

Утверждаю
Директор МАОУ ДОД ДООПЦ
Неустроева И.С. Неустроева
« 120 » 04 2017

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении первенства МАОУ ДОД ДООПЦ по пауэрлифтингу,
посвященного 72-годовщине Победы в Великой Отечественной войне

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 01 мая 2017 года в г. Ковдоре в спортивно-оздоровительном комплексе МАОУ ДОД ДООПЦ. Начало соревнований в 12.00 часов. Взвешивание 01 мая 2017 года с 11.00 до 12.00 часов.

РУКОВОДСТВО ПОДГОТОВКОЙ И ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ:

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

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

ПРОГРАММА И УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ:

К участию в соревнованиях допускаются обучающиеся, 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 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 место в каждой весовой категории, награждаются грамотами, медалями и призами МАОУ ДОД ДООПЦ. Спортсмены, занявшие 2-3 места в каждой возрастной категории, награждаются грамотами, медалями и призами. Специальным призом и грамотой награждается абсолютный победитель соревнований.