**ОТКРЫТЫЙ КУБОК Г. ОРЕХОВО-ЗУЕВО ПО СИЛОВОМУ ЭКСТРИМУ, ЖИМУ ЛЕЖА И ФУНКЦИОНАЛЬНОМУ МНОГОБОРЬЮ**

**1. Цели и задачи:**

 - выявление сильнейших спортсменов Подмосковья.

 - сплочение спортсменов Подмосковья и воспитание чувства коллективизма и командного духа

 - пропаганда силовых видов спорта, как массовых и зрелищных видов спорта среди населения Подмосковья

 - формирование престижности занятий спортом и как следствие формирование престижности здорового образа жизни

 **2. Сроки и место провидения:**

 Соревнование проводится 16 сентября 2018г.

 Место проведения: г. Орехово-Зуево, Октябрьская площадь

**3. Регламент и следствие**

Соревнование проводится в дивизионах:

- Жим лежа на максимум (мужчины)

- Жим лежа многоповторный (мужчины)

- Функциональное многоборье (мужчины)

- Функциональное многоборье (женщины)

 - Силовой экстрим (мужчины)

Организаторы оставляют за собой право исключить дивизион или добавить для увеличения зрелищности в виду конкурентоспособной борьбы

**4. Участники соревнований:**

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены из всех регионов России, ближайшего и дальнего зарубежья, достигшие 14 лет. Организаторы не несут ответственности за состояние здоровья спортсменов, а также риски связанные с травмами.

**5. Награждение:**

Спортсмены, занявшие первые три места в каждой дисциплине, награждаются эксклюзивными медалями и дипломом, а также денежным вознаграждением.

Общий призовой фонд соревнований – 100000 (сто тысяч) рублей.

**6. Заявки**

Заявки принимаются до 15 сентября 2018 г. включительно посредством онлайн регистрации на официальном сайте СЦ «Лидер» по ссылке <http://lider-oz.ru/reg/>

**7. Положение**

**Комплекс №1**

**AFAP**

* Выпады с блином оверхед (10/20кг) - 40 повторений
* Свинги гири (16/24кг) - 30 повторений
* Бёрпи - 20 повторений
* Запрыгивания на коробку (40/50см) - 20 повторений

**Комплекс №2**

**AMRAP** - 3 минуты, эстафета

* спринт 50м
* переноска блина 50м
* спринт 50м
* переноска блина 50м

Оставшееся время - поднятие штанги с помоста над головой любым удобным способом (25/30кг - девушки, 40/50/60кг - мужчины).

**Задача**: поднять максимальный тоннаж.

**Комплекс №3**

Задание комплекса №3 будет объявленно на брифинге перед стартом.

**СИЛОВОЙ ЭКСТРИМ**

1. ЙОК 20+20м 300кг
2. ЛОГЛИФТ 100кг максимум за 90сек
3. Удержание «Крест» 2-х гирь 16кг
4. Эстафета: Переноска предметов 20м, бочка 80кг + 80кг + мешок 80кг на стол 150см

**8. Контактная информация:**

**Адрес** г. Орехово-Зуево, ул. Ленина, д. 49

**Телефон** 8 (4964) 12-50-76

**Контактный E-mail** 4125076@mail.ru

**Официальная группа ВКонтаке:** <https://vk.com/lideroz>

**Официальный сайт:** <http://lider-oz.ru/>

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