

«УТВЕРЖДАЮ»

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель
Ресурсного центра
«Семья Дмитрия Солунского»

Президент
Автономной некоммерческой
организации «Национальная
ассоциация пауэрлифтинга»



*Девиз: выжми штангу
– помоги клубу в победе*

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении III - го традиционного открытого Дмитриевского атлетического «Жим – Марафона»
в лично-командном первенстве среди команд фитнес - центров (тренажерных залов)
Уральского Федерального Округа
в рамках фестиваля «День Народного Единства - «Дмитриев День»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

1.1. III-ий традиционный открытый Дмитриевский атлетический «Жим – Марафон» проводится с целью:

- пропаганды активного и здорового образа жизни;
- популяризации силовых видов спорта;
- привлечения внимания со стороны спортивных федераций и отдельных спортсменов к проблемам физической подготовки в детских учреждениях.
- совершенствования и укрепления разнообразных форм сотрудничества между детскими домами и фитнес - центрами (тренажерными залами).

1.2. Задачами проведения марафона являются:

- Возрождение и популяризация старинного русского воинского праздника Дмитриев День;
- Организация спортивного мероприятия командного характера, направленного на формирование единого командного духа клиентов и сотрудников фитнес - клубов, их сплочение и взаимодействие для достижения наивысшего общего результата;
- Повышение лояльности клиентов к фитнес - клубам и проводимым спортивным мероприятиям, как на уровне клуба, так и на региональном уровне;
- Определение сильнейших участников среди команд фитнес - клубов УрФО – Свердловской, Тюменской, Челябинской, Курганской областей, ХМАО и ЯНАО, а также других регионов России;
- Определение сильнейшей команды среди команд - участников «Жим-Марафона»;
- Определение абсолютного победителя в упражнении «жим штанги лежа» среди участников личного первенства «Жим-Марафон».

2. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ.

2.1. Марафон проводится в два этапа:

I этап: Командные соревнования. Дата проведения 26 октября 2013 г. Начало командных соревнований в 11.00, окончание – в 14.00. Командные соревнования проводятся на территории Фитнес – центров, принимающих участие в марафоне.

II этап: Индивидуальные соревнования. Дата проведения 2 ноября во Дворце игровых видов спорта «Уралочка» (ДИВС). Адрес: г. Екатеринбург, ул.Еремина 10. II этап проводится в два тура:

- Первый тур. Начало соревнований в 10.00.
- Второй тур. Начало соревнований в 18.00.

3. РУКОВОДСТВО.

3.1. Общее руководство, подготовку и непосредственное проведение «Жим-марафоном» осуществляет Оргкомитет из представителей Ресурсного Центра «Семья Димитрия Солунского», АНО «Национальная ассоциация пауэрлифтинга» и представителей Фитнес - клубов, принимающих участие в марафоне.

- Главный судья: Репницын Андрей Викторович, т.: 8-922-200-68-79

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ.

4.1. Участниками марафона могут быть команды, обязующиеся соблюдать и выполнять требования Положения, Программы соревнований.

4.2. К участию в марафоне допускаются команды, состоящие из клиентов и сотрудников Фитнес - клуба, не имеющие медицинских противопоказаний. Возраст участников от 13 лет. В случае если участнику менее 18 лет, то обязательно присутствие в марафоне его родителей или опекунов.

4.3. Во время марафона для каждой из команд приветствуется присутствие болельщиков, подшефных коллективов и всех желающих поддержать выступающих.

5. ПРАВИЛА.

5.1. На первом этапе марафона все участники-мужчины от каждой команды совершают в одном подходе максимальное количество жимов штанги весом 80 кг. Женщины – 30 кг. Один участник может совершить только один подход.

5.2. Время проведения первого этапа - 3 часа.

5.3. Второй этап (индивидуальные соревнования). Во втором этапе принимают участие по одному представителю-мужчине от каждого клуба, которые набрали максимальное количество повторений внутри своего клуба, а также все участники-мужчины, выполнившие не менее 50 повторений. Второй этап делится на два тура:

5.3.1 Первый тур: все участники второго этапа совершают в одном подходе максимальное количество повторений, со штангой весом 100 кг. Один участник может совершить только один подход.

5.3.2. Второй тур: по результатам первого тура, десять участников, выполнивших максимальное количество повторений, принимают участие во втором туре. Они совершают в одном подходе максимальное количество повторений, со штангой весом 150 кг. Один участник может совершить только один подход.

5.4. Критерии, по которым будет засчитан жим, это касание штангой груди, ПОЛНОЕ выпрямление рук, без отрыва таза от скамьи.

5.6. Сетевые клубы имеют право выставлять команды, как от отдельных клубов, так и сборную команду от всей сети.

6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.

6.1. I этап: Команда победитель определяется по сумме количества жимов, выполненных всеми участниками за три часа.

6.1.1. В случае равенства количества повторений, у двух и более команд сильнейшей считается команда, где количество спортсменов принимающих участие меньше, т.е. среднее количество жимов на одного участника больше.

6.2. II этап: Победители (вышедшие во второй этап) определяются по наибольшему количеству выполненных повторений. В случае равенства количества повторений, сильнейшим считается спортсмен, имеющий меньший собственный вес.

6.3. Все спорные ситуации, жалобы и разногласия разрешаются на месте проведения соревнований организационным комитетом. **После подписания протокола Главным судьёй соревнований претензии и жалобы не принимаются, как следствие, результаты в протоколе не могут быть изменены.**

6.4. Подбор и привлечение судей к обслуживанию марафона обеспечивает АНО «Национальная ассоциация пауэрлифтинга».

6.5. Результаты I этапа «Жим-марафона» среди всех команд – участников будут объявлены на открытии II этапа, а также будут направлены официальными уведомлениями, всем участникам соревнований.

7. ЭКИПИРОВКА УЧАСТНИКОВ.

7.1. Форма одежды участников соревнований:

- Жимовые майки и рубашки всех типов, применяемые в пауэрлифтинге, а также слинг-шоты запрещены;
- Можно использовать кистевые бинты;
- Налокотники и бинты на локтях запрещены – локти должны быть открыты и визуально беспрепятственно видны всем судьям на помосте, в любой момент времени выполнения упражнения;
- Обязательно жать в комбинезонах, футболка должна быть заправлена в комбинезон, разрешается вместо комбинезона использовать ОБТЯГИВАЮЩУЮ ТАЗ форму (вело трусы, трессы, лосины и т.д.). Запрещается жать в свободных шортах, трико и брюках. Женщинам запрещено жать в юбках.
- Можно использовать магнезию.

8. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.

8.1. Торжественная церемония награждения победителей «Жим марафона» проходит по завершению соревнований 2 ноября во Дворце игровых видов спорта «Уралочка» (ДИВС).

8.2. В командных соревнованиях 1 этапа награждаются ценными призами все участники, выполнившие 1 и более повторений. Кроме того, участники, занявшие 1, 2, 3 места в каждом фитнес-клубе награждаются медалями и дополнительными ценными призами.

8.3. Команда фитнес-клуба, занявшая 1 командное место, награждается Большим Кубком, дипломом и ценными призами. Команды, занявшие 2 и 3 места, награждаются кубками, грамотами, ценными призами.

8.4. Участники, занявшие 1, 2, 3 места в индивидуальных соревнованиях, по итогам Второго тура, II этапа, награждаются кубкам, медалями, ценными призами.

8.5. Специальными призами награждаются лучшие команды болельщиков и подшефные коллективы.

8.6. Жим-марафон проводится в дух дивизионах: среди фитнес-центров, и среди спец.служб. Правила проведения соревнований внутри обеих дивизионов, как и подсчёт победителей, а также размер призов, полностью идентичны.

9. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ.

9.1. Заявки на участие в «Жим-марафоне» принимаются до 20 часов 11 октября 2013 г. по телефону: 8 (343) 287-02-58 или по e-mail: office@fondsolunskogo.ru

9.2. Все организационные вопросы будут обсуждены на заседании мандатной комиссии и Оргкомитета, которая состоится 14 октября 2013 г.

9.3. Настоящее положение служит официальным приглашением на участие в «Жим-марафоне».

9.4. Ответственный за проведение «Жим Марафона» Соболев Георгий Александрович тел. 8-912-602-6031