



## ПОЛОЖЕННЯ

### про Всеукраїнський турнір з підйому на біцепс, станової тяги та багатоповторного жиму «Training4Top»

#### **1. МЕТА І ЗАВДАННЯ**

Змагання проводяться у відповідності з календарним планом з метою популяризації пауерліфтингу та сприяння його масовому розвитку. У процесі змагань вирішуються наступні завдання:

- підвищення мотивації для подальших тренувань, а також спортивної майстерності атлетів;
- здобуття атлетами досвіду участі у змаганнях високого рівня;
- формування корпусу суддів Федерації пауерліфтингу України RAW 100%;
- пропаганда здорового способу життя, профілактика негативних явищ у молодіжному середовищі.

#### **2. ТЕРМІНИ І МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ**

Змагання відбудуться **03 березня 2019 року** за адресою: **Україна, м. Харків, вул. Велика Панасівська (Котлова), 96, спорт клуб «Top Training»**

#### **3. ОРГАНІЗАТОРИ, КЕРІВНИЦТВО І ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ**

Організатором змагань є Федерація пауерліфтингу України RAW 100 %. Загальне керівництво підготовкою і проведенням змагань покладається на оргкомітет, затверджений Президентом Федерації пауерліфтингу України RAW 100 %. Безпосереднє проведення змагань покладається на колегію суддів.

Змагання проводяться за діючими Правилами Федерації пауерліфтингу України RAW100%.

#### **4. ІНФОРМАЦІЙНА ПІДТРИМКА ЗМАГАНЬ**

Інформаційна підтримка змагань здійснюється на сайтах – <http://rawpowerlifting.com.ua>, [www.4sport.ua](http://www.4sport.ua), де будуть розміщені номінація учасників, розклад змагань та усі інші важливі питання що до змагань.

#### **5. ОРГАНІЗАЦІЇ ТА СПОРТСМЕНИ, ЯКІ БЕРУТЬ УЧАСТЬ У ЗМАГАННЯХ**

До змагань допускаються спортсмени, що знають техніку виконання змагальних вправ і Правила Федерації пауерліфтингу України RAW 100%, які нададуть іменні заявки на участь у змаганнях, а також зроблять внески відповідно до цього Положення.

Кожен спортсмен повинен мати спортивну форму відповідно до Правил Федерації пауерліфтингу України RAW 100%.

#### **6. ВАГОВІ ТА ВІКОВІ КАТЕГОРІЇ**

- Жінки (-44, -48, -52, -56, -60, -67.5, -75, -82.5, 82,5+)
- Чоловіки (-48, -52, -56, -60, -67,5, -75, -82,5, -90, -100, -100, -110, -125, 125+)

#### **Вікові категорії:**

1. Відкрита: 25-34 років та автоматично всі спортсмени від 12 років
2. Хлопці/дівчата : Спортсмени та спортсменки наступних вікових груп: до 13 років, 13-15, 16-17, 18-19 років
3. Юніори/юніорки: Спортсмени та спортсменки віком 20-24 років.
4. Саб-ветерани: Спортсмени та спортсменки віком 35-39 років.
5. Ветерани: Спортсмени та спортсменки наступних вікових груп: 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74 та 75+ років

**Учасники змагань з багатоповторного жиму змагаються лише у відкритій віковій категорії.**

Вагові та вікові категорії можуть бути змінені організаторами після отримання попередніх заявок. У такому випадку оргкомітет повідомить учасників про це через офіційний сайт - <http://rawpowerlifting.com.ua>

## **7. ПОРЯДОК ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРЕМОЖЦІВ**

Всеукраїнський турнір з підйому на біцепс, станової тяги та багатоповторного жиму «Training4Top» є особистою першістю, що визначається у кожній ваговій та віковій категорії за кращим результатом в кожній дисципліні окремо. Абсолютні переможці та призери у підйомі штанги на біцепс та станової тязі визначаються за формулою Шварца/Маллона. Абсолютні переможці та призери у багатоповторному жимі визначаються за максимальною кількістю разів вижатої штанги в незалежності від вагової категорії.

## **8. НАГОРОДЖЕННЯ**

Переможці та призери цих змагань у кожній ваговій та віковій категорії нагороджуються медалями і дипломами. Абсолютні переможці та призери у першостях за формулою Шварца/Малона нагороджуються медалями і дипломами.

## **9. МАТЕРІАЛЬНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗМАГАНЬ**

За організацію, підготовку та проведення турніру, забезпечення необхідним інвентарем та обладнанням відповідальність несе оргкомітет змагань.

Призовий фонд складається із заявочних внесків учасників змагань та, за наявності, спонсорських внесків. Кожний учасник зобов'язаний сплатити стартовий внесок за участь у змаганнях. Внески вносяться представниками команд чи особисто учасниками змагань безпосередньо під час зважування. Розмір стартового внеску з кожного учасника за участь в одних змаганнях становить:

-підйом на біцепс **500 грн.**

-становя тяга **500 грн.**

-багатоповторний жим **300 грн.**

- підйом на біцепс+становя тяга **900 грн.**

- багатоповторний жим+ підйом на біцепс **або** становя тяга **750 грн.**

- підйом на біцепс+становя тяга+багатоповторний жим **1100 грн.**

Витрати, пов'язані з відрядженням учасників, тренерів та представників команд несуть організації, що їх відряджають.

## **10. ЗАЯВКИ**

**Останній термін подання попередніх заявок 10.02.2019 р. на сайті федерації:**

[http://rawpowerlifting.com.ua/index.php?option=com\\_rsform&formId=3](http://rawpowerlifting.com.ua/index.php?option=com_rsform&formId=3) або за телефонами +380 93 663 53 91, +380 67 988 61 77 та +380 66 374 82 19. Попередні заявки від національних команд та команд України подаються представниками команд. Атлети, які проживають у регіонах, де тимчасово відсутні представники Федерації пауерліфтингу України RAW100% можуть подавати свої особисті попередні заявки безпосередньо на вищезазначену електронну адресу або за вказаними номерами телефонів.

Іменні заявки, приймаються в день змагань.

**Всі учасники змагань повинні мати дозвіл лікаря на участь у змаганнях, завірений печаткою, та діючий страховий поліс з вказанням страхового випадку-пауерліфтинг, а також паспорт або посвідчення особи.**

**Це Положення є офіційним викликом на змагання.**