**ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ ТУРНИРА ПО ЖИМУ ЛЁЖА, СТАНОВОЙ ТЯГЕ И НАРОДНОМУ ЖИМУ В ПРЕДВЕРИИ НОВОГО ГОДА**

1. **ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

*Цели и задачи:*

- популяризация пауэрлифтинга в Орехово-Зуево;

- пропаганда здорового образа жизни;

- повышение спортивного мастерства;

- приобретение опыта участия в соревнованиях;

1. **МЕСТО И ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ**

МО, г. Орехово-Зуево, ул. Бугрова 10, СЦ Лидер

Дата проведения: 24 декабря 2017 года

1. **ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

*Соревнования проводятся по правилам ФПР в отдельных движениях*

*( жим лёжа и становая тяга).*

*Соревнования по народному жиму будут проводиться по правилам клуба.*

Категории в жиме лёжа и становой тяге:

- девушки и юноши до 18 лет

- мужчины

- женщины

Народный жим:

Девушки:

-штанга весом 30 кг

Мужчины:

- штанга весом 55 кг.

- штанга весом 75 кг

- штанга весом 100 кг

ЛЮБОЙ ЖЕЛАЮЩИЙ МОЖЕТ УЧАВСТВОВАТЬ ВО ВСЕХ ДВИЖЕНИЯХ!!!

*Взвешивание с 10:00 до 11:30*

*Начало соревнований с 12:00*

1. **ТРЕБОВАНИЕ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ**

**-** соревнование проводятся без экипировки (разрешены кистевые бинты, пояса)

**-** форма одежды (футболка, трико, шорты, сменная обувь, гетры)

**-** прохождение взвешивания

**5. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВ СОРЕВНОВАНИЙ**

Победители и призёры в жиме лёжа и становой тяге определяются во всех категориях по коэффициенту Уилкса.

**6. ФИНАНСИРОВАНИЕ**

Участие в турнире БЕСПЛАТНОЕ. Все расходы берет на себя руководство СЦ Лидер.

**7. СРОКИ И ПРАВИЛА ПРИЕМА ЗАЯВОК**

Заявки отсылаются через регистрационную форму на сайте <http://lider-oz.ru/reg2/>   
 По всем интересующим вопросам звонить по телефону 8 (4964) 25-50-15

**ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦАЛЬНЫМ ВЫЗОВЫМ НА СОРЕВНОВАНИЯ!!!**