Р О С С И Й С К А Я Ф Е Д Е Р А Ц И Я

А в т о н о м н а я н е к о м м е р ч е с к а я о р г а н и з а ц и я

«Н А Ц И О Н А Л Ь Н А Я А С С О Ц И А Ц И Я П А У Э Р Л И Ф Т И Н Г А»



**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении Чемпионата Сибири по силовым видам спорта "Весенняя Заруба":**

**Силовое троеборье, Жим штанги лёжа, Приседания, Становая тяга, Военный жим,**

**Народный жим, Русский жим, Русская становая тяга, Пауэрспорт и отдельные его движения, Армлифтингу, Hip Thrust.**

УТВЕРЖДАЮ:

Представитель АНО

«НАП» по Томской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А.Степанов

Томск, 2025 г.

**1. Цели и задачи:**

- выявление сильнейших спортсменов Сибири, России, Азии в дисциплинах: силовое троеборье и отдельные упражнения, Народный жим, Русский жим, Hip Thrust, Армлифтинг, Пауэрспорт и его отдельные движения.

- выполнение разрядных нормативов АНО «НАП» вплоть до МСМК «НАП».

- фиксация Национальных рекордов АНО «НАП», рекордов России, Азии.

- пропаганда силовых видов спорта как массовых и зрелищных среди молодежи.

- пропаганда трезвого и некурящего образа жизни.

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

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

- реализация федеральной целевой программы: «Развитие физической культуры и спорта в РФ».

**2. Сроки и место проведения:**

- Соревнования проводятся 12 апреля 2025 г.

- Город и место проведения соревнований – г. Томск, место проведения будет объявлено позже.

- День приезда и первое взвешивание 11 апреля 2025 г. Расписание взвешиваний и выступлений будет составлено на основании предварительных заявок, а также место взвешивания.

**3. Руководство проведением соревнований:**

·Главный судья – Степанов И.А.

·Зам. главного судьи по вопросам информационного обеспечения – Рудь Д.А.

·Главный секретарь соревнований – Рудь Д.А.

**4. Судейство.**

·Соревнования проводятся по международным правилам АНО «НАП»;

·Каждая команда может предоставить судью;

·Судьи должны иметь соответствующую одежду (белая рубашка, тёмные или серые брюки, галстук, нагрудной шеврон судьи, судейскую книжку) и соответствующую судейскую квалификацию.

**5. Участники соревнований:**

- К участию в соревнованиях допускаются команды и отдельные участники из всех регионов России, по согласованию с национальными федерациями, имеющие соответствующую спортивно-техническую подготовку, прошедшие медосмотр. Все юноши до 17 лет должны принести на взвешивание согласие родителей или опекунов на участие в соревнованиях (Приложение №!). Экипировка участников - согласно правилам федерации НАП. Участники, не выполняющие требования по экипировке - на помост не допускаются.

**6. Виды спортивных дисциплин:**

- Силовое троеборье и отдельные его движения: приседания со штангой, жим штанги лежа, жим в софт-экипировке, становая тяга.

- Силовое двоеборье.

- Народный жим.

- Военный жим.

- Русский жим НАП, Русская становая тяга.

- Пауэрспорт и отдельные его движения: Жим штанги стоя, Подъем штанги на бицепс.

- Строгий подъем на бицепс;

- Армлифтинг;

- Hip Thrust.

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

**7.1. Силовое троеборье, приседание со штангой, жим штанги лёжа, становая тяга.**

- Весовые и возрастные категории, согласно международным правилам АНО «НАП».

**7.2. Силовое двоеборье**

- Весовые и возрастные категории, согласно международным правилам АНО «НАП».

**7.3. Русская становая тяга**

- Весовые и возрастные категории, согласно международным правилам АНО «НАП».

**7.2. Народный жим.**

- Весовые и возрастные категории согласно международным правилам АНО «НАП».

**7.3. Русский жим НАП**

- Весовые и возрастные категории согласно международным правилам АНО «НАП».

**7.4. Пауэрспорт.**

- Весовые и возрастные категории, согласно международным правилам АНО «НАП».

**7.5. Подъем штанги на бицепс.**

**-** Весовые и возрастные категории, согласно международным правилам АНО «НАП».

**7.6. Строгий подъем штанги на бицепс.**

**-** Весовые и возрастные категории, согласно международным правилам АНО «НАП».

**7.7. Hip Thrust.**

**-** Весовые и возрастные категории, согласно международным правилам АНО «НАП».

**7.8. Лог-лифт.**

**-** Весовые и возрастные категории, согласно международным правилам АНО «НАП».

**8. Абсолютное первенство**:

- разыгрывается по формуле Шварца (мужчины) и Мэлоуна (женщины) в силовом троеборье и отдельных упражнениях, среди следующих групп:

·спортсмены 24-39 лет (в открытой возрастной группе), ветераны.

-В случае если в отдельной группе каждого отдельного дивизиона будет менее шести участников (среди женщин) и менее восьми участников (среди мужчин), награждение победителей абсолютного первенства в данной группе производиться не будет.

**9. Заявки:**

- Предварительные заявки от команд, тренеров и спортсменов ОБЯЗАТЕЛЬНЫ. Заявки принимаются до **06 апреля 2025 г.**

- На официальном сайте НАП <http://xn----7sbjtacqslcmgoahmu2n2b.xn--p1ai/reg_online/powerlift/>

- На e-mail: [kevinqa89@gmail.com](mailto:kevinqa89@gmail.com) ;

- В вконтакте <https://vk.com/i.stepanov1989> ;

- По тел.: 8-983-238-7957 Игорь Александрович.

**Командная заявка подается на e-mail:** [kevinqa89@gmail.com](mailto:kevinqa89@gmail.com)**, после 06 апреля 2025 г. не допускаются изменения в список командной заявке.**

Спортсмены, не подавшие предварительные заявки, будут облагаться дополнительным сбором в размере 1000 рублей.

**10. Добровольный материальный взнос:**

Добровольный материальный взнос во всех номинациях (силовое троеборье, приседания, жим лежа, становая тяга, пауэрспорт, народный жим, русский жим, русская становая тяга, подъем штанги на бицепс, строгий подъем штанги на бицепс, армлифтинг, hip thrust):

· В одиночном выступлении ПРО – **3000** рублей.

· По версии ЛЮБИТЕЛИ добровольный материальный взнос равен: взносу по версии ПРО плюс **1500** рублей (однократно) с человека для проведения выборочного тестирования спортсменов дивизиона ЛЮБИТЕЛИ на применение употребления запрещённых препаратов.

- Юноши до 16 и ветераны старше 60 лет – **2500** рублей,

- Ветераны старше 70 лет – **1500** рублей.

- При сдвоенном выступлении доплата **2000** рублей, третья и последующие номинации **1500** рублей за каждую.

·При отсутствии годового взноса за 2024 год, спортсмен оплачивает дополнительно **1000** рублей годового взноса.

- Спортсмены Элита ПРО жим лёжа (экипировка, без экипировки), и троеборье любой федерации (при предъявление удостоверения) одна номинация – **1500** рублей.

**- Спортсмены оплачивают до 06 апреля 2025 г. часть добровольного материального взноса в размере 1000 руб, в назначении платежа указать ФИО спортсмена.**

Взносы не возвращаются и не переносятся на других участников соревнований. Факт предварительной оплаты части взноса подтверждается на взвешивании только наличием квитанции об оплате. При отсутствии квитанции оплата считается недействительной. Оплата производится на каждого человека отдельно, после взвешивания квитанция остается у организаторов

Реквизиты для оплаты:

Карта сбербанка **2202-2023-8490-2437.**

Получатель Степанов Игорь Александрович.

**11. Присвоение разрядов и званий.**

– Для оформления разрядной книжки необходимо иметь 1 фото 3х4см. В этом случае разрядная книжка оформляется на месте проведения соревнований.

– Для присвоения норматива МС необходимо приложить 2 фото

3х4см, заполнить предоставленный бланк и отправить почтой по указанному в бланке адресу.

– Нормативы в отдельных упражнениях присваиваются строго согласно Постановлению №11, опубликованного на официальном сайте АНО «НАП».

**12. Допинг-контроль:**

**– В течение 30 минут по окончании выступления, каждый спортсмен дивизиона ЛЮБИТЕЛИ ОБЯЗАН** явиться к кабинету по забору проб, с табличкой «Допинг-контроль», для ознакомления со списком спортсменов, подлежащих проверке на запрещённые препараты, который будет размещён на информационном стенде возле кабинета регистрации.

– **В случае обнаружения своей фамилии, в данном списке, спортсмен ОБЯЗАН НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО**, в порядке живой очереди, пройти в этот кабинет, для последующей сдачи анализов на допинг.

– Сдача анализов производится в присутствии офицера по забору проб, при его постоянном визуальном контроле.

– Нарушение спортсменом хотя бы одного из вышеперечисленных подпунктов, пункта 12, настоящего «Положения», равно как и отказ от сдачи пробы, приравнивается к положительному результату анализов спортсмена на допинг-контроль и, как следствие, влечёт за собой дисквалификацию спортсмена.

**В дивизионе «ЛЮБИТЕЛИ» спортсмены, выполнившие норматив «МАСТЕР СПОРТА», получат удостоверение соответствующего образца без обязательной оплаты за допинг-контроль!!!**

**– В случае выполнения спортсменом норматива Мастера Спорта Международного Класса НАП по версии ЛЮБИТЕЛИ или норматива ЭЛИТА-ЛЮБИТЕЛИ, при желании присвоения данного норматива и выдачи удостоверения и знака отличия соответствующего образца, спортсмен в течение 30 минут после окончания своего выступления должен ОБЯЗАТЕЛЬНО сдать пробу для проведения процедуры допинг-контроля.** Если не вызвали по жребию, то спортсмен должен сам подойти к комнате проведения допинг-контроля и затребовать сдачу пробы. **Стоимость процедуры – 0 рублей.** Контроль выполнения данного требования лежит только на спортсмене.  
·Указанный порядок не распространяется на случаи, если спортсмену не требуется присвоение норматива, оформление удостоверения и не нужен значок.  
·При выполнении спортсменом в версии ЛЮБИТЕЛИ норматива Мастера спорта НАП, Кандидата в мастера спорта НАП, либо норматива 1, 2 или 3-го спортивного разряда, обязательное прохождение допинг-контроля не требуется (за исключением случаев вызова по жребию – в этом случае проходить допинг-контроль нужно обязательно, также без дополнительных оплат).

**13. Награждение:**

- Спортсмены, занявшие первые три места в каждой весовой и возрастной категории, награждаются оригинальными медалями и дипломами.

- Абсолютные чемпионы будут награждены кубками и дипломами.

- При привлечении спонсоров и большого количества спортсменов возможны дополнительные призы, в том числе денежные.

- Командное первенство подсчитывается, учитывая 20 номинаций команды. Количество человек в команде не МЕНЕЕ 8 человек. **(Юноши до 13 лет в командный зачет НЕ Идут)** Сдвоенные и т.д. выступления идут в зачет определения команды победителя.

1 место – 12 очков, 2 место – 5 очков, 3 место – 3 очка, 4 место – 2 очка, ,5 место – 1 очко.

- При выступлении спортсменом в упражнениях: жим штанги лёжа, приседания со штангой, становая тяга, силовое двоеборье, количество командных очков удваивается. При выступлении в силовом троеборье количество командных очков утраивается.

- При выполнении норматива в любом дивизионе и дисциплине начисляются дополнительные очки командам:

МСМК НАП – 12 очков.

МС НАП – 5 очков.

КМС НАП – 3 очка.

- При выступлении спортсменом в упражнениях: жим штанги лёжа, приседания со штангой, становая тяга, силовое двоеборье, количество командных очков удваивается. При выступлении в силовом троеборье количество командных очков утраивается.

В случае одинакового количества очков выигрывает команда, у которой больше первых мест, в случае одинакового количества первых мест - та, у которой больше вторых и т.д. Командные очки начисляются только за первые 3 места в следующем порядке: 12,9, 6.

**Будут оцениваться 3 команды!!!**

Команды, вошедшие в тройку лучших, награждаются кубками.

· Все призеры или их представители обязаны присутствовать на награждении. В противном случае выдача награды не гарантируется.

**14.** Организаторы соревнований вправе изменить весовые и возрастные категории, исходя из сформированных заявок, и предупредить об этом спортсменов на взвешивании.

**15. 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), а также в группе ВК: <https://vk.com/event126141649> в разделах «Документы ассоциации»

– Также спортсмен безоговорочно соглашается со следующими условиями:

1) Принимая участие 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 подтверждает самостоятельное проведение 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 соревнованиях.

3) Принимая участие в соревнованиях, 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 все вышеописанные в п.15 настоящего Положения условия. Тем самым подтверждает это, подписывая заявочную карточку в присутствии секретариата на процедуре регистрации и взвешивания.

**16. Финансирование:**

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

**17. Контактная информация:**

По всем интересующим Вас вопросам, касающимся организации и проведения соревнования, Вы можете связаться с организатором соревнований Степановым Игорем, тел.: 8-983-238-7957.

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

**Приложение №1**

Согласие родителей на участие в соревнованиях Я, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Ф.И.О. родителя / законного представителя полностью) родитель/законный представитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (нужное подчеркнуть) (ФИО участника полностью) (далее – «Участник»), \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ года рождения, зарегистрированный по адресу: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, добровольно соглашаюсь на участие моего ребенка (опекаемого) в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (указать соревнование, в котором намерен участвовать участник) (далее – «Соревнования»), проводимого\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, (указываются место и сроки проведения соревнования) и при этом:

1. Я принимаю всю ответственность за любую травму, полученную мной и/или моим ребенком (опекаемым) по ходу Соревнований, и не имею права требовать какой-либо компенсации за нанесение ущерба от Организаторов Соревнований.

2. Если во время Соревнований с ребенком произойдет несчастный случай, прошу сообщить об этом \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (указывается кому (ФИО) и номер телефона)

3. Я обязуюсь, что я и мой ребенок (опекаемый) будем следовать всем требованиям Организаторов Соревнований, связанным с вопросами безопасности.

4. Я самостоятельно несу ответственность за личное имущество, оставленное на месте проведения Соревнований, и в случае его утери не имею право требовать компенсации от Организаторов Соревнований.

5. В случае необходимости я готов воспользоваться медицинской помощью, предоставленной мне и/или моему ребенку (опекаемому) Организаторами Соревнований.

6. С Положением о проведении Соревнований ознакомлен.

7. Я согласен с тем, что выступление моего ребенка (опекаемого) и интервью с ним и/или со мной может быть записано и показано в средствах массовой информации, а также записано и показано в целях рекламы без ограничений по времени и формату; я отказываюсь от компенсации в отношении этих материалов. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / (подпись) (ФИО родителя / законного представителя) «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_ г.