

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Начальник Головного управління  
Національної поліції  
в Кіровоградській області  
полковник поліції

**С.Г. Кондрашенко**

.03.2018

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Заступник голови  
Кіровоградської обласної  
організації  
ФСТ «Динамо» України

**О.В. Гусак**

.03.2018

**ПОГОДЖЕНО**

Президент Кіровоградського осередку  
Федерації пауерліфтингу України  
RAW 100%

**Германович І.М.**

.03.2018

**РЕГЛАМЕНТ**

**проведення турніру з пауерліфтингу (жим лежачи)  
до Дня Перемоги**

**«Кубок начальника Головного управління Національної поліції  
в Кіровоградській області - 2018»**

**серед команд ГУНП, УДСНС, СБУ, НГУ, УПО, УПП в Кіровоградській  
області, військовослужбовців збройних сил Кіровоградської області,  
Державного воєнізованого гірничорятувального загону УДСНС та  
поліцейських УПП в областях ДПП Національної поліції України  
за Правилами Федерації пауерліфтингу України RAW 100%  
(зі змінами)**

## **Даний Регламент є офіційним викликом на змагання**

### **1. ЦІЛІ І ЗАВДАННЯ ЗАХОДІВ**

Турнір з пауерліфтингу (жим лежачи) «Кубок начальника Головного управління Національної поліції в Кіровоградській області - 2018» проводиться з метою:

підвищення рівня спортивної майстерності, фізичної загартованості та зміцнення здоров'я в колективах МВС та центральних органів виконавчої влади, що належать до сфери його управління;

покращання іміджу працівників правоохоронних органів, збройних сил України та інших військових формувань;

проведення профорієнтаційної роботи серед молоді;

пропаганди здорового способу життя;

розвитку пауерліфтингу та підняття рівня масовості занять указаним видом спорту;

пропаганди пауерліфтингу, як одного із засобів фізичного виховання.

### **2. МІСЦЕ І ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ТУРНІРУ**

Турнір з пауерліфтингу (жим лежачи) «Кубок начальника Головного управління Національної поліції в Кіровоградській області - 2018» проводиться 04 травня 2018 року м. Кропивницький, вул. Велика Пермська, 7, спортивний комплекс ТОВ «Енерго-спорт».

Взважування - 03 травня 2018 року з 16.00-18.00

04 травня 2018 року - 08.00 - 09.30

м. Кропивницький, вул. Велика Пермська, 7, спортивний комплекс ТОВ «Енерго-спорт».

Відкриття змагань: 04 травня 2018 о 10.00.

### **3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КЕРІВНИЦТВО ПРОВЕДЕННЯМ ЗАХОДІВ**

1). Турнір з пауерліфтингу (жим лежачи) «Кубок начальника Головного управління Національної поліції в Кіровоградській області - 2018» проводиться серед працівників Головного управління Національної поліції, Управління Державної служби з надзвичайних ситуацій, Управління Служби Безпеки України, Управління поліції охорони, Управління патрульної поліції в Кіровоградській області, Національної гвардії України, військовослужбовців збройних сил Кіровоградській області, Державного воєнізованого гірничорятувального загону ДСНС України та поліцейських УПП в областях ДПП Національної поліції України.

2). Турнір проводиться відповідно до даного Регламенту та чинних Правил Федерації пауерліфтингу України RAW 100% з жиму лежачи.

3). Загальне керівництво організацією та проведенням турніру здійснює Головне управління Національної поліції в Кіровоградській області.

4). Безпосереднє проведення змагань покладається на головну суддівську колегію, склад якої затверджується фізкультурно-спортивним відділом КОО ФСТ «Динамо» України та погоджується Президентом Федерації пауерліфтингу України RAW 100%.

#### **4. УЧАСНИКИ ЗАХОДІВ ТА ВИМОГИ ДО НИХ**

1). Учасниками змагань вважаються спортсмени, тренери, судді та інші фахівці, які залучаються до організації та проведення таких заходів відповідно до цього Регламенту та Правил Федерації пауерліфтингу України RAW 100%.

2). До участі в турнірі допускаються команди у складі:  
працівників правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб України, що належать до сфери управління МВС;  
військовослужбовців Управління Служби Безпеки України в Кіровоградській області;  
військовослужбовців збройних сил України Кіровоградської області;  
курсантів, слухачів, ад'юнктів, докторантів та працівників навчальних закладів, що належать до сфери управління МВС.

3). До участі в змаганнях допускаються спортсмени, які отримали дозвіл лікаря за станом здоров'я.

4). Кожна команда обов'язково проходить мандатну комісію в повному складі.

5). Форма одягу учасників змагань на церемонії відкриття та закриття – спортивна, єдиного зразка, а для участі в змаганнях – згідно з вимогами Правил Федерації пауерліфтингу України RAW 100% (спортивне трико, футболка).

6). Кількість суддів, які забезпечують суддівство турніру відповідно до Правил змагань з пауерліфтингу.

#### **5. УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ**

1). Змагання проводяться згідно з Регламентом та відповідають правилам Міжнародної федерації пауерліфтингу Raw 100%.

2). Змагання проводяться у вагових категоріях: 75 кг; 82,5 кг; 90 кг.; 100 кг.; 100 + кг.

В особистому заліку кількість представників від команд учасників змагань у вказаних вагових категоріях не обмежена.

У командному заліку: склад команди формується із 10 учасників.

Всі учасники змагань повинні мати страховий поліс.

Представники команд мають право разом з членами суддівської колегії перевірити заявкові документи кожного з команди учасників.

#### **6. БЕЗПЕКА ТА ПІДГОТОВКА МІСЦЬ ПРОВЕДЕННЯ ЗАХОДІВ**

Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 18 грудня 1998 року № 2025 “Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно-видовищних заходів” підготовка спортивних споруд покладається на їх власників.

Власник спортивної споруди не пізніше ніж за 4 години до початку змагань зобов'язаний подати до суддівської колегії акт про її готовність до проведення змагань.

Невиконання вимог, передбачених цим пунктом, що стали причиною виникнення надзвичайних обставин під час проведення

змагань, тягне за собою відповідальність згідно з чинним законодавством України.

### **7. УМОВИ ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРШОСТІ**

1). В особистому заліку переможець та призери турніру визначаються за найкращим результатом у вправі (жиму лежачи).

У разі однакового результату, переможцем вважається учасник, вага якого менше.

2. Переможець та призери в абсолютній категорії визначаються за Формулою Шварца/Малона.

3. Команда переможець визначається за кількістю набраних балів учасниками змагань у кожній ваговій категорії (додається), відповідно до наданої командної заявки.

### **8. НАГОРОДЖЕННЯ ПЕРЕМОЖЦІВ І ПРИЗЕРІВ**

Переможці визначаються:

- за 1-3 місця в особистому заліку, у кожній ваговій групі, нагороджуються медалями та дипломами Головного управління Національної поліції в Кіровоградській області;

- за 1-3 місця в абсолютній першості, за Формулою Шварца/Малона, нагороджуються кубками, медалями і дипломами Головного управління Національної поліції в Кіровоградській області.

- команди-призери нагороджуються кубками та дипломами відповідних ступенів Головного управління Національної поліції в Кіровоградській області.

### **9. УМОВИ МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗМАГАНЬ**

1). Оренда спортивних споруд, організація суддівства (арбітражу), підготовка місць проведення спортивних змагань, забезпечення нагородною атрибутикою переможців і призерів турніру, медичне, транспортне та технічне забезпечення вказаних заходів здійснюються за рахунок Кіровоградської обласної організації ФСТ «Динамо» України.

2). Проїзд до місць проведення змагань та у зворотному напрямку, добові, проживання спортсменів і тренерів, забезпечується відряджуючою стороною.

### **10. СТРОКИ І ПОРЯДОК ПОДАННЯ ЗАЯВОК НА УЧАСТЬ У ЗАХОДАХ**

1). Попередні іменні заявки бажаючих взяти участь у змаганнях та заявки від команд учасників (візування лікаря та наявність печатки медичного закладу обов'язково) подаються до **20 квітня ц.р.** до Головного управління Національної поліції в Кіровоградській області (вул. Чміленка, 41). Контактна особа начальник відділу професійного навчання УКЗ ГУНП в області Якубенко Ю.С. (тел. 066-334-24-40).

2). Остаточні іменні та командні заявки, завірені лікарем і печаткою медичного закладу (у тому числі обов'язково навпроти кожного прізвища спортсмена) та затверджені керівником підрозділу, подаються у 2-х примірниках до мандатної комісії в день прибуття команди на змагання.

Поіменний список учасників кожної команди є незмінним.

3). Допуск спортсменів та команд до участі в змаганнях оформлюється протоколом мандатної комісії.

4). Мандатній комісії надаються такі документи:

іменні та командні заявки, завірені лікарем і печаткою медичного закладу, та затверджені відповідним чином;

паспорт громадянина України та службове посвідчення;

страховий поліс на страхування учасників змагань (кожного спортсмена окремо або збірні команди за списком) від нещасних випадків під час проведення змагань відповідно до встановлених вимог.

5). Кожна команда проходить мандатну комісію з обов'язковою присутністю всіх її спортсменів.

6). Недотримання вимог щодо учасників змагань, а також до оформлення документів або відсутність будь-якого з них, що зазначені у відповідних пунктах Регламенту, позбавляє спортсмена або команду права на участь у змаганнях.

**Начальник УКЗ ГУНП  
в Кіровоградській області  
підполковник поліції**

**А.Г. Човпан**

вих. № /01/15-2018

### **Правила жиму лежачи:**

1. Лава має бути розташована на платформі лицем до задньої частини платформи.

2. Спортсмен повинен лежати на спині, а голова плечі сідниці повинні стосуватися поверхні лави. Ноги мають бути на підлозі. Його руки і пальці мають бути на штанзі розташованою на стійці. Повне помилкове зчеплення допускається. Це положення повинне залишатися незмінним в перебігу всієї вправи.

3. Для досягнення міцної основи спортсмен може використовувати плоскі диски або блоки. Якщо спортсменові потрібно поставити блок під ноги. Він може використовувати будь-який окрім тих, що будуть використані в змаганнях. У випадку якщо дисків недостатньо, спортсмен може використовувати свій власний інвентар. Цей інвентар має бути перевірений організатором змагань до початку змагань.

4. Після прийняття правильної позиції спортсмен може скористатися допомогою асистентів для зняття штанги із стійки.

5. Відстань між руками не повинна перевищувати 81 см. Якщо унаслідок старої травми спортсмен не в змозі захопити штангу однаково обома руками, то він повинен повідомити про це суддям до початку кожної спроби.

6. Після зняття штанги із стійки з або без допомоги асистентів спортсмен може почати вправу опустивши штангу до грудей, як тільки штанга нерухома, головний суддя дає звуковий сигнал «прес». Якщо у спортсмена поганий слух, умовний сигнал має бути погоджений між ним і головним суддею.

7. Спортсмен потім повинен повернути штангу у вихідне положення, потім коли штанга нерухома йому дається звукова команда «рек» разом із зворотним рухом руки.

8. Якщо по анатомічних причинах руки спортсмена не можуть бути повністю випрямлені, то він повинен проінформувати головного суддю до початку 1-ої спроби.

9. Зворотний захват і захват без великого пальця допускаються. Причини дискваліфікації

9.1. Недотримання сигналів головного судді спочатку або в кінці вправи.

9.2. Будь-яка зміна у вихідному положенні під час виконання вправи, тобто будь-який підйом (відривши) сідниць від лави або пересування рук по грифові під час виконання спроби.

9.3. Рух вниз (втискування в груди) штанги після здобуття сигналу судді.

9.4. Будь-яке явне неодноразове випрямлення рук під час жиму.

9.5. Будь-який рух штанги вниз під час виконання жиму.

9.6. Завершення вправи без фіксації на витягнутих руках.

9.7. Контакт страхуючого/асистента з штангою між сигналами старшого судді

9.8. Будь-яке торкання ступнями ніг атлета лави або її опор.

9.9. Навмисне торкання грифом стійок лави під час виконання вправи з метою полегшити завершення жиму.

9.10. Будь-яке недотримання пунктів викладених в правилах.

**ТАБЛИЦЯ**  
**нарахування командних балів за результатами індивідуальних виступів**  
**спортсменів**

<b>Зайняте місце</b>	<b>Нараховані бали</b>
1	10
2	7
3	6
4	5
5	4
6	3
7	2
8	1
9	0,5
10	0,25

ЗАТВЕРДЖУЮ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 2018 року

М.П.

**ІМЕННА ЗАЯВКА**

на участь: в особистому заліку від \_\_\_\_\_  
 (чи) збірної команди \_\_\_\_\_

**у Кубку начальника Головного управління Національної поліції в Кіровоградській області – 2018**

Місце проведення: м. \_\_\_\_\_

Дата проведення: \_\_\_\_\_

№ з/п	Прізвище, ім'я, по батькові	Вагова категорія	Рік, день, місяць народження	Спорт. звання, розряд	Посада, військове або спеціальне звання, (відомча належність)	Підпис лікаря та печатка медичної установи
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

До участі в змаганнях допущено \_\_\_\_\_ осіб. Лікар \_\_\_\_\_ (П.І.Б.)  
 /прописом/ /підпис лікаря та печатка мед. установи/

Підпис тренера команди \_\_\_\_\_ (П.І.Б.)

