«Согласовано»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«Утверждаю»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Положение**  
  
**о проведении соревнований по становой тяге и многоповторному жиму лёжа в рамках спортивно-зрелищного мероприятия “Yashankin sports Festival”**

**г. Москва, Малая спортивная арена Лужники**

**23 ноября 2019 г.**

**1. Цели и задачи:**  
- пропаганда здорового образа жизни и наиболее эффективных средств оздоровления;

- привлечение молодежи к занятиям спортом и физической культурой;

- сплочение спортсменов и воспитание чувства командного духа;   
- ассоциация между разными видами спорта и спортивными федерациями.

**2. Руководство проведением соревнований.**  
Общее руководство проведением соревнований осуществляет Департамент спорта города Москвы совместно с АНО ”СОК” и РФСОО “АСВС”, председатель оргкомитета - Яшанькин Дмитрий Александрович. Непосредственное проведение соревнований осуществляет бригада судей и ассистентов.   
  
**3. Сроки и место проведения.**

Регистрация и соревнования пройдут 23 ноября 2019 г. по адресу: ул. Лужники, д. 24, стр. 3.

Время начала проведения соревнований - 12:00.

Время регистрации: с 10:00 до 12:00, а также на сайте: www.kubok-yashankina.ru

**4. Правила и судейство.**

Соревнования проводятся без использования технических регламентов федераций.

Соблюдение правильности выполнения становой тяги и многоповторного жима лежа осуществляют старший судья помоста и боковой судья помоста.

**Причины, при которых поднятый вес в становой тяге не засчитывается:**

1) неполное выпрямление ног в коленях в финальном положении;

2) движение штанги вниз до достижения финального положения и команды судьи “DOWN”;

3) не принятие вертикального положения тела в тазобедренных суставах;

4) любой отрыв стоп и перемещение их, исключение - отрыв носка или пятки, покачивание;

5) поддержка штанги ногами и рывковое движение по бедрам;

6) опускание штанги без команды судьи “DOWN”, даже если выполнены все другие условия;

7) бросок штанги без полного ее сопровождения на помост.

**Причины, при которых не засчитываются повторения в жиме лежа:**

1) отсутствие касания грифом штанги грудной клетки, в случае выполнения женщинами гриф также должен касаться именно грудной клетки, а не нижнего белья или мягких тканей;

2) при неполном выпрямлении рук в локтевых суставах в верхней точке амплитуды;

**Причины, при которых останавливается выполнение упражнения:**

1) отрыв таза от поверхности скамьи в процессе всего выполнения;

2) отрыв стопы или стоп от поверхности пола или помоста;

3) касание ногами опор скамьи для жима;

4) положение штанги на груди без движения вверх;

5) положение штанги на вытянутых руках после отдыха и команды судьи “жим”.

**5. Участники соревнований.**

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены, достигшие 13 лет. Спортсмены, не достигшие этого возраста, могут принять участие только с письменного разрешения родителей. Каждый спортсмен 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 серьезную травму. Организаторы не несут ответственности за состояние здоровья спортсменов, а также риски, связанные с травмами.   
  
**6. Награждение в личном первенстве.**

Спортсмены, занявшие первые три места в каждой возрастной группе, награждаются медалями.  
В личном первенстве победители и призеры определяются по максимальному тоннажу: количество повторений умножается на вес штанги.

Вес штанги равен весу спортсмена с округлением до 2,5 кг до большего значения.

Абсолютное первенство разыгрывается среди участников трёх возрастных групп:

- юноши и девушки от 13 до 19 лет включительно;

- юниоры и юниорки от 20 до 23 лет включительно;

- открытая от 24 лет и старше.

Все призеры или их представители обязаны присутствовать на награждении. В противном случае выдача награды не гарантируется.

**Настоящее положение служит официальным вызовом на соревнования**