**Положение турнира по Строгому подъёму на бицепс**

1. **Общие положения**
	1. Турнир по Строгому подъёму на бицепс – официальный турнир по дисциплине Строгий подъём на бицепс Проводится по “Классическим правилам WRPF”.
	2. Турнир по строгому подъёму на бицепс пройдет в рамках спортивного фестиваля Big Piter Sport Show.
2. **Место и дата проведения турнира**
	1. **Место проведения турнира:** Санкт-Петербург, петербургское шоссе, 64/1, конгресс центр EXPOFORUM.
	2. **Дата проведения турнира:** 11 сентября 2021 года.
3. **Организаторы турнира**
	1. **Организаторы турнира:**

Независимое спортивное объединение «SAKOVICHTEAM»

Сакович Олег - тел. +7(995)898-24-94, Sakovicholeg.fit@yandex.ru

3.2. **Главный судья соревнований:** Сакович Олег

1. **Требования к участникам соревнований и условия их допуска**

4.1. По требованию Секретаря турнира на взвешивании спортсменам необходимо предъявить документ, подтверждающий личность.

4.2. Спортсмен допускаются к участию в турнире только в спортивной форме (в спортивной футболке, спортивных штанах и спортивной обуви). Браслеты, ленты, локтевые повязки или налокотники, защитные повязки, кольца на руках запрещены.

4.3. Спортсмен имеет право выступать только в одной весовой категории, в пределах которой находится его собственный вес.

4.4. Неспортивное поведение категорически неприемлемо. За это могут быть применены санкции.

4.5.Взвешивание и регистрация спортсменов будет проходить 11 сентября с 10.00 до 13.00 по адресу: петербургское шоссе, 64/1, конгресс центр EXPOFORUM.

**5. Весовые Категории:**

|  |
| --- |
| **Девушки** |
| Абсолютная |
| **Мужчины** |
| 67 | 75 | 82,5 | 90 | 100 | 110 | 110+ |
| Абсолютная |

**6. Программа турнира:**

**11 сентября 2021 года**:

10.00– 12.30 – Взвешивание, финальная регистрация спортсменов.

12.30 – 13.00 - Разминка

13.00 – 17.00 –Подъем на максимум во всех весовых категориях

16.00 – 16.30 – разминка многоповтор

16.30 – 18.00 – Многоповтор

18.00 – 19.00 – Награждение победителей

**7. Условия подведения итогов**

 7.1. **В номинации – «подъем на максимум»**. Призовые места распределяются в соответствии с максимальным весом, который спортсмену удалось поднять в каждой весовой категории. Если два спортсмена подняли одинаковый вес снаряда, то более высокое место занимает спортсмен, собственный вес которого ниже.

7.2 **В номинации – «многоповтор»** Призовые места будут распределяться по формуле: тоннаж, деленный на вес спортсмена. Спортсмен подбирает вес, который сможет поднять на 10 повторений. К примеру, спортсмен весом 80 кг заказывает на штангу 40 кг. Подняв 10 раз штангу, он набирает тоннаж 400 кг, этот вес делится на вес спортсмена: 400:80, получаем 5 — это коэффициент. Чем он выше, тем лучше показанный результат. Побеждает спортсмен с наивысшим коэффициентом.

7.3. Среди всех мужчин-участников в обоих номинациях будет разыгрываться абсолютное первенство. В подъеме на максимум победители будут расчитываться по коэффициенту Глоссбренера . Аналогично абсолютное первенство будет рассчитываться и среди женщин. Так же мужчины будут награждаться по весовым категориям.

**8. Награждение**

8.1. Участники, занявшие в личном зачете 1, 2 и 3 места в каждой весовой категории, награждаются медалями, дипломами. Призеры абсолютной весовой категории награждаются медалями, дипломами и призами от спонсоров.

**9. Регистрация на турнир**

9.1. Для выступления на турнире спортсменам необходимо зарегистрироваться и оплатить часть благотворительного стартового взноса в размере 500р. Предварительная регистрация обязательна и производится до 1 сентября 2021 года! На сайте - <https://bigpitersportshow.ru/>

9.2. Благотворительный взноса для участия в дивизионе «подъем на максимум» – 1500 р. Благотворительный взнос в дивизионе «многоповтор»– 1500 р.

9.3. Все взносы, оплачиваемые спортсменом на данных соревнованиях, указанные в настоящем Положении, являются благотворительными и вносятся добровольно на организацию турнира. Благотворительный взнос не возвращаются!

**10. Правила турнира:**

10.1. Всем спортсменам будет доступна сорокаминутная разминка перед началом потока.

10.2. В дивизионе «Подъем на максимум» на установление результата будет дано 3 попытки! В дивизионе «многопвтор» 1 попытка

10.3. **Техника выполнения соревновательного движения, в дивизионе «подъем на максимум» следующая:**

Спортсмен берет со стоек штангу, прижимается к стене. Выпрямляет ноги в коленях и руки в локтях, занимая стартовое положение. Таз и спина должны быть прижаты. Как только спортсмен занял стартовое положение судья дает команду «СТАРТ». Спортсмен должен поднять штангу до уровня подбородка. После этого следует команда «DOWN». По этой команде спортсмен может опустить штангу и поставить её на стойки. Не допускается во время подъема: отрыв таза или спины, движение штанги вниз, любые движения в коленях, движение штанги вдоль корпуса на расстоянии меньше 10 см, движение штанги вверх или вниз до команды судьи.

10.4 **Техника выполнения соревновательного движения в дивизионе «многоповтор» следующая**:

 Спортсмен берет со стоек штангу, прижимается к стене. Выпрямляет ноги в коленях и руки в локтях, занимая стартовое положение. Таз и спина должны быть прижаты. Как только спортсмен занял стартовое положение судья дает команду «СТАРТ». Спортсмен должен поднять штангу до уровня подбородка и опустить до полного распрямления в локтях, после этого он повторяет движение ещё 9 раз. Допускается выполнение меньшего количества повторений, но не большего! Сложность заключается в правильном подборе веса.

Организаторы вправе вносить изменения в регламент проведения соревнований!