

# **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении Открытого мастерского турнира по пауэрлифтингу, жиму лежа и русскому жиму, посвящённый Дню образования войск Национальной гвардии РФ, 21-22 марта 2020 года, город Улан-Удэ, Республика Бурятия. (НАП – профессионалы, НАП – любители.)**



## **1. Цели и задачи:**

- выявление сильнейших спортсменов.
- выполнение разрядных нормативов вплоть до МСМК.
- пропаганда здорового образа жизни и развитие силовых видов спорта.
- пропаганда трезвого и некурящего образа жизни.
- 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, как приоритетная задача, поставленная Президентом России В.В.Путиным.
- реализация федеральной целевой программы: «Развитие физической культуры и спорта в РФ в 2016-2020 гг.».

## **2. Сроки и место проведения:**

Соревнования проводятся: **21-22 марта 2020г.**

Адрес места проведения: **г.Улан-Удэ, ДК Савва, Гармаева 43**

Расписание: 21 марта – взвешивание с 12:00 до 14:00, иногородним вечером с 19:00 до 20:00, 22марта с 8:00 разминка в 9:00 начало турнира.

Расписание потоков по весовым категориям и номинациям будет составлено только после взвешивания 22 марта и опубликуется в 17:00 в группе НАП Братск в «ВКонтакте» [https://vk.com/nap\\_bratsk](https://vk.com/nap_bratsk)

**Спортсмены ВСЕХ спортивных дисциплин взвешиваются ЗА СУТКИ до своего выступления. Спортсмен пропустивший взвешивание за сутки и явившийся на взвешивание в день выступления, облагается дополнительным сбором в размере 1000 рублей.**

**Иногородним спортсменам при отсутствии возможности приехать в субботу разрешается взвешивание в день проведения турнира без штрафа.**

Дополнительную информацию Вы можете получить:  
8-908-66-55-122 – Тяжев Павел (организатор турнира)

### 3. Судейство.

✓ Соревнования проводятся по международным правилам НАП;

### 4. Участники соревнований:

К участию в соревнованиях допускаются участники, не имеющие медицинских противопоказаний. (Своим участием спортсмен подтверждает отсутствие у него медицинских противопоказаний.)

Экипировка участников - согласно правилам федерации НАП.  
Гетры на становой тяге – иметь обязательно.

В номинации «без экипировки» разрешены наколенники:

- 1) **RENBAND**, все модели, толщиной не более 7 мм., шириной не более 30 см., без элементов, предусматривающих возможность затягивания, как то: ляжки/шнурки/липучки и тому подобное
- 2) **РУССКАЯ ТУРБИНА,RT**, все модели, толщиной не более 7 мм., шириной не более 30 см., без элементов, предусматривающих возможность затягивания, как то: ляжки/шнурки/липучки и тому подобное

Участники, не выполняющие требования по экипировке, на помост не допускаются.

### 5. Возрастные категории

Возрастные категории в пауэрлифтинге и отдельных упражнениях:

- Юноши и девушки до 13 лет
- Тинэйджеры 14-16 лет
- Тинэйджеры 17-19 лет
- Юниоры 20-23 года
- Открытая возрастная группа 24-39 лет
- Ветераны 40-49 лет
- Ветераны 50-59 лет
- Ветераны 60-69 лет
- Ветераны 70-79 лет
- Ветераны 80 лет и старше

**В открытую возрастную группу для большей конкурентности и ценности наград автоматически и бесплатно добавляются спортсмены из категории ветераны.**

Например: спортсмен выступал в ветеранах 40-49 лет и занял там первое место, он получает награду в своей возрастной категории, а так же его поднятый вес оказался больше, чем у спортсменов в открытой категории и он получает награду помимо своей категории еще и в открытой категории.

**Юноши, тинейджеры и юниоры, чувствующие в себе силы, и желающие добавиться в открытую возрастную категорию доплачивают 500 рублей за добавление.**

### 6. Номинации: (НАП – любители, НАП – профессионалы)

1. Пауэрлифтинг - троеборье без экипировки
2. Жим лежа без экипировки
3. Русский жим
4. Командное первенство.
5. Тренерское первенство.

**В номинации пауэрлифтинг спортсмен имеет право защитить норматив по отдельному движению.**

**Результаты пауэрлифтеров-троеборцев по жиму лежа идут в зачет и соревнуются с результатами жимовиков в отдельном движении.**

## 7. Версии НАП

- ЛЮБИТЕЛИ: с выборочной проверкой спортсменов на запрещенные препараты.
- ПРО: без данной проверки.

## 8. Весовые категории

Весовые категории в номинации пауэрлифтинг, жим лежа согласно международным правилам федерации НАП.

**9. Абсолютное первенство** высчитывается в каждом отдельном виде и каждой возрастной группе по формуле Шварца (мужчины) и Малоуна (женщины) среди следующих групп:

- юноши и тинэйджеры до 19 лет
- юниоры 20-23 лет
- открытая группа 24-39 лет
- ветераны 40-49 лет
- ветераны 50-59 лет
- ветераны 60-69 лет
- ветераны 70-79 лет
- ветераны 80 лет и старше

В Русском жиме спортсмен жмёт штангу весом, равным одной из предложенных номинаций. Мужские номинации: 55 кг, 75 кг, 100 кг, 125 кг, 150 кг. Женские номинации: 35 кг, 55 кг, 75 кг. У юношей и девушек до 13 лет: 20 кг, 35 кг.

Победитель в Русском жиме определяется в каждой номинации отдельно по Коэффициенту Атлетизма: вес штанги умножается на количество повторений и делится на собственный вес спортсмена. У кого из спортсменов данный коэффициент больше, тот и занимает более высокое призовое место.

Если в отдельной группе каждой версии (ПРО и Любители) будет менее пяти участников, награждение победителей абсолютного первенства в данной группе производиться не будет.

## 11. Присвоение нормативов:

Присвоение вплоть до Мастера Спорта Международного Класса НАП включительно.

Для присвоения норматива КМС НАП, МС НАП, МСМК НАП необходимо 2 фото 3x4см, заполнить предоставленный бланк и отправить по адресу, указанному внизу официального бланка.

**Спортсмены, выступающие в пауэрлифтинге, смогут выполнить норматив в любом движении, с учетом постановления НАП №24. (Приложение №1). Если спортсмен хочет получить более одного удостоверения – ему необходимо оплатить в организацию НАП, дополнительно 300 рублей за удостоверение и если желает второй значок еще 500р за второй значок.**

## 12. Заявки:

Предварительные заявки от команд и спортсменов **ОБЯЗАТЕЛЬНЫ**. Заявки принимаются до **15.03.2020г.** включительно на сайте НАП [powerlifting-russia.ru](http://powerlifting-russia.ru) с обязательным указанием **Ф.И.О., даты рождения, номинации, возрастной категории, города, тренера и команды.** Спортсмены, не подавшие предварительные заявки, могут быть допущены до соревнований, но будут облагаться **штрафом 1000р.**

Спортсмен может выступать под собственное музыкальное сопровождение. Файл МПЗ композиции нужно отправить на e-mail: [NPABratsk@yandex.ru](mailto:NPABratsk@yandex.ru) заранее, до 15.03.2020г.

Спортсмен может выступать только в той номинации, в которой он подавал предварительную заявку. Допускается изменение номинации на взвешивании уплатив при этом **штраф – 500 рублей.**

### **13. Турнирный взнос:**

- Выступление по пауэрлифтингу: **тинэйджеры 500 р.**, **юниоры, открытый класс, ветераны 2500 р.**

**Спортсмены, выступающие в пауэрлифтинге, автоматически принимают участие в номинации жим лежа.**

Спортсмены, выступающие в пауэрлифтинге имеют право получить звание или разряд по отдельному движению. Например по пауэрлифтингу атлет выполнил КМС, а его поднятый вес в становой тяге позволяет ему получить звание МСМК по становой тяге, то спортсмен заполняет заявление на получение удостоверения МСМК по отдельному движению становая тяга и ему присваивается это звание. Так же и по приседанию или жиму лежа и конечно по самому троеборью.

- Выступление в отдельном движении жим лежа или в народном жиме: **тинэйджеры 500р.**, **юниоры, открытый класс, ветераны 2000р.**

• Если спортсмен хочет выступать и в **номинации жим лежа и в номинации русский жим**, то русский жим будет **стоять 1000р.**, а жим лежа 2000р. Итого 3000р за две номинации. Так же и спортсмену из троеборья русский жим обойдется в 1000р.

- При выступлении в дивизионе **«Любители» - спортсмены дополнительно оплачивают 750 рублей** для проведения выборочного допинг контроля.

**При выполнении любого из званий до МС (включительно) – дополнительные платежи за допинг контроль – отсутствуют!** Звание МС (мастер спорта) присваивается без обязательного допинг контроля, допинг контроль выборочный.

• Звание МСМК и выше, в версии Любители, присваивается с обязательной процедурой прохождения допинг контроля, стоимость 6000 р.

• При отсутствии годового взноса в ассоциацию НАП, спортсмен может оплатить его прямо на соревнованиях: для юношей 14-19 лет включительно, и для ветеранов 60-69 лет – **600 р.**, спортсмены возраста 20-59 лет – **800 р.** Годовой взнос действует до месяца предшествующему месяцу оплаты прошлого года. (Если оплата была в апреле, то действительна до марта следующего года, включая март) У ветеранов 70 лет и старше, а также юношей до 13 лет включительно - годовых взносов нет.

### **14. Допинг-контроль:**

В течение 30 минут по окончании выступления, каждый спортсмен версии любители ОБЯЗАН подойти к кабинету по забору проб с табличкой «Допинг-контроль» для ознакомления со списком спортсменов, подлежащих проверке на запрещённые препараты. Спортсмены будут также вызываться спикером соревнований.

В случае обнаружения своей фамилии, имени и отчества в списках, спортсмен ОБЯЗАН НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО, в порядке живой очереди, пройти в этот кабинет для последующей сдачи анализов на «допинг».

Сдача анализов производится в присутствии официального лица по забору проб, при его постоянном визуальном контроле.

Нарушение спортсменом хотя бы одного из вышеперечисленных подпунктов настоящего «Положения», как и отказ от сдачи пробы, приравнивается к положительному результату анализов спортсмена на допинг-контроль и, как следствие, влечёт за собой дисквалификацию спортсмена согласно российским и международным правилам Федерации пауэрлифтинга НАП

В случае выполнения спортсменом ВПЕРВЫЕ норматива Мастера Спорта Международного Класа НАП, спортсмен (при желании присвоения данного норматива и выдачи удостоверения

соответствующего образца) по своему желанию может пройти допинг-контроль, который оплачивает самостоятельно в размере 6000 рублей.

### **15. Награждение:**

✓ **Награждение будет происходить в конце соревнований всех номинаций.** Спортсмены, занявшие первые три места в каждой весовой и возрастной категории, награждаются эксклюзивными медалями турнира.

✓ Абсолютные чемпионы награждаются кубками.

✓ Командное и тренерское первенство: Будет определяться среди спортсменов всех возрастов и номинаций.

**Спортсмен может идти в зачет команде только один раз, по наивысшему результату.**

✓ В случае неявки спортсмена на награждение – организаторы соревнований не несут ответственности за его награды.

### **16. Финансирование. Проживание:**

Расходы по командированию, размещению и питанию участников, тренеров, судей и зрителей несут командирующие организации.

### **17. Договор на участие в соревнованиях.**

· Проходя процедуру взвешивания и регистрации, каждый спортсмен подписывает заявочную карточку. 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 АНО «НАП» и всех Постановлений АНО «НАП», принятых до начала данных соревнований и опубликованных на официальном сайте АНО «НАП» ([www.пауэрлифтинг-россия.рф](http://www.пауэрлифтинг-россия.рф)), в разделах «Документы ассоциации» и «Правила и нормативы».

Также спортсмен безоговорочно соглашается со следующими условиями:

1). Принимая участия в соревнованиях, спортсмен признаёт, 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.

2). Спортсмен осознаёт, 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.

3). Принимая участие в соревновании, спортсмен сознательно отказывается от любых претензий, в случае получения травмы или увечья на этом турнире, в отношении Организаторов турнира, АНО «Национальная ассоциация пауэрлифтинга», собственника помещений, руководителей, должностных лиц, работников упомянутых организаций, ассистентов на помосте и всего обслуживающего соревнования персонала.

4). Спортсмен добровольно оплачивает все благотворительные взносы, предназначенные для погашения расходов по проведению турнира, изготовлению наградной атрибутики и других расходов, связанных с проведением спортивных мероприятий.

5). Спортсмен ознакомился с данным Положением и полностью понимает его содержание.

6). Спортсмен добровольно соглашается принять всевышеописанные в п.15 настоящего Положения условия. Тем самым подтверждает это, подписывая заявочную карточку в присутствии секретариата на процедуре регистрации и взвешивания.

**Настоящее положение служит официальным вызовом на соревнования!**