


Утверждаю  
Директор МАОУ ДОД ДООПЦ  
*Неустроева* И.С. Неустроева



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении первенства МАОУ ДОД 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 2017 года в г. Ковдоре в спортивно-оздоровительном комплексе МАОУ ДОД ДООПЦ. Начало соревнований в 12.00 часов. Взвешивание 23 февраля 2017 года с 10.30 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: Бедро 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 призами МАОУ ДОД ДООПЦ.