

«Утверждаю»
Президент
«Федерации стритлифтинга
России» и «International
Streetlifting Federation»
_____ А.Г. Гулян
« _____ » _____ 2018г.



«Согласовано»:
Председатель регионального
отделения «Федерации
стритлифтинга России» в
Орловской области
_____ Гордин А.В.
« _____ » _____ 2018 г.

Положение Кубок П. ГЛАЗУНОВКА по комбинированному стритлифтингу COMBO (по версии ISF)

Организаторы соревнований:

Общее руководство проведением соревнований осуществляет «Федерация стритлифтинга Орловской области» по правилам «International Streetlifting Federation». Непосредственное руководство соревнованиями возлагается на судейскую коллегию.

1. Цели и задачи

Спортивные соревнования проводятся с целью развития стритлифтинга в России.

Задачи:

- выявление сильнейших спортсменов.
- фиксирование рекордов области по версии ISF .
- пропаганда силовых видов спорта как массовых и зрелищных среди молодежи.
- формирование престижности занятиями спортом в молодежной среде, как следствие формирование престижности здорового образа жизни.
- успешная социализация и эффективная самореализация молодёжи, для развития её потенциала в интересах России, в рамках Государственной молодежной политики в Российской Федерации.
- развитие массового спорта в России.
- присуждение спортивных разрядов и званий до MC (включительно) ISF.

2. Время и место проведения

Соревнования проводятся **05 мая 2017 г. Глазуновка, Глазуновский район, Орловская область.**

Адрес места проведения: п. Глазуновка, ул. Ленина 69, МЦ «Юность»

Регистрация и взвешивание: 11-00. **Начало соревнований:** 12-00.

3. Участники соревнований

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены из всех регионов России, достигшие возраста 14 лет.

Спортсмены до 14 лет допускаются до участия в присутствии родителей, либо тренера.

Обязательно наличие спортивной экипировки: спортивные штаны, шорты либо борцовское трико; футболка с открытыми локтями. Обязательно наличие закрытой спортивной обуви.

Участники соревнований должны иметь при себе любой документ, удостоверяющий личность. Спортсмены, пришедшие на соревнования без спортивной формы, до выступления не допускаются!

Каждый участник перед участием в соревнованиях должен проконсультироваться со своим врачом об участии в турнире. Все спортсмены выступают на свой страх и риск, осознавая, что могут получить травму. Организаторы не несут ответственности за состояние здоровья спортсменов, а так же риски, связанные с травмами.

4. Регламент и судейство

Соревнования проводятся по правилам «International Streetlifting Federation» (см. Приложение 1).

С полными правилами можно ознакомиться на сайте <http://streetlifting.ru/rules/>

Информация о нормативах ISF Russia на: <http://streetlifting.ru/normativy/>

Главный судья соревнований – Гордин Андрей Валерьевич

Главный секретарь соревнований – Елисеев Виктор Викторович

4.1. Соревновательные дисциплины:

- Combo (комбинированный стритлифтинг)

Совмещение классического и многоповторного стритлифтинга с возможностью самостоятельно выбрать одно из упражнений (подтягивание или отжимание). Первое упражнение – подтянуться или отжаться на максимальный результат. Второе упражнение – подтянуться или отжаться на максимальное количество повторений с фиксированным весом.

Организаторы имеют право корректировать программу соревнований.

4.2. Категории:

Мальчики до 14 лет: абсолютная.

Юноши 14-18 лет: абсолютная (гиря 8, 16 кг).

Мужчины: абсолютная (гиря 24, 32, 48 кг)

Ветераны 40+: абсолютная (гиря 16 кг)

Женщины: абсолютная (с собственным весом без отягощения).

5. Условия подведения итогов

Соревнования проводятся без учета весовых категорий, победители среди мужчин и женщин определяются путем подсчета Коэффициента Атлетизма (КА). Абсолютный победитель определяется по наибольшему результату КА.

6. Награждение

Призы для награждения участников личного зачета:

- Призы от спонсоров соревнований (при наличии);

- Медали - 1-2-3 место всем призерам каждой соревновательной номинации;

- Грамоты – 1-2-3 место в каждой соревновательной номинации;

В каждой дисциплине определяется и награждается абсолютный победитель.

7. Заявки на участие и стартовый взнос

Предварительные заявки от спортсменов принимаются на электронную почту super.gordin@mail.ru

В заявке должны быть указаны:

Ф.И.О.(полностью), регион, год и дата рождения, номинации в которых планируется выступление (номинации и категория могут уточняться на взвешивании).

Благотворительный стартовый взнос

За выступление установлен стартовый взнос в размере **150 рублей**. Спортсмены, представляющие Глазуновский район, от взносов освобождаются.

8. Регистрация нормативов и присвоение званий.

Для оформления зачётной книжки в день соревнований необходимо принести с собой на регистрацию цветное фото 3x4 и документ удостоверяющий личность. Стоимость оформления зачётной книжки – 200 руб.

Для оформления удостоверения КМС/МС необходимо выслать на почту streetlifting@mail.ru фото 3x4см в электронном виде. Подробнее: https://vk.com/topic-18382793_35700624.

Звания присваиваются в течение 2х месяцев со дня соревнований.

9. Финансирование

Расходы по командированию, размещению и питанию участников и их тренеров берут на себя командирующие организации или сами участники.

Организаторы соревнований со своей стороны, обеспечивают достойные условия для регистрации, взвешивания, разминки и выступления спортсменов, удобные места в зале для зрителей и ожидающих спортсменов, квалифицированных - судейскую бригаду, спортивного врача и страхующих ассистентов на соревновательном помосте.

10. Договор на участие в соревнованиях.

Проходя процедуру взвешивания и регистрации, каждый спортсмен обязательно подписывает обратную сторону заявочной карточки участника. Факт подписания данной карточки является заключением Договора об участии в соревнованиях между спортсменом и организаторами. Подписывая карточку, спортсмен соглашается со всеми пунктами настоящего положения, а также со всеми пунктами технических правил федерации ISF и всех её постановлений принятых до начала данных соревнований и опубликованных на официальном сайте.

Также спортсмен безоговорочно соглашается со следующими условиями:

Принимая участия в соревнованиях, спортсмен признает, что от него потребуется максимальное физическое и психологическое напряжение, что влечет за собой риск получения травмы, либо увечья. Спортсмен принимает на себя все риски, связанные с этим, и несёт всю ответственность за любые травмы и увечья, известные ему, либо не известные ему, которые он может получить. Спортсмен осознает, что на его ответственности лежит контроль состояния своего здоровья перед участием в соревнованиях, тем самым подтверждает проведение регулярного врачебного медосмотра, и отсутствие медицинских противопоказаний для участия в соревнованиях, соответственно свою полную физическую пригодность и добровольно застраховал свою жизнь и здоровье на период участия в соревновании.

Принимая участие в соревновании, спортсмен сознательно отказывается от любых претензий, в случае получения травмы или увечья на этом турнире, в отношении федерации ISF, организаторов турнира, собственника помещения, руководителей, должностных лиц, работников упомянутых организаций, ассистентов на помосте и всего обслуживающего соревнования персонала. Спортсмен добровольно оплачивает все целевые и благотворительные взносы, предназначенные для погашения расходов по проведению турнира, изготовлению наградной атрибутики и других расходов, связанных с проведением спортивных мероприятий.

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

Спортсмен ознакомился с данным положением и полностью понимает его содержание.

Спортсмен добровольно соглашается принять все вышеописанные условия и тем самым подтверждает это, подписывая заявочную карточку в присутствии секретариата на процедуре регистрации и взвешивания.

11. Контактная информация.

Эл. Почта для корреспонденции, вопросов, предложений и заявок на участие: super.gordin@mail.ru

Сообщество: vk.com/streetlifting57

Организаторы:

- Гордин Андрей Валерьевич– тел. 8(920) 804-47-52
- Елисеев Виктор Викторович – тел. 8(920) 811-78-96

Настоящее положение служит официальным вызовом на соревнования.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

В дивизионе «Мультилифт»:

- женщины выполняют упражнения с собственным весом, мужчины выполняют упражнения с дополнительным фиксированным весом гири, выбранным до начала соревнований:

в подтягиваниях:

- Юноши – 8 и 16 кг.
- Юниоры – 16, 24 и 32 кг.
- Открытая – 24 и 32 кг.
- Ветераны – 16 и 24 кг.

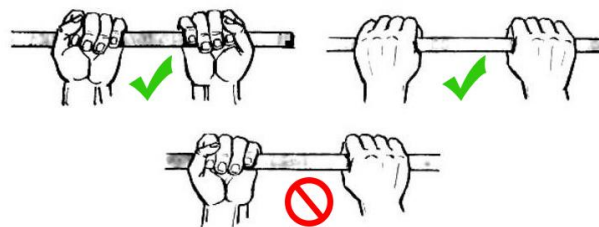
в отжиманиях:

- Юноши – 8 и 16 кг.
- Юниоры – 16, 24 и 32 кг.
- Открытая – 24, 32 и 48 кг.
- Ветераны – 16 и 24 кг.

- в зачёт идут количество повторений в двух упражнениях, засчитанных судьями.
- При выполнении спортсменом упражнения дивизиона «Мультилифт», арбитр ведёт отчет общего количества выполненных повторений. Боковые судьи фиксируют кол-во не засчитанных повторений. Итоговый результат равен разнице между общим количеством повторений и не засчитанных повторений.

Подтягивания на перекладине.

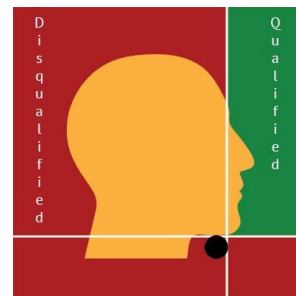
- Участники выполняют упражнение, используя прямой или обратный закрытый хват.
- Использование «разнохвата» запрещено.



Подтягивание на перекладине

1. По команде судьи «Приготовиться» спортсмен занимает исходное стартовое положение: Спортсмен висит на выпрямленных руках на перекладине;
2. По команде судьи «Старт» спортсмен начинает движение вверх до тех пор, пока кончиком подбородка не будет выше перекладины, как по вертикали, так и по горизонтали (см. рисунок), и только после команды судьи «Вниз» опускается до полного вися.
3. Когда спортсмен примет неподвижное положение (несомненно, завершив движение), судья должен дать сигнал к окончанию упражнения. Сигнал арбитра состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «Завершить».

Во время выполнения подтягивания на помосте должно находиться не более трёх (3) и не менее двух (2) страхующих (ассистентов).



4. При многоповторном подтягивании на перекладине, арбитр ведёт отчет количества выполненных повторений. Боковые судьи фиксируют кол-во не засчитанных повторений. Итоговый результат равен разнице между общим числом повторений и не засчитанных повторений.

Причины, по которым подход может быть не засчитан:

- спортсмен начинает движение до команды «Старт»;
- любая часть тела участника (кроме ладоней) касается земли или турника;
- подбородок не достиг положения выше перекладины, как по вертикали, так и по горизонтали;
- помощь ассистентов во время непосредственного выполнения упражнения;
- использование «разнохвата»

Разрешенный инвентарь:

- Атлетический пояс
- Кистевые бинты

Отжимания на брусьях.

Хват рук должен быть таким, чтобы большой палец был с внутренней части брусьев, а остальные пальцы - с наружной части.

Отжимание на брусьях

- 1. По команде судьи «Приготовиться» спортсмен занимает исходное стартовое положение: Спортсмен висит на выпрямленных руках над брусьями;*
- 2. Команда судьи «Старт» будет дана после того, как спортсмен будет неподвижен (ноги не касаются земли, руки расположены на брусьях и выпрямлены в локтях). Услышав команду судьи, спортсмен с зафиксированных рук начинает движение вниз до тех пор, пока трицепс не будет параллелен брусьям (90 градусов в локтях), либо ниже параллели. Затем, только по команде судьи «Вверх», начинает движение вверх до полной фиксации рук;*
- 3. Когда спортсмен примет неподвижное положение (несомненно, завершив движение), судья должен дать сигнал к окончанию упражнения. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «Завершить».*

Разрешается использование любых типов бинтов, применяемых на запястья и не превышающих длины 0,8 м. каждый или напульсников.

Во время выполнения подтягивания на помосте должно находиться не более трёх (3) и не менее двух (2) страхующих (ассистентов).

Расстояние между параллельными брусьями может варьироваться, однако оно не должно превышать 60 см и быть ближе 40 см.

- Толщина балки в диаметре не должно превышать 4,5 см и быть меньше 3,3 см.

Причины, по которым подход может быть не засчитан:

- *спортсмен начинает движение до команды «Старт»;*
- *любая часть тела участника (кроме ладоней) касается земли или брусьев;*
- *90 градусов в локтях не было достигнуто;*
- *двойное движение вниз, чтобы либо увеличить глубину, либо попытаться достичь 90 градусов в локтях, после того, как началось движение вверх;*
- *помощь ассистентов во время непосредственного выполнения упражнения;*

Разрешенный инвентарь:

- *Атлетический пояс*
- *Кистевые бинты*

С полными правилами можно ознакомиться на сайте www.street-lifting.com

Информация о нормативах ISF Russia на: <http://www.street-lifting.com/normativy>