

Утверждаю
Директор МАОУ ДО ДООПЦ
И.С. Неустроева
«*14*» *02* 2018г.



ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении первенства МАОУ ДО ДООПЦ по пауэрлифтингу,
посвященного Дню Защитника Отечества

ЦЕЛИ:

Соревнования проводятся с целью популяризации занятий силовыми упражнениями, привлечение молодежи к регулярным занятиям физической культурой, выявление сильнейших спортсменов.

МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ:

Соревнования проводятся 23 февраля 2018 года в г. Ковдоре в спортивно-оздоровительном комплексе МАОУ ДО ДООПЦ. Начало соревнований в 12.00 часов. Взвешивание 23 февраля 2018 года с 10.30 до 12.00 часов.

РУКОВОДСТВО ПОДГОТОВКОЙ И ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ:

Общее руководство осуществляется администрацией МАОУ ДО ДООПЦ. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, утвержденную МАОУ ДО ДООПЦ.

Главный судья соревнований – Гормотько В.П., инструктор по физической культуре МАОУ ДО ДООПЦ.

ПРОГРАММА И УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ:

К участию в соревнованиях допускаются обучающиеся МАОУ ДО ДООПЦ, прошедшие предварительную подготовку и имеющие допуск врача.

Программа соревнований состоит из силового троеборья:

1. Приседания со штангой на плечах
2. Жим лежа на горизонтальной станине
3. Становая тяга

Соревнования проводятся в следующих весовых категориях

до 53.0 кг
до 66.0 кг
до 74.0 кг
до 83.0 кг
до 93.0 кг

Победители в силовом троеборье определяются в каждой весовой категории по наибольшей сумме набранных килограммов. При равенстве набранных килограммов преимущество отдается спортсмену, имеющему меньший собственный вес. На выполнение каждого упражнения отводится 3 попытки.

Условия выполнения упражнения:

Приседания со штангой на плечах: Бедра параллельно полу при приседе, исключить движение тазом.

Жим лежа на горизонтальной станине: ноги от пола не отрывать, вес опускать до касания груди.

Становая тяга: Выполняется единым движением без промежуточных остановок.

НАГРАЖДЕНИЕ:

Спортсмены, занявшие 1-3 место, в каждой весовой категории награждаются грамотами и медалями МАОУ ДО ДООПЦ.