗАО

Р.С. Кузьмин  
ПОЛОЖЕНИЕ

«УТВЕРЖДАЮ»

Глава администрации  
МО Зюзино

В.Е. Зимич

о проведении традиционного открытого мультитурнира по силовым видам спорта  
муниципального округа Зюзино, посвященного Дню Победы

## «Z-POWER»

### Цели и задачи

Пропаганда здорового образа жизни средствами физической культуры;  
Популяризация силовых видов спорта в подростковой и молодежной среде;  
Повышение спортивного мастерства участников турнира.  
Профилактика преступности в подростковой и молодежной среде.

### Время и место проведения

Турнир проводится **03 мая 2013 года в 11:00**, начало взвешивания и регистрации: **9:00**

Основной адрес: ул. **Каховка, д. 5 корп. 5**, открытая спортивная площадка «МЕТЕОР».

Площадка находится в 10 минутах ходьбы от ст. м. «Каховская», ([посмотреть на карте](#)).

Запасной адрес: ул. Каховка, 11, корп. 2, закрытая спортивная площадка «ЧЕМПИОН» (при плохой погоде).

### Руководство мероприятием

Общее руководство организацией и проведением турнира осуществляет администрация муниципального округа Зюзино совместно с Управлением физкультуры и спорта ЮЗАО. Непосредственное проведение мероприятия возлагается на исполнителя Муниципального контракта ООО «Арес». Ответственный от администрации - Д.А. Васильев (8-499-122-13-20). Главный судья соревнований Г.Э. Шарангия.

### Программа турнира

**09:00-10:45 - Взвешивание. Регистрация участников соревнований**

**11:00-13:00 - Предварительные выступления**

**13:00-13:20 - Торжественное открытие**

**13:20-16:00 - Финальные выступления**

**16:00 - Награждение победителей и призеров**

### Виды спорта

**АРМРЕСТЛИНГ, АРМЛИФТИНГ, РУССКИЙ ЖИМ, МАС-РЕСТЛИНГ, ГИРЕВОЙ СПОРТ, ВОРКАУТ, ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА.**

Регламент соревнований по каждому виду смотрите в приложении № 1.

### Участники турнира

В турнире могут принимать участие спортсмены, не моложе 14 лет, с уровнем подготовки по выбранному виду спорта не менее 1 года. Каждый участник обязан иметь: допуск врача в заявке от спортивного учреждения или действующий договор страхования от несчастных случаев; паспорт, либо другой документ, удостоверяющий личность, с указанием даты рождения и при необходимости предъявить его судейскому составу. Спортсмен имеет право подать заявку на участие не более чем в 2-х видах личных соревнований (кроме перетягивания каната). По желанию можно принять участие в других видах турнира, но «вне зачета», и только после окончания выступления заявленных спортсменов. Все участники турнира обязаны быть в спортивной форме.

### Финансирование турнира и награждение победителей

Победители и призеры соревнований награждаются ценными призами, памятными сувенирами, кубками, дипломами и медалями соответствующих степеней.

Все расходы по организации и проведению мероприятия несет исполнитель Муниципального контракта ООО «Арес».

**Примечание:** Организаторы соревнований оставляют за собой право внесения изменений в регламент соревнований, в зависимости от погодных условий и количества участников.

## **Приложение № 1.**

### **«АРМРЕСТЛИНГ»**

Соревнования личные. Борьба на правой руке, из положения стоя, по системе выбывания после двух поражений.

Весовые категории:

- Юноши (до 18 лет) - до 65 кг, до 75 кг, св 75 кг.
- Мужчины (18 лет и старше) - до 65 кг, до 75 кг, до 85 кг, до 95 кг, св 95 кг.
- Женщины (без возрастных ограничений) - до 65 кг, св 65 кг.

Соревнования проводятся при поддержке ООО «Российская ассоциация армспорта и других видов борьбы руками». Старший судья соревнований - Простомолотов А. (Москва)

### **«АРМЛИФТИНГ»**

Подъем веса одной рукой с помощью специальной ручки «Rolling Thunder». Спортсмен берет ручку примерно посередине, параллельно помоста, вес располагается между ног, открытый хват запрещен (т.е. большой палец должен обхватить рукоять). Любой контакт ладони с не вращающимися частями рукояти недопустим. В конечной фазе подъема атлет должен быть полностью выпрямлен, после получения сигнала судьи «вниз» вес ставится на помост, при опускании должен сохраняться контакт ладони и ручки, затем судья определяет командой был взят вес или нет. На выполнение подъема дается 1 минута, в течение которой количество попыток не ограничено. Для подъема допускается использование мела или магнезии, не допускается использование клеев и других липких веществ на ладони.

Соревнования личные. Весовые категории:

- Юноши (до 18 лет): до 70, св. 70 кг.
- Мужчины (18 лет и старше) - до 70, до 80 кг, до 90 кг, св. 90 кг.
- Женщины (без возрастных ограничений) - до 60 кг, св. 60 кг.

Соревнования проводятся при поддержке ООО «Российская ассоциация армспорта и других видов борьбы руками». Старший судья соревнований - Парамонов И.Н. (Москва)

### **«РУССКИЙ ЖИМ»**

«Русский жим» заключается в поднятии штанги определенного веса, лежа на скамье, максимальное количество повторений. Победители определяются по формуле коэффициента атлетизма. Вес штанги умножается на количество повторений и делится на собственный вес спортсмена, полученный результат является личным коэффициентом спортсмена. Показанное значение округляется до второй цифры после запятой. В случае равенства округленного количества очков среди нескольких участников – наивысшее место присуждается спортсмену, набравшему наибольший тоннаж.

Соревнования личные. Весовые номинации:

- 55 кг - юноши (до 18 лет)
- 75 кг - юноши (до 18 лет)
- 75 кг - мужчины (18 лет и старше)
- 100 кг – мужчины (18 лет и старше)

Соревнования проводятся при поддержке МРОО «Федерация русского жима». Старший судья соревнований - Алексеев А.Л. (Москва)

### **«МАС-РЕСТЛИНГ»**

Перетягивание палки - национальный вид спорта Якутии. Соперники садятся друг напротив друга, упиравшись ногами в доску, положенную на ребро и берутся за палку обеими руками, но разным хватом. Положение рук в первой схватке определяется жребием, далее хват меняется. Поединок начинается по сигналу судьи. Победителем считается спортсмен, вырвавший палку или перетянувший соперника на свою сторону. Проигрышем так же считается касание разделительной доски руками. Поединки ведутся до двух побед. Запрещаются кольца, браслеты, часы, головные уборы, бинты. Приветствуются пояса и перчатки.

Соревнования личные. Весовые категории:

- Юноши (до 18 лет) - до 75 кг, св. 75 кг.
- Мужчины (18 лет и старше) – до 75 кг, до 85 кг, до. 95 кг, св. 95 кг.

Соревнования проводятся при поддержке федерации мас-рестлинга города Москвы. Старший судья соревнований - Каменский Р.А. (Москва)

### «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

Выполняется упражнение «РЫВОК». Вес гири: 16, 20, 24, 28, 32 кг. по выбору спортсмена. Регламент времени: 10 минут. Разрешается смена рук неограниченное количество раз. При отсутствии фиксации гири в верхнем положении судья имеет право не засчитывать подъем. Победители в весовых категориях определяются по формуле коэффициента атлетизма. Вес гири умножается на количество подъемов и делится на собственный вес спортсмена, полученный результат является личным коэффициентом спортсмена. При равенстве результатов преимущество имеет спортсмен с наименьшим собственным весом.

Соревнования личные. Весовые категории:

- Девушки (без возрастных ограничений) – абсолютная весовая категория;
- Юноши (до 18 лет) - до 75 кг, св. 75 кг;
- Мужчины (18 лет и старше) - до 75 кг, до 85 кг, св. 85 кг.

Соревнования проводятся при поддержке РОО «Московская федерация гиревого спорта». Старший судья соревнований - Бунин А.В. (Москва)

### «ВОРКАУТ»

Уличное фитнес направление, основанное на упражнениях с собственным весом, в которых основной акцент делается на развитие силы и выносливости. Занятия воркаутом не только развивают физически, но и воспитывают такие полезные качества как уверенность в себе, терпение и целеустремленность! В качестве площадок для занятий используются дворовые площадки, оснащенные турниками и брусьями. Наиболее зрелищными является фристайл (выступление в свободном стиле) при использовании всего набора подручного спортивного оборудования.

Соревнования личные. Дисциплины:

- ОФП (подтягивание на перекладине, отжимание от брусьев, выход с силой)
- Воркаут-фристайл (комбинации силовых упражнений на перекладине и брусьях)

В дисциплине ОФП время не ограничено. Оценивается количество повторений.

На выступление в дисциплине воркаут-фристайл каждому участнику дается не более 2 минут. По итогам выступлений определяются 3 финалиста, которым дается по одному выходу на каждый снаряд (турник, брусья) после чего определяется итоговое распределение мест. Оценивается качество выполнения элементов. Спортсмены имеют право участвовать в обеих дисциплинах.

В соревнованиях имеет право участвовать любой желающий независимо от возраста.

Соревнования проводятся при поддержке движения WorkOut: фитнес городских улиц. Старший судья соревнований - Кучумов А.Д. (Москва)

### «ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА»

Соревнования командные. Начало соревнований: 15:00. Система проведения соревнований будет зависеть от количества заявленных команд. Все встречи проводятся до 2 побед с короткими перерывами на отдых. Максимальный состав команды 7 человек, общий вес которых не должен превышать 520 кг. В случае превышения общего весового показателя команды судья имеет право уменьшить количество участников в данной команде. Запрещается пользоваться шипованной обувью. Приветствуются перчатки, налокотники и наколенники.

Старший судья соревнований - Максимов А.В. (Москва)

### ПРИМЕР ЗАЯВКИ

#### Заявка

**на участие в традиционном открытом мультитурнире по силовым видам спорта  
муниципального округа Зюзино, посвященного Дню Победы «Z-POWER»  
Команда (спортивный клуб) \_\_\_\_\_**

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Адрес проживания	Вид спорта	Допуск врача
1					
2					

Врач \_\_\_\_\_ Иванов И.И.  
(подпись/печать)

Руководитель (тренер) \_\_\_\_\_ Петров П.П.  
(подпись/печать)