

«Согласовано»  
Президент МРОО  
«Федерация русского жима»  
Лучков А.Ю.  
«   февраля 2017 г.

«Утверждаю»  
Директор филиала «МЦ АУВД»  
ФГУП «Госкорпорация по ОрВД»  
Ужаков В.В.  
«  16   февраля 2017 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

### О проведении Открытого регионального мастерского турнира по русскому жиму «КУБОК ПОБЕДЫ», посвященного 72-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.

#### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

Соревнования проводятся с целью:

- Популяризации спорта среди самых разных возрастных групп работников Росавиации, ФГУП «Госкорпорация по ОрВД», филиала «МЦ АУВД» ФГУП «Госкорпорация по ОрВД», а также населения России.
- Выявления сильнейших спортсменов по русскому жиму разных возрастных групп.
- Повышения уровня спортивного мастерства участников турнира.
- Привлечение населения России к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- Использования занятий по русскому жиму для физподготовки молодежи к защите Отечества, воспитания патриотизма.
- Развитие массового спорта в России, как приоритетная задача, поставленная президентом РФ В.В. Путиным.
- Мероприятие является программой ФГУП «Госкорпорация по ОрВД» по пропаганде здорового образа жизни сотрудников Предприятия и проводится в рамках приоритетного национального проекта «Здоровье».

#### 2. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ.

Соревнования проводятся по адресу: Россия, г.Москва, 47 км МКАД, ТЦ «НАШ Гипермаркет», «Фитнес-центр 100%».

13 апреля 2017 года – «Чертова дюжина»;

14 апреля 2017 года – «Классический русский жим».

#### 3. СТАТУС ТУРНИРА.

**Статус турнира** – Открытый региональный мастерский турнир по русскому жиму (жиму штанги лежа), посвященный 72-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.- «КУБОК ПОБЕДЫ».

Для членов МРОО «Федерация русского жима» возможно присвоение звания «Мастер спорта по русскому жиму».

#### 4. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ.

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляется структурным подразделением «Московский центр автоматизированного управления воздушным движением» Межрегиональной Общественной Организации «Федерация русского жима» (с/п «МЦ АУВД» МРОО «ФРЖ»).

Председатель Оргкомитета - Пивнов Владимир Петрович, (судья II национальной категории).

Главный судья соревнований Лучков А.Ю. (Президент МРОО «Федерация русского жима»).

Судьи соревнований: Пивнов В.П., Коровяцкий С.А., Можяев Е.В., Нефедов А.В.

## **5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ.**

Инструкция по технике безопасности и о личной ответственности за собственное здоровье доводится до каждого участника соревнований под роспись при регистрации и взвешивании.

Ответственность за соблюдение условий допуска участников к соревнованиям несёт Судейская комиссия при регистрации и взвешивании.

Безопасность спортсмена во время выполнения подхода обеспечивают страхующие ассистенты. Ответственность за квалификацию и действия страхующих ассистентов несет главный судья соревнований и старший судья на каждом помосте.

## **6. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ.**

К участию в соревнованиях допускаются все спортсмены, подавшие заявки установленной формы (Приложение).

Разрешается участие в соревновательных номинациях «Чёртова дюжина» и «Классический русский жим» в один день.

Соревнования проводятся в личном и командном зачёте по действующим правилам МРОО «Федерация русского жима».

## **7. ПРОГРАММА ТУРНИРА И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НОМИНАЦИИ.**

### **13 апреля 2017 года - соревновательная номинация «Чёртова дюжина»:**

10:00 – 10:45 - прибытие и регистрация участников (контрольное взвешивание), представителей команд, судей;

10:45 – 11:00 - официальное открытие турнира;

11:00 – 14:00 - соревнования по отдельному регламенту согласно потокам;

14:00 – 14:30 - награждение победителей.

### **14 апреля 2017 года - соревновательная номинация «Классический русский жим»:**

10:00 – 10:45 - прибытие и регистрация участников (контрольное взвешивание), представителей команд, судей;

11:00 – 14:00 соревнования по отдельному регламенту согласно потокам.

14:00 – 14:30 награждение победителей.

### **7.1 Соревновательные номинации в личном зачете.**

#### **7.1.1. 13 апреля 2017 года – «Чёртова дюжина»:**

1. Женщины (открытый зачёт), вес/кат. до 50,00 кг (по тоннажу);
2. Женщины (открытый зачёт), вес/кат. от 50,01 до 60,00 кг (по тоннажу);
3. Женщины (открытый зачёт), вес/кат. свыше 60,01 кг (абсолютный зачет по КА);
4. Ветераны - 1 (старше 40 лет) - абсолютный зачёт по КА;
5. Ветераны - 2 (старше 50 лет) – абсолютный зачёт по КА;
6. Ветераны - 3 (старше 60 лет) – абсолютный зачёт по КА;
7. Мужчины, весовая категория от 70,01 до 80,00 кг (по тоннажу);
8. Мужчины, весовая категория от 80,01 до 90,00 кг (по тоннажу);
9. Мужчины, весовая категория от 90,01 до 100,00 кг (по тоннажу);
10. Мужчины, весовая категория от 100,01 до 110,00 кг (по тоннажу);
11. Мужчины, весовая категория св. 110,00 кг (абсолютный зачет по КА);

#### **7.1.2. 14 апреля 2017 года – «Классический русский жим»:**

12. Женщины – вес штанги 35 кг (общий зачёт);
13. Мужчины, вес штанги 55 кг (допуск по собст./весу до 75,00 кг);
14. Мужчины, вес штанги 55 кг (общий зачёт);
15. Мужчины, вес штанги 75 кг (допуск по собст./весу до 95,00 кг);
16. Мужчины, вес штанги 75 кг (общий зачёт);
17. Мужчины, вес штанги 100 кг (общий зачёт);
18. Ветераны - 1 (старше 40 лет) - вес штанги 55 кг (собст./вес до 75,00 кг);

19. Ветераны - 1 (старше 40 лет) - вес штанги 55 кг (общий зачёт);
20. Ветераны - 1 (старше 40 лет) - вес штанги 75 кг (собст./вес до 95,00 кг);
21. Ветераны - 1 (старше 40 лет) - вес штанги 75 кг (общий зачёт);
22. Ветераны - 2 (старше 50 лет), вес штанги 55 кг (вес. кат. до 75,00 кг);
23. Ветераны - 2 (старше 50 лет) вес штанги 55 кг (общий зачёт);
24. Ветераны - 2 (старше 50 лет) - вес штанги 75 кг (вес. кат. до 95,00 кг);
25. Ветераны - 2 (старше 50 лет) - вес штанги 75 кг (общий зачёт);
26. Ветераны - 3 (старше 60 лет) - вес штанги 55 кг (общий зачёт);
27. Ветераны - 3 (старше 60 лет) - вес штанги 75 кг (общий зачёт).

## 8. КОМАНДНЫЙ ЗАЧЁТ.

Для участия в командном зачёте допускаются самостоятельно сформированные команды в количестве **НЕ БОЛЕЕ 12 человек**.

До начала первого потока (каждый соревновательный день) капитан команды обязан подать заполненную командную заявку в Секретариат Оргкомитета Турнира.

Заявки копируются и после начала турнира **никакие** изменения не могут быть внесены!

Каждый участник команды (номинант) выступает в личном зачёте согласно выбранной номинации и получает командные очки за занятое место. Все результаты участников (номинантов) одной команды засчитываются в командный зачёт.

Примечание: по «Правилам соревнований» МРОО «ФРЖ» участникам личного зачёта начисляются следующие очки за занятое место в номинации:

1 место – 12 очков; 2 место – 10 очков; 3 место – 9 очков; 4 место – 8 очков; 5 место – 7 очков; 6 место – 6 очков; 7 место – 5 очков; 8 место – 4 очка; 9 место – 3 очка; 10 место – 2 очка, все остальные места ниже 10-го получают 1 очко.

Команда с наибольшей суммой очков становится победительницей.

В случае равного количества очков у двух или более команд, наивысшее место занимает команда, у которой больше первых мест. Если и в этом случае показатели одинаковые, то наивысшее место занимает команда с наибольшим общим тоннажем.

## 9. НАГРАЖДЕНИЕ.

### 9.1. В личном зачете по номинациям:

Победители и призеры награждаются кубками, медалями, дипломами от организаторов и партнеров соревнований.

### 9.2. В командном зачете 12-ти лучшим результатам:

- 1 место – командный Приз (по количеству очков) и диплом;
- 2 место – командный Приз (по количеству очков) и диплом;
- 3 место – командный Приз (по количеству очков) и диплом.

## 10. ФИНАНСОВЫЕ УСЛОВИЯ.

Командирующие организации берут на себя расходы, связанные с проездом, питанием и размещением участников соревнований.

## 11. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАЯВКИ.

Предварительные заявки подаются до 10 апреля 2017 года на любой адрес электронной почты:

[AL6565@mail.ru](mailto:AL6565@mail.ru)

[30811@atcm.ru](mailto:30811@atcm.ru)

[sup.pvp@atcm.ru](mailto:sup.pvp@atcm.ru)

**Заявка:** ФИО; полная дата рождения (число, месяц, год); выбранная соревновательная номинация как указано в Положении о соревнованиях, например: «Мужчины, вес штанги 55 кг, с допуском по собственному весу до 75,00 кг»; номер членского билета.

При себе иметь паспорт или удостоверение личности с фотографией, датой рождения, члены МРОО ФРЖ удостоверение и листок оплаты ежегодных взносов (подтверждение по электронной учётной записи).

**Примечание:** Командные заявки разрешается оформлять в день соревнований.

## **Правила соревнований.**

### **1. Оборудование и инвентарь.**

Соревнования проводятся с использованием оборудования, соответствующего следующим требованиям:

1.1. **Помост:** Упражнение выполняется на помосте или на ровной, твердой, устойчивой поверхности, покрытой однородным нескользящим материалом.

#### **1.2. Гриф:**

1.2.1. Длина грифа - 2,20 м., диаметр посадочных втулок - 50 мм.

1.2.2. Вес грифа с зажимами или замками должен равняться 20 или 25 кг.

1.2.3. Гриф должен иметь хорошую насечку или нарезку.

1.2.4. Максимальная ширина хвата 81 см. (обозначается на грифе липкой лентой).

1.2.5. Середину грифа (место соприкосновения штанги с грудной клеткой) разрешается обматывать лейкопластырем не более двух наложенных друг на друга слоев.

#### **1.3. Замки:**

Использование замков обязательно, вес каждого из которых должен составлять 2,5 кг. Вес зажимов не учитывается.

#### **1.4. Диски:**

Диски по 1,25кг., 2,5кг., 5кг., 10кг., 15кг., 20кг., 25кг., используемые для пауэрлифтинга и для тяжелой атлетики.

Диски должны иметь отчетливую маркировку веса и устанавливаться на гриф в следующем порядке: тяжелые диски вовнутрь (ближе к центру грифа), а более мелкие диски – в убывающем порядке снаружи.

#### **1.5. Стойки:**

Стойки для жима лежа должны составлять единое целое с жимовой скамьей и обеспечивать устойчивость и прочность конструкции.

Стойки должны находиться на расстоянии не менее 1,1 м. друг от друга.

Вариативность изменения стартовой высоты стоек для разных спортсменов должна составлять не менее 5 см. и не более 10 см.

#### **1.6. Скамья:**

Скамья для жима лежа должна быть устойчивой и горизонтальной.

Длина скамьи не менее 120 см, ширина 28-32 см и высота 42-45 см. Измеряется от пола до высоты мягкого покрытия скамьи без вдавливания.

### **2. Процедура взвешивания и жеребьевки.**

2.1. Взвешивание потока (номинации) проводится не ранее, чем за 1,5 часа и заканчивается не позднее, чем за 30 минут до начала соревнований каждого потока (номинации). 30 минут отводится для формирования протокола очередности выступления участников.

2.2. Очередность выступления спортсменов в номинации с одинаковым весом штанги определяется жеребьевкой.

2.3. Если во время разминки или соревнований атлет жалуется на травму или проявляет признаки ухудшения состояния здоровья и самочувствия, спортсмену не рекомендуется продолжать соревнование.

### **3. Экипировка спортсмена.**

3.1. Разрешается выступление спортсмена в майке, футболке, но с обязательным условием максимальной открытости локтевых суставов. Одежда не должна закрывать локтевые суставы на протяжении выполнения соревновательного подхода.

3.2. Одежда нижней части тела произвольная, но спортивная, обтягивающая тазовую область (трико, рейтузы, и т.д.), так как в случае возникновения спорного момента «Отрыв таза», судьям рекомендуется принимать решение «Ошибка спортсмена!».

3.3. Не допускаются к соревнованиям спортсмены, имеющие металлические включения на спортивной одежде или обуви, которые могут испортить поверхность скамьи для жима лежа.

3.4. Разрешается использование любых типов бинтов, применяемых на запястья и не

превышающих длины 0,8 м. каждый или напульсников.

3.5. Разрешается использование поясных ремней, при условии использования застежкой спереди или сбоку, но не на спине.

3.6. Запрещены к использованию локтевые супинаторы, бандажи, налокотники и т.д.

#### **4. Правила выполнения соревновательного упражнения.**

4.1. По итогам жеребьевки одной номинации спортсмены последовательно вызываются на помост судьей (секретарем) соревнований. После вызова в течение одной минуты спортсмен должен начать выполнение упражнения.

4.2. Для выполнения соревновательного подхода спортсмену дается 5 (пять) минут с момента подачи старшим судьей команды: «Жим», которая обозначает начало выполнения соревновательного упражнения.

4.3. Во время выполнения соревновательного упражнения допускаются как прямой, так и обратный хват. Захват грифа должен быть закрытый. Открытый хват запрещены.

4.3.1. Прямой хват – хват, при котором тыльная сторона ладоней спортсмена обращена к его голове.

4.3.2. Обратный хват – хват, при котором тыльная сторона ладоней спортсмена обращена к его ногам.

4.3.3. Разнохват – хват, при котором тыльные стороны ладоней спортсмена обращены в разные стороны, запрещен.

4.3.4. Запрещается менять изначально выбранный хват в ходе соревновательного подхода, кроме момента - отдых со штангой на груди.

4.4. Для принятия исходного положения разрешается устанавливать ноги на край скамьи. Снять вес со стоек на прямые руки можно самостоятельно, либо с помощью ассистентов. После принятия спортсменом стартового положения «Выпрямленные руки» звучит разрешительная команда старшего судьи на помосте: «Жим!» или «Старт!».

4.5. Обязательным условием зачётного повторения является касание грифом груди (смотри п.п. 23.1. – 23.4. Главы 10. настоящих правил) и последующий жим штанги вверх до положения «Выпрямленные руки».

4.6. Первые 8 (восемь) повторений соревновательного подхода (Классический русский жим; Жимовой марафон; Русский жим в облегчённой экипировке; Жимовой марафон в облегчённой экипировке; Чёртова Дюжина) оцениваются (зачёт - незачёт) старшим судьёй на помосте с дополнительной командой «Стоп».

**Разъяснение:** В момент, когда спортсмен выполнил повторение, старший судья на помосте незамедлительно подает команду «Стоп». При выполнении спортсменом отчётливой фиксации в принятии положения «Выпрямленные руки» (как на старте) незамедлительно следует озвученный счёт. Например: «Стоп, один»; «Стоп, два»; «Стоп, три». И т.д. до зачётных 8 повторений.

4.7. Команда судьи «Стоп» запрещает продолжение выполнения упражнения в любом случае.

4.8. Разрешением к продолжению выполнения упражнения служит озвученное судьёй число (цифра).

4.9. После выполнения спортсменом восьмого **засчитанного** повторения старший судья на помосте подаёт командой только счёт после фиксации штанги в положении «Выпрямленные руки» для продолжения подхода.

#### **5. Ошибки спортсмена при выполнении упражнения.**

5.1. В случае начала упражнения без команды судьи «Жим!» или «Старт!» - подаётся команда «Стоп!». После принятия первоначального положения штанги снова подаётся разрешительная команда «Жим».

5.2. Если спортсмену помогает личный ассистент, то после поднятия штанги со стоек он не должен создавать препятствий для максимального обзора за действиями спортсмена судейской бригадой. За неправильные действия личного ассистента, мешающие оценке судей, будет наказываться спортсмен.

5.3. Жим штанги без касания грифом туловища - замечание судьи «Грудь!» (повторение не засчитывается!). При неоднократных ошибках (более одной), команда

«Стоп!», а после озвучивания судьёй сути замечания подаётся разрешительная команда «Жим!».

**Примечание:** Все повторения, выполненные спортсменом в промежутке между этими командами судьи «Стоп!» и «Жим!» не засчитываются!

5.4. Конечное положение штанги наверху без должного выпрямления обеих рук в локтевых суставах (**не соответствующее уровню первоначального стартового положения**) - замечание судьи «Локти!» или «Фиксация!», (**повторение не засчитывается!**). При неоднократных ошибках (более одной), подаётся команда судьи «Стоп!», а после озвучивания судьёй сути замечания подаётся разрешительная команда «Жим!».

**Примечание:** Все повторения, выполненные спортсменом в промежутке между этими командами судьи «Стоп!» и «Жим!» не засчитываются!

5.5. Отрыв таза при опускании и жиме штанги вверх - замечание «Таз!» (**повторение не засчитывается!**), однако таз можно отрывать в любой другой момент остановки упражнения, например, для изменения положения тела.

5.6. Не является ошибкой перемещение и отрыв ног от опоры в **любой** момент выполнения упражнения, но запрещается обхватывать ногами конструкцию скамейки.

5.7. Не является ошибкой перекося штанги, «отбив» от груди, двойное движение, но в любом случае, зачетной попыткой считается положение «**Выпрямленные руки**» (**распрямлённые соответственно уровню первоначального стартового положения рук**) (если не допущены другие ошибки).

5.8. Любой атлет или ассистент, дискредитирующие соревнования своим неадекватным поведением на соревнованиях или вблизи соревновательного помоста, должны быть официально предупреждены. Если нарушение продолжается, судьи, могут дисквалифицировать атлета.

## **6. Особенности положения «Пауза со штангой наверху» и «Пауза со штангой на груди».**

6.1. Разрешается выдерживать паузу в движении штанги в любой момент выполнения соревновательной попытки.

6.2. Количество пауз для отдыха в положении «штанга наверху» не ограничено.

6.3. Количество пауз для отдыха в положении «штанга на груди» ограничено двумя разрешёнными попытками.

6.4. Каждая попытка «пауза на груди» считается применённой к использованию и озвучивается старшим судьёй на помосте: «Первый отдых на груди!» и «Второй отдых на груди!», **после выполнения спортсменом двух полных циклов «Вдох-Выдох» в тот момент, когда штанга оставалась неподвижной в положении касания туловища спортсмена.**

6.5. В момент выполнения попытки «Пауза на груди» гриф штанги должен касаться тела спортсмена в диапазоне не выше ключиц (предельная верхняя точка нахождения грифа штанги) и не ниже пояса (ремня) в случае если спортсмен использует пояс (ремень). Если спортсмен не использует пояс (ремень), то предельной нижней точкой нахождения грифа штанги считается пупок спортсмена (определяется судьями).

6.6. Если в момент выполнения попытки «Пауза на груди» гриф штанги покидает пределы диапазона, указанные в настоящих правилах, судья подает команду «**На грудь!**», после которой спортсмен должен незамедлительно и самостоятельно вернуть штангу в пределы разрешенного диапазона для «Пауза на груди» настоящих правил.

6.7. Если в ситуации, предусмотренной п. 6.6. настоящих правил, (когда судья зафиксировал превышение разрешенного диапазона) спортсмен, после команды судьи «**На грудь!**», сделает как минимум два полных цикла «Вдох-Выдох», подается команду «**На стойки!**» и старший судья прекращает подход.

6.8. При значительном изменении разрешенной ширины хвата, произошедшей во время выполнения соревновательного подхода, судья на помосте должен дать команду «**Стоп!**» и указать спортсмену на самостоятельное восстановление разрешено допустимой ширины хвата замечанием «**Хват!**».

**Примечание:** Все повторения, выполненные спортсменом в промежутке между этими командами судьи «Стоп!» и «Хват!» не засчитываются!

6.9. Во время паузы в нижнем положении запрещается отрывать кисти рук от грифа, но можно перемещать кисти, изменяя хват до касания кистями рук втулок грифа. Касаться дисков нельзя – засчитывается отрыв кистей от грифа! Судья дает команду «Хват!», спортсмен должен незамедлительно вернуть кисти рук на гриф. Перед продолжением жима после «пауза со штангой на груди» спортсмен должен самостоятельно вернуть кисти рук на разрешенную ширину хвата не более 81 см.

**6.10. При выполнении трёх ошибок подряд судья дает команду «На стойки!» (так как очевидно, что спортсмен не готов к данному виду соревнований) и засчитанное количество попыток (не менее 8-ми) заносится в протокол соревнований.**

## **7. Определение победителя.**

7.1. Каждому участнику соревнований по итогам выступления начисляются очки по формуле коэффициента атлетизма (ФКА):

**«Вес штанги (кг) умножается на количество засчитанных повторений, полученный тоннаж делится на собственный вес спортсмена, и данный результат математических операций означает личный коэффициент атлетизма (КА) спортсмена.**

**Полученное значение округляется до второй цифры после запятой и фиксируется судьёй на помосте в Личной заявке участника и секретарем турнира в Протоколе соревнований».**

7.2. Участник соревновательной номинации, набравший наибольшее количество очков коэффициента атлетизма, признается победителем этой номинации, остальные участники этой же номинации занимают места по мере уменьшения очков.

7.3. В случае равенства округленного количества очков коэффициента атлетизма среди нескольких участников одной соревновательной номинации - наивысшее место присуждается спортсмену, набравшему **наибольший тоннаж.**

### **«Классический русский жим»**

(описание соревновательной версии)

Каждый участник самостоятельно выбирает номинацию подходящую ему по полу, возрасту и весу штанги из числа предложенных организаторами. Организаторы соревнований вправе предлагать как номинации с утвержденными весами штанги, например, 55 кг; 75 кг; 100 кг; так и номинации с другими весами штанги.

*Как конкретный пример, в турнире посвященном 90-летию Гражданской авиации России в феврале 2013 г. организаторами турнира была введена соревновательная номинация с "юбилейным" весом штанги 90 кг.*

Участники соревнований, которые выбрали одинаковую номинацию по возрасту и весу штанги, соревнуются между собой по коэффициенту атлетизма (КА).

Если участник возрастной номинации, например, «Ветеран 3» захочет выступить в номинации «Ветеран 1», то к этому нет никаких ограничений.

В соревновательной версии «Классический русский жим» каждый участник имеет право только на один соревновательный подход в выбранной номинации. Организаторы соревнований имеют право разрешать или запрещать практику «перезачётов» между возрастными номинациями с одинаковым весом штанги.

### **«Чёртова дюжина»**

(описание соревновательной версии)

Участники соревнуются по весовым категориям.

На регистрации участник самостоятельно должен заказать вес штанги на первый подход, который он планирует преодолеть не менее 8-ми и не более 13 повторений. И таких попыток у каждого участника будет три. Вес штанги в следующей попытке можно изменять, как в большую, так и в меньшую сторону. Если участник не смог выполнить 8 зачётных повторений с заказанным весом штанги, то за эту попытку в общую сумму тоннажа заносится «НОЛЬ» (0 кг). В зачёт идут только успешные попытки.

Попытки выполняются поочередно участниками одного потока. Участники соревнований одного потока (это может быть одна, две и более весовых категорий) выполняют первую попытку с выбранным весом штанги, затем вторую и третью. Если количество участников соревнований более 30-ти, то организаторы «разбивают» участников на подгруппы так, чтобы в каждой подгруппе было примерно не более 15 участников и не менее 10-и. Это достаточно для отдыха от предыдущего подхода и, оптимально чтобы не «остыть» между подходами.

Основной задачей участника в соревновательном дивизионе «Чёртова Дюжина» является: набрать максимальный тоннаж по сумме трёх подходов. По показателю максимального суммарного тоннажа за все три соревновательных подхода происходит распределение призовых мест в каждой весовой категории.

В возрастных номинациях суммарный тоннаж за три подхода делится на вес участника, и полученный таким образом КА (коэффициент Атлетизма) станет решающим в определении занятого места.

*При составлении правил соревнований использованы ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ Межрегиональной общественной организации «Федерация русского жима», автор Лучков А.Ю.*

**Данное Положение является официальным приглашением на соревнования.**





# Анкета участника

Открытого регионального мастерского турнира по русскому жиму,  
 посвященного 72-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.,  
 «КУБОК ПОБЕДЫ».

## Соревновательная версия «Чёртова Дюжина»

Ф.И.О. Заполняется как можно более разборчиво и подробно!


Дата рождения: \_\_\_\_\_ Тренер: \_\_\_\_\_

Возрастная номинация, весовая категория: \_\_\_\_\_  
Только одна соревновательная номинация!

Вид спорта, общий стаж, разряд: \_\_\_\_\_

Регион, город и название спортивного клуба: \_\_\_\_\_

*Подписывая этот документ, я соглашаюсь выступать по установленным правилам и в случае получения травмы претензий к организаторам соревнований не имею.*

*Участники до 18 лет допускаются только с письменного разрешения родителей или в сопровождении родственников или ответственного тренера, представителя команды.*

(личная подпись участника соревнований: \_\_\_\_\_

### Заполняется судейской бригадой на соревнованиях!

Собственный вес:       Номер членского билета:

Судья на взвешивании \_\_\_\_\_  
подпись и фамилия разборчиво

<u>1 подход</u>	вес штанги:	<input type="text"/>	зачетные повторения:	<input type="text"/>	Общий тоннаж
<u>2 подход</u>	вес штанги:	<input type="text"/>		<input type="text"/>	
<u>3 подход</u>	вес штанги:	<input type="text"/>		<input type="text"/>	

Старший судья на помосте \_\_\_\_\_  
подпись и фамилия разборчиво

Дата соревнований \_\_\_\_\_ 2017 г.  
 Адрес: г. Москва, 47 км МКАД, ТЦ «НАШ Гипермаркет», «Фитнес центр-100%».

После выступления спортсмена сдается секретарю соревнований!