



## **ПОЛОЖЕННЯ**

**про Всеукраїнський турнір з пауерліфтингу, жиму лежачі, станової тяги, підйому на біцепс та багатоповторного жиму RAW POWER 2023  
Федерації пауерліфтингу України RAW 100%**

### **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;
- формування збірної команди України для подальшої участі у міжнародних змаганнях;
- формування корпусу суддів Федерації пауерліфтингу України RAW100%;
- пропаганда здорового способу життя, профілактика негативних явищ у молодіжному середовищі.

### **2. ТЕРМІНИ І МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ**

Змагання відбудуться **27-28 травня 2023 року** за адресою: **м. Харків, вул. 23 серпня, 10\12, спортивний клуб «Дунаміте Гут»**

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

Організатором змагань є Федерація пауерліфтингу України RAW100%. Загальне керівництво підготовкою і проведенням змагань покладається на оргкомітет, затверджений Президентом Федерації пауерліфтингу України RAW100%. 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 сайті – <http://rawpowerlifting.com.ua>, де будуть розміщені номінація учасників, розклад змагань та усі інші важливі питання що до змагань.

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

До змагань допускаються спортсмени, що знають техніку виконання змагальних вправ і Правила Федерації пауерліфтингу України RAW100%, які нададуть іменні заявки на участь у змаганнях, а також зроблять внески відповідно до цього Положення. Змагання полягають у проведенні Всеукраїнського турніру з пауерліфтингу (сума триборства), жиму лежачи, станової тяги, підйому на біцепс та багатоповторного жиму.

Кожен спортсмен може взяти участь у кожному з цих змагань або в одному з них.

**Кожен спортсмен повинен мати спортивну форму відповідно до Правил Федерації пауерліфтингу України RAW100%.**

## **6. ВАГОВІ ТА ВІКОВІ КАТЕГОРІЇ**

На цих змаганнях учасники змагаються у наступних вагових категоріях:

- 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, 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

**Вагові та вікові категорії на турнірі можуть бути зміненими організаторами після отримання попередніх заявок. У такому випадку оргкомітет змагань повідомить учасників про зміни через офіційний сайт - <http://rawpowerlifting.com.ua>.**

## **7. ПОРЯДОК ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРЕМОЖЦІВ**

Всеукраїнський турнір з пауерліфтингу, жиму лежачи, станової тяги, підйому на біцепс та багатоповторного жиму є особистою першістю, що визначається у кожній ваговій та віковій категорії за кращим результатом у сумі триборства та за кращим результатом в окремих вправах відповідно. Також присутній командний залік для команд, які подадуть відповідні заявки. Абсолютні переможці та призери визначаються за формулою Шварца/Малона, у багатоповторному жимі за кількістю повторень.

## **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 кубками і дипломами. Переможці в командному заліку нагороджуються кубками та 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 становить:

- Пауерліфтинг **850 грн.**

- Жим лежачи або станова тяга, або підйом на біцепс **850 грн.**

- Багатоповторний жим **500 грн.**

- При реєстрації в декількох вправах реєстрація в кожній наступній- **мінус 100 грн.**

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

## **10. ЗАЯВКИ**

Останній термін подання попередніх заявок **07.04.2023 р.** на сайті федерації:

<https://rawpowerlifting.com.ua/priem-zayavok> 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, завіреним печаткою, та діючий страховий поліс з вказанням страхового випадку-пауерліфтинг, а також паспорт або посвідчення особи.**

*Це Положення є офіційним викликом на змагання.*