

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении традиционного открытого мультитурнира по силовым видам спорта
«Z-POWER»

Цели и задачи

Пропаганда здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта;
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 **17 мая 2014 года**, начало 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».
Запасной адрес (при неблагоприятной погоде): ул. Каховка, 11, корп. 2, закрытая спортивная площадка «ЧЕМПИОН».

Руководство мероприятием

Общее руководство организацией и проведением турнира осуществляет администрация муниципального округа Зюзино. Непосредственное проведение мероприятия возлагается на исполнителя Муниципального контракта ООО «Арес». Ответственный от администрации – А.А. Костин, тел.: (499)122-13-20. Главный судья - Д.А. Васильев, тел.: (903)109-28-91.

Программа турнира

09:00 – Регистрация участников;
11:00 – Начало соревнований по армрестлингу;
12:00 – Начало соревнований по гиревому спорту и мас-рестлингу;
13:00 – Начало соревнований по русскому жиму и армлифтингу;
16:00 – Подведение итогов. Награждение победителей и призеров.

Виды спорта

АРМРЕСТЛИНГ, АРМЛИФТИНГ, РУССКИЙ ЖИМ, МАС-РЕСТЛИНГ, ГИРЕВОЙ СПОРТ.

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 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 3-х видах личных соревнований. По желанию каждый может проверить свои силы и в других видах спорта, но «вне зачета», и только после окончания выступления заявленных спортсменов.

К соревнованиям не допускаются лица без спортивной одежды.

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 проведении 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. Количество столов – 2.

Весовые категории:

- Юноши (до 18 лет) - до 70 кг, св. 70 кг.
- Мужчины (без возрастных ограничений) - до 70 кг, 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)

«АРМЛИФТИНГ»

Соревнования личные. Подъем веса одной рукой с помощью специальной ручки «Rolling Thunder» или аналог. 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.

Весовые категории:

- Юноши (до 18 лет): до 70, св. 70 кг.
- Мужчины (без возрастных ограничений) - до 70, 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 – Андреев В. (Москва)

«РУССКИЙ ЖИМ»

Соревнования личные. «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.

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 – Лучков А.Ю. (Москва)

«МАС-РЕСТЛИНГ»

Соревнования носят личный характер и проводятся по действующим правилам Всероссийской федерации мас-рестлинга с выбыванием после двух поражений.

Перетягивание палки - национальный вид спорта Якутии. Соперники садятся напротив друг друга, упираясь ногами в доску, положенную на ребро и берутся за палку обеими руками, но разным хватом. Руки не должны накладываться одна на другую. Поединок начинается по команде судьи на помосте «Бэлэм! Чэ!» и останавливается в любом положении по сигналу судьи. Первым захват выбирает спортсмен, вышедший с красного угла, далее хват меняется. При счете 1:1 проводится жеребьевка, спортсмен выигравший жеребьевку, выбирает хват. Победителем считается спортсмен, вырвавший палку или перетянувший соперника на свою сторону. Проигрышем также считается касание разделительной доски коленом или туловищем. Запрещаются кольца, браслеты, часы, головные уборы, бинты. Весовые категории:

- Юноши (до 18 лет) - до 70 кг, св. 70 кг.
- Мужчины (от 18 лет и старше) – до 70 кг, до 80 кг, до 90 кг, св. 90 кг.
- Женщины (от 18 лет и старше) - до 60 кг, св. 60 кг.

Соревнования проводятся при поддержке Федерации мас-рестлинга Москвы и Московской области. Старший судья соревнований – Терешко В.И. (Москва)

«ГИРЕВОЙ СПОРТ»

Соревнования личные. Мужчины выполняют упражнение «ТОЛЧОК ПО ДЛИННОМУ ЦИКЛУ». Женщины выполняют упражнение «РЫВОК» без ограничения смены рук. Задача спортсменов заключается в суммарном подъеме 2000 кг для мужчин и 1000 кг для женщин, затратив на это наименьшее количество времени. Для выполнения задачи предлагаются гири различных весов на усмотрение спортсмена: 12 кг (только для женщин), 16 кг, 20 кг, 24 кг, 28 кг, 32 кг.

Нормативы:

Мужчины					
Вес гири	2x16	2x20	2x24	2x28	2x32
Необходимое количество повторений	64	50	42	36	32
Женщины					
Вес гири	12		16		
Необходимое количество повторений	84		63		

Весовые категории:

- Женщины (без возрастных ограничений) – абсолютная весовая категория;
- Юноши (до 18 лет) - до 70 кг, св. 70 кг;
- Мужчины (18 лет и старше) - до 70 кг, до 80 кг, до. 90 кг, св. 90 кг.

Соревнования проводятся при поддержке РОО [«Московская федерация гиревого спорта»](#). Старший судья соревнований – Митяшкин В. (Москва)

Данное положение является официальным приглашением на турнир