|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении открытого чемпионата Восточной Сибири по пауэрлифтингу и силовым видам спорта**

**«Железные люди VII».**

**(НАП – профессионалы, НАП – любители.)**

****

**1. Цели и задачи:**

- выявление сильнейших спортсменов.

- выполнение разрядных нормативов вплоть до ЭЛИТЫ.

- пропаганда здорового образа жизни и развитие силовых видов спорта.

- пропаганда трезвого и некурящего образа жизни.

- формирование престижности занятиями спортом в молодежной среде, как следствие формирование престижности здорового образа жизни.

- успешная социализация и эффективная самореализация молодёжи, для развития её потенциала в интересах России, в рамках Государственной молодежной политики в Российской Федерации.

- развитие массового спорта в России, как приоритетная задача, поставленная Президентом России В.В.Путиным.

**2. Сроки и место проведения:**

Соревнования проводятся: 23-24 ноября 2024г.

Адрес места проведения: **г.Братск, бульвар Победы, 30а, СК «Железо»**

Расписание: 23 ноября – взвешивание с 08:00 до 12:00, иногородним можно и чуть позже с 15:00 до 17:00.

24 ноября с 8:00 разминка в 9:00 начало турнира.

Расписание потоков по весовым категориям и номинациям будет составлено только после взвешивания 23ноября и опубликуется до 23:00 в группе НАП Братск в «ВКонтакте» <https://vk.com/nap_bratsk>

**Взвешивание в день соревнований 24 декабря не проводится.**

 Дополнительную информацию Вы можете получить:

8-908-66-55-122 – Тяжев Павел (организатор турнира)

**3. Судейство.**

* Соревнования проводятся по международным правилам НАП;

**4. Участники соревнований:**

К участию в соревнованиях допускаются участники, не имеющие медицинских противопоказаний. (Своим участием спортсмен подтверждает отсутствие у него медицинских противопоказаний.)

Экипировка участников - согласно правилам федерации НАП.
Гетры на становой тяге – иметь **обязательно**.

На все номинации **обязательно** одевать борцовское треко (борцовка) поверх футболки с коротким рукавом. Только в становой тяге борцовку можно одевать на голое тело.

В номинации «без экипировки» разрешены наколенники:

Все модели, толщиной не более 7 мм., шириной не более 30 см., без элементов, предусматривающих возможность затягивания, как то: лямки/шнурки/липучки и тому подобное

***Участники, не выполняющие требования по экипировке, на помост не допускаются.***

**5. Возрастные категории**

Возрастные категории в пауэрлифтинге и отдельных упражнениях:

* Юноши и девушки до 13 лет
* Юноши 14-15 лет
* Юноши 16-17 лет
* Юноши 18-19 лет
* Юниоры 20-23 года
* Открытая возрастная группа 24-39 лет
* Ветераны 40-44 лет
* Ветераны 45-49 лет
* Ветераны 50-54 года
* Ветераны 55-59 лет
* Ветераны 60-64 года
* Ветераны 65-69 лет
* Ветераны 70-74 года
* Ветераны 75-79 лет
* Ветераны 80 лет и старше

**Юноши, юниоры и ветераны чувствующие в себе силы, и желающие добавиться в открытую возрастную категорию доплачивают 1500 рублей за добавление.**

**6. Номинации: (НАП – любители, НАП – профессионалы)**

**ВСЕ ДИВИЗИОНЫ НАП (экипа и без экипы)**

1. Силовое троеборье без экипировки.
2. Силовое троеборье в софт-экипировке Стандарт.
3. Силовое троеборье в софт-экипировке Ультра.
4. Силовое троеборье в однослойной экипировке.
5. Силовое троеборье во многослойной экипировке.
6. Жим штанги лёжа без экипировки
7. Жим штанги лёжа в однопетельной софт-экипировке.
8. Жим штанги лёжа во многопетельной софт-экипировке.
9. Жим штанги лёжа в однослойной экипировке.
10. Жим штанги лёжа во многослойной экипировке.
11. Приседания со штангой без экипировки.
12. Приседания со штангой в софт-экипировке.
13. Приседания со штангой в однослойной экипировке.
14. Приседания со штангой во многослойной экипировке.
15. Становая тяга без экипировки.
16. Становая тяга в софт-экипировке.
17. Становая тяга в однослойной экипировке.
18. Становая тяга во многослойной экипировке.
19. Народная становая тяга.
20. Русская становая тяга (все номинации).
21. Парная становая тяга.
22. Тяговое двоеборье.
23. Силовое двоеборье.
24. Жимовое двоеборье.
25. Народный жим (1/2 веса и Собственный вес).
26. Русский жим НАП (все номинации).
27. Военный жим классический.
28. Военный жим многоповторный (1/2 веса и Собственный вес).
29. Пауэрспорт.
30. Одиночный жим штанги стоя.
31. Подъём штанги на бицепс классический.
32. Подъём штанги на бицепс строгий.
33. Подъём штанги на бицепс экстремальный.
34. Подъём штанги на бицепс Аполлон Аксель.
35. Бицепсовое двоеборье.
36. Бицепсовое троеборье.
37. Народный бицепс.
38. Русский бицепс (все номинации).
39. Стритлифтинг классический.
40. Стритлифтинг многоповторный
41. Подтягивания классические.
42. Подтягивания многоповторные.
43. Подтягивания многоповторные Стандарт.
44. Отжимания на брусьях классические.
45. Отжимания на брусьях многоповторные.
46. Отжимания на брусьях многоповторные Стандарт.
47. Армлифтинг НАП классический.
48. Армлифтинг НАП многоповторный.
* *Rolling Thunder (Роллинг тандер),*
* *Silver Bullet (Серебряная пуля)*
* *Экскаалибур*
* *ХАБ.*
* *Аполлон Аксел.*

49. Командное первенство.

50. Тренерское первенство.

***Результаты пауэрлифтеров-троеборцев по жиму лежа или другим движениям идут в зачет*** и соревнуются с результатами в отдельном движении, если спортсмен дозаявился на отдельное движение на взвешивании, ***указав это в карточке спортсмена и уплатив за дозаявку 1500р.***

***Для выполнение троеборцем нормативов в отдельных движениях так же требуется дозаявка в отдельное движение.***

**7. Версии НАП**

**-**  ЛЮБИТЕЛИ: с выборочной проверкой спортсменов на запрещенные препараты.

- ПРО: без данной проверки.

**8. Весовые категории**

Весовые категории согласно международным правилам федерации НАП.

**9. Абсолютное первенство** высчитывается в каждом отдельном виде и каждой возрастной группе по формуле Шварца (мужчины) и Малоуна (женщины) среди следующих групп:

* юноши от 13 до 19 лет
* юниоры 20-23 года
* открытая группа 24-39 лет
* ветераны 40-44 лет
* ветераны 45-49 лет
* ветераны 50-54 года
* ветераны 55-59 лет
* ветераны 60-64 года
* ветераны 65-69 лет
* ветераны 70-74 года
* ветераны 75-79 лет
* ветераны 80 лет и старше

В Русском жиме спортсмен жмёт штангу весом, равным одной из предложенных номинаций. Мужские номинации: 55 кг, 75 кг, 100 кг, 125 кг, 150 кг. Женские номинации: 35 кг, 55 кг, 75 кг. У юношей и девушек до 13 лет: 20 кг, 35 кг.

Победитель в Русском жиме определяется в каждой номинации отдельно по Коэффициенту Атлетизма: вес штанги умножается на количество повторений и делится на собственный вес спортсмена. У кого из спортсменов данный коэффициент больше, тот и занимает более высокое призовое место. Весовые категории только для норматива.

Если в отдельной группе каждой версии (ПРО и Любители) будет **менее пяти** участников, награждение победителей абсолютного первенства в данной группе производиться не будет.

**10. Присвоение нормативов:**

Присвоение вплоть до ЭЛИТЫ включительно.

Для присвоения норматива КМС НАП, МС НАП, МСМК, ЭЛИТА НАП необходимо 2 фото 3х4см, заполнить предоставленный бланк и отправить по адресу, указанному внизу официального бланка в Екатеренбург. Либо оформить удостоверение онлайн через программу Power Table.

**Спортсмены, выступающие в пауэрлифтинге, смогут выполнить норматив в любом движении (нужна дозаявка), с учетом постановления НАП №24. (Приложение №1).
Если спортсмен хочет получить более одного удостоверения (например МС троеборье и МС жим) – ему необходимо оплатить в организацию НАП, дополнительно 400 рублей за удостоверение и если желает второй значок еще 500р за второй значок.**

**11. Заявки:**

Предварительные заявки через сайт НАП - **ОБЯЗАТЕЛЬНЫ**.

Прием заявок через сайт прекращается за 10 дней до взвешивания.
Заявки принимаются до 14.11.2024г. включительно на сайте НАП [**powerlifting-russia.ru**](http://www.powerlifting-russia.ru/)

**Тренер и команда указываются в комментариях (тогда точно будет видно кто тренер и команда).**

Спортсмены, не подавшие предварительные заявки, могут быть допущены до соревнований, но будут облагаться штрафом 1000р.

Спортсмен может выступать под собственное музыкальное сопровождение. Файл МП3 композиции можно отправить на tp08@yandex.ru, файл должен быть переименован фамилией участника.

Спортсмен может выступать только в той номинации, в которой он подавал предварительную заявку. Допускается изменение номинации на взвешивании уплатив при этом **штраф – 1000 рублей**.

**12. Турнирный взнос:**

* **Юноши от 0 до 13 лет *БЕСПЛАТНО*** в любую одну номинацию, дозаявка 1500р.
* **Юноши от 14 до19 лет в любую номинацию 1500р.,** дозаявка 1500р.
* **Открытая возрастная и ветераны 2500р. В любую номинацию.**
* **В версии Любители взнос на выборочный допинг контроль 1000р.**
* **Годовой взнос НАП 1000р (оплачивается, если срок годовой карты НАП закончен), если еще год не прошел с крайней оплаты членского взноса НАП, то платить не нужно.**

**Годовой взнос НАП действует до месяца в котором оплачивали взнос. Например: в ноябре оплатили, значит октябрь крайний месяц действия членства в НАП.**

**13. Допинг-контроль:**

1. Допинг офицер может потребовать сдать анализы на «допинг» во время взвешивания.
2. В течение 60 минут по окончании выступления, каждый спортсмен версии любители ОБЯЗАН подойти к спикеру соревнований для ознакомления со списком спортсменов, подлежащих проверке на запрещённые препараты.
3. Спортсмены будут также вызываться спикером соревнований.

В случае обнаружения своей фамилии, имени и отчества в списках, спортсмен ОБЯЗАН НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО, в порядке живой очереди, пройти в этот кабинет для последующей сдачи анализов на «допинг».

Сдача анализов производится в присутствии официального лица по забору проб, при его постоянном визуальном контроле.

Нарушение спортсменом хотя бы одного из вышеперечисленных подпунктов настоящего «Положения», как и отказ от сдачи пробы, приравнивается к положительному результату анализов спортсмена на допинг-контроль и, как следствие, влечёт за собой дисквалификацию спортсмена согласно российским и международным правилам Федерации пауэрлифтинга НАП.

В случае выполнения спортсменом ВПЕРВЫЕ норматива Мастера Спорта Международного Класса НАП, спортсмен (при желании присвоения данного норматива и выдачи удостоверения соответствующего образца) по своему желанию может пройти допинг-контроль, который оплачивает самостоятельно в размере 10 000 рублей, если его вызвал на допинг контроль выборочно спикер соревнований (бесплатная допинг проба), то оплачивать 10 000р не надо.

**14. Награждение:**

* Абсолютные чемпионы награждаются кубками.
* У абсолютных победителей юношей 0-19 лет призовой фонд 50 000р, распределяется так: делится на количество номинаций юношей, где сложилась абсолютка (5человек в номинации среди всех весовых категорий) и в каждой номинации распределяется так: 1 место 50%, 2 место 30%, 3 место 20% (от доли призового фонда, приходящейся на эту номинацию).
* Командное и тренерское первенство так же награждается кубками: будет определяться среди спортсменов всех возрастов и номинаций.
* В случае не явки спортсмена на награждение – организаторы соревнований не несут ответственности за его награды.

**15. Командное и тренерское первенство:**

* Командные очки начисляются только за первые три места, со следующими очками:

12, 5, 3.

* Дополнительно командам добавляются очки за выполненные спортсменами нормативы: ЗМС – 36 очков, ЭЛИТА – 24 очка, МСМК – 12 очков, МС – 5 очков, КМС – 3 очка.
* В случае равного количества очков, победа присуждается команде, у которой больше первых мест. В случае равного количества очков, набранных двумя и более командами, и равного количества первых мест, победитель определяется по количеству вторых, третьих мест.
* Очки тренерского первенства начисляются за первые три места, со следующими очками: 12, 5 и 3.
* Также к этим очкам добавляются очки за выполненные спортсменами нормативы:

ЗМС– 36 очков, ЭЛИТА – 24 очка, МСМК – 12 очков, МС – 5 очков, КМС – 3 очка.

В случае равного количества очков, победа присуждается тренеру, у которого спортсмены заняли больше первых мест. В случае равного количества очков, набранных двумя и более тренерами, и равного количества первых мест, победитель определяется по количеству вторых, третьих мест, занятых его спортсменами.

**16. Финансирование.Проживание:**

Расходы по командированию, размещению и питанию участников, тренеров и зрителей несут командирующие организации.

**17.Договор на участие в соревнованиях.**

 ·Проходя процедуру взвешивания и регистрации, каждый спортсмен подписывает заявочную карточку. Факт подписания данной карточки является заключением Договора об участии в соревнованиях между спортсменом и организаторами.

Подписывая карточку, спортсмен соглашается со всеми пунктами настоящего Положения, а также со всеми пунктами Технических правил АНО «НАП» и всех Постановлений АНО «НАП», принятых до начала данных соревнований и опубликованных на официальном сайте АНО «НАП» ([www.пауэрлифтинг-россия.рф](http://www.пауэрлифтинг-россия.рф)), в разделах «Документы ассоциации» и «Правила и нормативы».

Также спортсмен безоговорочно соглашается со следующими условиями:

1). Принимая участия в соревнованиях, спортсмен признаёт, что от него потребуется максимальное физическое и психологическое напряжение, что влечет за собой риск получения травмы, либо увечья. Спортсмен принимает на себя все риски, связанные с этим, и несёт всю ответственность за любые травмы и увечья, известные ему, либо не известные ему, которые он может получить.

2). Спортсмен осознаёт, что на его ответственности лежит контроль состояния своего здоровья перед участием в соревнованиях, тем самым подтверждаетпроведение регулярного врачебного медосмотра, и отсутствие медицинских противопоказаний для участия в соревнованиях, соответственно свою полную физическую пригодность и добровольно застраховал свою жизнь и здоровье на период участия в соревновании.

3). Принимая участие в соревновании, спортсмен сознательно отказывается от любых претензий, в случае получения травмы или увечья на этом турнире, в отношении Организаторов турнира, АНО «Национальная ассоциация пауэрлифтинга», собственника помещений, руководителей, должностных лиц, работников упомянутых организаций, ассистентов на помосте и всего обслуживающего соревнования персонала.

4). Спортсмен добровольно оплачивает все благотворительные взносы, предназначенные для

погашения расходов по проведению турнира, изготовлению наградной атрибутики и других расходов,

связанных с проведением спортивных мероприятий.

5). Спортсмен ознакомился с данным Положением и полностью понимает его содержание.

6). Спортсмен добровольно соглашается принять всевышеописанные в п.15 настоящего Положения условия. Тем самым *подтверждает* это, подписывая заявочную карточку в присутствии секретариата на процедуре регистрации и взвешивания.

**Настоящее положение служит официальным вызовом на соревнования!**