**ПОЛОЖЕНИЕ**

О проведении Открытого Национального Кубка по силовым видам спорта “Гром Секира 3” турнир памяти президента НАП РБ Минибаева Руслана Фригелевича

1. **Цели и задачи:**

- выявление сильнейших спортсменов Башкирии и России;

- выполнение разрядных нормативов АНО «НАП» до «Элиты НАП» включительно;  
 - популяризация пауэрлифтинга и отдельных упражнений пауэрлифтинга;

- пропаганда силовых видов спорта как массовых и зрелищных среди молодёжи;  
 - формирование престижности занятиями спортом в молодежной среде, как следствие - формирование престижности здорового образа жизни;  
 - развитие массового спорта в России, как приоритетная задача, поставленная Президентом РФ В.В.Путиным;  
 - реализация федерального проекта: «Спорт норма жизни»;

- реализация национального проекта: «Демография»;

- фиксация рекордов Башкирии и России.

 **2. Сроки и место проведения:**

 Соревнования проводятся 16-17 мая 2025г. по адресу: Республика Башкортостан город Уфа, ул. Султанова 24/1, «ШВСМ» .

 Взвешивание:

* – 16 мая 18.00-21.00
* - 17 мая с 07.00-9.30

Начало соревнований в 11.00 ч.

Потоковое расписание выступлений будет составлено по итогам взвешивания и доступно в месте проведения соревнований им.

 ***3.* Организаторы соревнований:**

Общее руководство по подготовке и проведению соревнований осуществляется «Национальная Ассоциация Пауэрлифтинга» по Республике Башкортостан.

**4.Судейство.**

  Соревнования проводятся по Единым техническим правилам АНО «НАП».  
  Судьи должны иметь соответствующую одежду (белая рубашка, тёмные или серые брюки, белое поло) и соответствующую судейскую квалификацию.

* **Главный судья соревнований – Григорьев Никита Константинович**

**5. Участники соревнований:**

 К участию в соревнованиях допускаются участники, достигшие 14 лет, имеющие соответствующую спортивно-техническую подготовку. Экипировка участников - согласно правилам АНО «НАП». Участники, не выполняющие требования по экипировке на помост не допускаются.

**Участники проекта «Комплекс реабилитационных мероприятий силового направления для ветеранов СВО «Сильные люди» АНО ДПО «Школа тренеров Булата Зарипова», реализуемый при поддержке Фонда грантов Главы Республики Башкортостан, не имеют требований к экипировке и допускаются без взносов в дивизион ПРО.**

**6. Дисциплины:**

* Пауэрлифтинг без экипировки, в однослойной экипировке, в многослойной экипировке, софт-экипировка (стандарт, ультра) - ПРО, ЛЮБИТЕЛИ
* Приседание (ЛЮБИТЕЛИ, ПРО)
* Становая тяга без экипировки, (ЛЮБИТЕЛИ, ПРО)
* Тяга ТРЭП-ГРИФА
* ЖИМ ЛЁЖА без экипировки, софт-экипировка, экипировка (ПРО, ЛЮБИТЕЛИ)
* Русский жим лёжа (ПРО, ЛЮБИТЕЛИ)
* Военный жим (ПРО,ЛЮБИТЕЛИ)
* Подъём штанги на бицепс: СТРОГИЙ, КЛАССИЧЕСКИЙ, ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ,РУССКИЙ, АПОЛЛОН АКСЕЛЬ (ПРО, ЛЮБИТЕЛИ)
* Народный жим (собственный вес) (ПРО, ЛЮБИТЕЛИ)
* Русская становая тяга (ПРО, ЛЮБИТЕЛИ)
* Силовое двоеборье (ЛЮБИТЕЛИ, ПРО)
* Пауэрспорт (ЛЮБИТЕЛИ, ПРО)
* Народная тяга (ЛЮБИТЕЛИ, ПРО)
* Бицепсевое двоеборье (ЛЮБИТЕЛИ, ПРО)
* ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ
* Армрестлерский нажим
* Армлифтинг ХАБ
* Белорусский гиревой жим(мужчины) 24кг, 32кг(ЛЮБИТЕЛИ, ПРО
* Белорусский гиревой жим(женщины) 16кг ЛЮБИТЕЛИ
* Белорусский гиревой жим(женщины) 12кг ПРО

**7. Возрастные и весовые категории участников, номинации:**

Возрастные категории:

- юноши 14-19 лет

- открытая возрастная группа мужчины и женщины 20-39 лет,

- ветераны 40-59 лет,60 лет и выше

**Объединённые номинации:**

**Юниоры+открытая**

**Юноши 16-17+Юноши 18-19**

М1 1 40-44 года І5 %

М2 1 45-49 лет І10 %

М3 І 50-54 года І15%

М4 155-59 лет І20%

М5 60-64 года І25 %

М6 І 65-69 лет І30 %

М7 70-74 года І35%

М8 75-79 года 40%

М9 80-84 года 45%

Весовые категории:

- у мужчин: до 48, до 52, до 60кг, до 67,5 кг, до 75 кг., до 82,5 кг., до 90 кг., до 100 кг., до 110 кг., до 125, кг., свыше 125 кг.

- у женщин: до 44, до 48, до 52, до 56, до 60, до 67, до 75+.

-В РУССКОМ ЖИМЕ номинации у мужчин: 55кг,75кг,100кг,125кг,150кг. У женщин: 35кг,55кг,75кг.

- в Русской становой тяге номинации у мужчин: 100кг, 150кг, 200кг, 250кг. У женщин: 55кг, 75кг, 125кг

- в народном жиме: собственный вес.

**8. Заявки:**

Предварительные заявки от спортсменов принимаются до 6.05.2025г. включительно на e-mail: [napslv@mail.ru](https://e.mail.ru/messages/inbox/), а также на сайте НАП-Россия.

**Предварительные заявки обязательны!!!**

**9.Добровольный материальный взнос:**

- Добровольный материальный взнос в одной номинации версии ПРО: 3200 рублей(наличными) 3600р (при безналичном расчете)

- При отсутствии годового взноса спортсмен обязан уплатить его в размере 1000р.

- По версии «Любители» добровольный материальный взнос: 3200 рублей(наличными)

- **Плюс 1500р (однократно) с человека для проведения выборочного тестирования спортсменов дивизиона «Любители» на применение запрещённых препаратов.**

* В случае заявки в двух и более номинациях доплата 2200р за каждую номинацию.

Перезачетная номинация, оплачивается как дополнительная номинация (2200р).

- Спортсмены, имеющие звание «Элита НАП» оплачивают стартовый взнос в размере 50%, в одной профильной дисциплине.

- Спортсмены дивизиона с ограниченными возможностями (СОВ) полностью освобождаются от оплат, взносов, при условии выступления в одной номинации. При выступлении в двух номинациях и более, спортсмен оплачивает взносы полностью.

- Спортсмены возраста 60 лет и старше оплачивают стартовый взнос в размере 50%

**10. Присвоение нормативов:**

- Присваиваются нормативы, вступившие в силу с 01.10.2022г. вплоть до «Элиты НАП» включительно.

– **Оформить норматив через сайт НАП-Россия. Фото электронно прикреплять 3\*4**

**11. Награждение:**

Спортсмены-мужчины и женщины в дисциплинах: пауэрлифтинг, жим лёжа, становая тяга, народный жим, подъём штанги на бицепс, пауэрспорт, силовое двоеборье, занявшие первые 3 места в каждой весовой категории, награждаются медалями, дипломами.

Спортсмены-мужчины и женщины в дисциплинах: пауэрлифтинг, жим лёжа, становая тяга, подъём штанги на бицепс, награждаются в абсолютном зачёте при условии участия в дисциплине не менее 8 человек у мужчин, 6 человек у женщин.

В «Русской становой тяге» абсолютное первенство, определяется по коэффициенту Атлетизма.

Команды-победители и призёры, награждаются кубками и дипломами.

**12. 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), в разделах «Документы ассоциации» и «Правила и нормативы».

**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.

1. Спортсмен осознаёт, что на его ответственности лежит контроль состояния своего здоровья перед участием в соревнованиях, тем самым подтверждает проведение регулярного врачебного медосмотра, и отсутствие медицинских противопоказаний для участия соревнованиях, соответственно свою полную физическую пригодность и добровольно застраховал свою жизнь и здоровье на период участия в соревновании.
2. 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.
3. Спортсмен добровольно оплачивает все взносы, предназначенные для погашения расходов по проведению турнира, изготовлению наградной атрибутики и других расходов, связанных с проведением спортивных мероприятий.
4. Спортсмен ознакомился с данным Положением и полностью понимает его содержание.
5. Спортсмен добровольно соглашается принять все вышеописанные в п.129 настоящего Положения условия. Тем самым подтверждает это, подписывая заявочную карточку в присутствии секретариата на процедуре регистрации и взвешивания.

**13.Финансирование:**

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

**14. Контактная информация:**

По всем интересующим Вас вопросам, касающимся организации и проведения «Гром Секира 3» можете обращаться к организаторам соревнований: Григорьеву Никите Константиновичу

e-mail: [napslv@mail.ru](https://e.mail.ru/messages/inbox/) или по телефону

**8 996 580-46-97 Григорьев Н.К**

**8-917-429-57-43 Минибаева А.И.**

Группа ВК “НАП Республика Башкортостан”.

Instagram /npa\_bashkortostan

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