**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении соревнований:**

**Чемпионат Велнес-клуба «Тихвин» по Русскому жиму, среди мужчин и женщин.**

**1. Цели и задачи:**

- выявление сильнейших атлетов;  
- выполнение разрядных нормативов АНО “НАП;  
- пропаганда силовых видов спорта как массовых, так и зрелищных;  
- формирование престижности занятий спортом, как следствие формирование здорового образа жизни.  
  
**2. Сроки и место проведения:**

**22 ноября 2025 г.**

Чемпионат и взвешивание будет проходить в Велнес-клубе «Тихвин»

**10:00-11:00 взвешивание;**

**12:00 - начало соревнований.**

**3***.***Руководство проведения соревнований:**  
Общее руководство по подготовке и проведению соревнований осуществляется

Велнес- клубом «Тихвин» .  
- Главный Судья – Репницын Андрей.  
- Главный секретарь соревнований –Елфимов Станислав.

Соревнования проводятся по международным правилам АНО “НАП”.

**4. Участники соревнований:**К участию в соревнованиях допускаются, члены клуба Велнес-клуба Тихвини приглашённые гости (клиенты клубов).

**5.Виды спортивных дисциплин**:

Русский жим НАП.

1. «Женщины,юноши до 13лет вес штанги 35 кг»;
2. «Мужчины, вес штанги 55 кг»;

3. «Мужчины абсолютная категория без весовых и возрастных, вес штанги 100кг на количество раз»

**6.Весовые и возрастные категории участников:**

- Весовые категории отсутствуют;

- Возрастные категории:

1. Юноши до 13 лет

2. Юноши 14-15 лет

3. Юноши 16-17лет

4. Юноши 18-19лет

5. Юниоры 19-23 года

6. Открытая возрастная группа 24-32 года;

7. Сабветераны 33-39 лет;

8. Ветераны 40-44 года;

9. Ветераны 45-49 лет;

10. Ветераны 50-54 года;

11. Ветераны 55-59 лет;

12. Ветераны 60-64 года;

13. Ветераны 65-69 лет;

14.Абсолютка 100кг

**7. Абсолютное первенство:**

Абсолютное первенство определяется по «коэффициенту атлетизма» (вес штанги, умноженный на количество повторений и деленный на собственный вес участника) среди мужчин и женщин, без учёта весовых категорий и возраста.

**8. Командное первенство:**

- Команды формируются по названию фитнес-центров в которых занимаются спортсмены. - Командные очки начисляются только за первые пять мест, со следующими очками: 12, 5, 3, 2 и 1.

- Командная победа присуждается только одной команде, набравшей наибольшее количество очков.

- 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, четвертых и т.д. мест.

**9. Стартовый взнос:** **2500 рублей.**

**10. Присвоение нормативов:**

- Для присвоения норматива КМС НАП, необходимо заполнить онлайн форму на сайте АНО «НАП» ([www.пауэрлифтинг-россия.рф](http://www.пауэрлифтинг-россия.рф)), рубрика: ОНЛАЙН ОФОРМЛЕНИЕ УДОСТОВЕРЕНИЙ.

- Для присвоения 1, 2 и 3 разрядов НАП необходимо после выступления 1 фото 3х4 см передать секретарю в комнате для взвешивания, для оформления зачётной книжки. Либо передать готовую зачётную книжку спортсмена для проставления результата выступления.

**11. Награждение:**

- Спортсмены, занявшие первые три места в каждой возрастной категории, награждаются эксклюзивными медалями. Команда победитель награждается кубком.

**12. Контактная информация:**  
- По всем интересующим Вас вопросам, касающимся организации и проведения соревнований, вы можете связаться с Организаторами Соревнований:

Елфимов Станислав, конт. тел. 8-912-285-65-55

**13. Настоящее Положение служит официальным вызовом на соревнования.**