

«Утверждаю»:  
Президент  
WPSA/ФМЖ-Россия

Рохманов М.



## Федерация многоповторного жима

«Согласовано»:  
Представитель  
WPSA/ФМЖ  
в Ярославской области  
Е. В. Клиницкая

### Положение Открытый Межрегиональный Мастерский турнир по многоповторному жиму лёжа и стоя "Стальной Сезон", в рамках фестиваля спорта "Вызов Подолино" по версии «Федерации многоповторного жима» (далее ФМЖ)

#### 1. Цели и задачи:

- выявление сильнейших спортсменов и присвоение спортивных разрядов и званий вплоть до МС ФМЖ;
- фиксирование межрегиональных рекордов по версии ФМЖ;
- сплочение спортсменов и воспитание чувства коллективизма и командного духа;
- пропаганда силовых видов спорта, как массовых и зрелищных видов спорта среди населения России;
- формирование престижности занятиями спортом и как следствие формирование престижности здорового образа жизни.

#### 2. Руководство проведением соревнований.

Общее руководство проведением соревнований осуществляет ФМЖ в лице ее регионального представителя в Ярославской области – Клиницкой Елены Васильевны.

#### 3. Сроки и место проведения.

Соревнования проводятся 19 октября 2019 года.

Место проведения: **Ярославская обл, Ярославский р-н, дер. Подолино, спортивно-оздоровительный комплекс "Подолино".**

Расписание взвешиваний и выступлений будет составлено на основании предварительных заявок и доступно с 16-го октября 2019 года на официальном сайте: <https://www.wpsf.ru/cfo2018> и в сообществе: <https://vk.com/yararmlifting76>.

#### 4. Регламент и судейство.

Соревнования проводятся по правилам World Power Sports Association (WPSA) и ФМЖ.

С правилами можно ознакомиться на официальном сайте: <https://www.wpsf.ru/dokumenty/pravila>

#### **4.1. Соревновательные дисциплины:**

Соревнования проводятся по многоповторному жиму лёжа и стоя по нормативам дивизиона "Любители".

##### **4.1.1. Номинации для участия (вес штанги) в жиме лёжа**

Для мужчин:

- штанга 35 кг – для младших юношей;
- штанга 55 кг – для юношей, юниоров, мужчин, мужчин-ветеранов;
- штанга 75 кг – для юношей, юниоров, мужчин, мужчин-ветеранов;
- штанга 100 кг – для юношей, юниоров, мужчин, мужчин-ветеранов;
- штанга 125 кг – для юниоров, мужчин, мужчин-ветеранов;
- штанга 150 кг – для мужчин, мужчин-ветеранов.

Для женщин:

- штанга 25 кг – для девушек, юниорок, женщин, женщин-ветеранов;
- штанга 35 кг – для девушек, юниорок, женщин, женщин-ветеранов;
- штанга 45 кг – для юниорок, женщин; женщин-ветеранов;
- штанга 55 кг – для женщин, женщин-ветеранов.

##### **4.1.2. Номинации для участия (вес штанги) в жиме стоя:**

В многоповторном жиме стоя спортсмены жмут вес равный половине веса своей весовой категории.

Для мужчин:

60 кг = 30 кг; 70 кг = 35 кг; 80 кг = 40 кг; 90 кг = 45 кг; 100 кг = 50 кг; 110 кг = 55 кг; 120 кг = 60 кг; 130 кг = 65 кг; свыше 130 кг = 70 кг.

Юноши, юниоры, открытая, ветераны (с 40 лет).

Для женщин:

50 кг = 25 кг; 60 кг = 30 кг; 70 кг = 35 кг; 80 кг = 40 кг; 90 кг = 45 кг; свыше 90 кг = 50 кг.

Девушки, женщины.

*Главный судья вправе корректировать число номинаций в соответствии с поданными заявками.*

Все участники выполняют по одному зачетному подходу жима штанги фиксированного веса на максимальное количество повторений в той номинации, которую выбирают самостоятельно.

В зачет засчитывается результат не менее восьми повторений. Спортсмен, который в своей номинации получит наибольший коэффициент атлетизма, становится победителем.

Коэффициент атлетизма определяется по формуле: поднятый тоннаж (вес штанги умножается на количество выполненных повторений) делится на собственный вес спортсмена.

#### **4.2. Возрастные категории:**

- «юноши», «девушки» - до 18 лет включительно (в день соревнования);
- «юниоры», «юниорки» - до 23 лет включительно (в день соревнования);
- «мужчины», «женщины» - открытая возрастная группа;
- «мужчины ветераны», «женщины ветераны» - от 40 лет и старше (в день соревнования)

*Главный судья вправе корректировать число номинаций в соответствии с поданными заявками.*

Победитель в личном зачете в каждой весовой категории определяется по наибольшему поднятому

весу. Главный судья вправе корректировать число номинаций в соответствии с поданными заявками.

### **4.3. Судейство**

Каждая команда имеет право предоставить своего судью. Судья должен иметь соответствующую одежду (белая рубашка, темные брюки) и соответствующую судейскую категорию. К судейству допускаются только сертифицированные судьи ФМЖ.

Организаторы:

- региональный представитель «Федерация многоповторного жима» в Ярославской области  
Клиницкая Елена Васильевна

Главный судья соревнований – Клиницкий Сергей Викторович / национальная категория

Главный секретарь соревнований – Клиницкая Елена Васильевна / национальная категория.

### **5. Участники соревнований.**

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены из всех регионов России, ближнего и дальнего зарубежья, достигшие 13 лет. Участники соревнований должны иметь при себе любой документ, удостоверяющий личность.

Каждый участник перед участием в соревнованиях должен проконсультироваться со своим врачом об участии в турнире.

Спортсмены, не достигшие 18 лет, допускаются до участия в соревнованиях только в сопровождении тренера или родителей, либо их законных представителей. Согласие законного представителя на участие несовершеннолетнего в соревнованиях можно скачать на сайте федерации: <https://www.wpsf.ru/dokumenty>.

Все спортсмены выступают на свой страх и риск, осознавая, что могут получить серьезную травму. Организаторы не несут ответственности за состояние здоровья спортсменов, а также риски, связанные с травмами.

Экипировка и форма одежды участников согласно технических правил соревнований «Федерации многоповторного жима». Участники, не выполняющие требования по экипировке и форме одежды, на помост не допускаются.

### **6. Награждение в личном первенстве.**

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

Абсолютное первенство разыгрывается среди мужчин и женщин 23-39 лет (Open), юниоров 13-22 года и ветеранов 40 лет и старше, согласно технических правил соревнований при условии, что в возрастной категории будет 7 (семь) и более человек. Победители и призеры абсолютного первенства награждаются эксклюзивными медалями или памятными кубками, дипломами, ценными или денежными призами при привлечении спонсоров.

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

### **7. Правило формирования команды и подача командной заявки.**

Для участия в командном первенстве капитанам команд нужно до 16 октября 2019 года подать

общую командную заявку на электронную почту: [region76@wpsa.pro](mailto:region76@wpsa.pro)

Форма командной заявки размещена на сайте: <https://www.wpsf.ru/dokumenty>.

Количество спортсменов в команде не ограничено, но не менее (5) пяти человек. В каждой команде должен быть указан официальный представитель.

После 16 октября 2019 года невозможно внесение никаких корректировок в командную заявку, добавление членов команды или дивизионов ранее заявленным для участия в команде спортсменам.

Независимо от того, выступает спортсмен в личном зачете, или за команду, на каждого спортсмена отдельно должна быть подана онлайн заявка на официальном сайте федерации: <https://www.wpsf.ru/zayavka/sorevnovaniya/>.

В графе «Команда» указывается либо название команды, либо пишется «Лично».

## **8. Командное первенство.**

Количество спортсменов в команде не ограничено, но не менее (5) пяти человек. В каждой команде должен быть указан официальный представитель.

Командные очки считаются по 10 (десяти) лучшим выступлениям. Для каждой возрастной группы 1 место приносит 12 очков, 2 место - 9 очков, 3 место - 8 очков, 4 место - 7 очков, 5 место - 6 очков, 6 место - 5 очков, и так далее. 10 место и каждое последующее зачетное выступление - 1 очко.

Команде - победительнице и призерам командного зачета вручаются памятные кубки и дипломы, а также ценные или денежные призы при привлечении спонсоров.

Капитан команды или её представитель обязаны вести подсчёт очков своей команды. Сразу по окончании турнира капитан или уполномоченный представитель команды обязан предоставить список 10 лучших выступлений своей команды в секретариат для сверки правильности подсчёта. Если подсчёты не были предоставлены, то команда не участвует в командном зачете.

## **9. Заявки и взносы**

Предварительные заявки **ОБЯЗАТЕЛЬНЫ**.

Заявки принимаются до 16 октября 2019 г. (включительно) посредством онлайн регистрационной формы на официальном сайте федерации: <https://www.wpsf.ru/zayavka/sorevnovaniya/>

. За одиночное выступление установлен добровольный материальный стартовый взнос в размере 1000 рублей. За двоянное выступление в двух номинациях 1600 рублей. За каждую последующую номинацию 500 рублей.

Добровольный материальный стартовый взнос для юношей 13-17 лет и ветеранов от 60 лет и старше составляет 600 рублей. За двоянное выступление 1000 рублей. За каждую последующую номинацию 350 рублей.

Для спортсменов с физическими особенностями первой и второй группы инвалидности взнос отсутствует, с условием выступления в одной номинации.

Благотворительные стартовые взносы не возвращаются и не переносятся на других участников соревнований.

Спортсмены, не подавшие своевременно заявку до 16 октября, оплачивают благотворительный стартовый взнос на 500 рублей больше при прохождении регистрации во время прохождения процедуры взвешивания.

Спортсмены не имеющие надлежащей спортивной формы (смотреть технические правила), облагаются штрафом в размере 500 рублей.

## **10. Регистрация нормативов.**

Для присвоения спортивного званий МС ФМЖ, необходимо оформить и отправить онлайн заявку с официального сайта федерации: <https://www.wpsf.ru/zayavka/zvanie>.

Также существует возможность оформить спортивный разряд до КМС ФМЖ включительно на самом турнире, после проведения церемонии награждения. Для этого необходимо с собой иметь одну фотографию размером 3 на 4 сантиметра и организатором турнира или региональным представителем выписывается зачетная классификационная книжка спортсмена.

С разрядными нормативами ФМЖ можно ознакомиться на сайте: <https://www.wpsf.ru/dokumenty/normativy>.

## **11. Регистрация национальных рекордов.**

По результатам данных соревнований будут фиксироваться рекорды по версии «Федерации многоповторного жима».

Для получения рекордного сертификата необходимо заполнить и отправить онлайн заявку: <https://www.wpsf.ru/zayavka/record-certificate>.

Ознакомиться с рекордами необходимо до проведения соревнований на официальном сайте федерации: <https://www.wpsf.ru/dokumenty/rekordy>.

## **12. Договор на участие в соревнованиях.**

Проходя процедуру взвешивания и регистрации, каждый спортсмен обязательно подписывает обратную сторону заявочной карточки.

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 «Федерации многоповторного жима» всех постановлений, принятых до начала данных соревнований и опубликованных на официальном сайте.

Также спортсмен безоговорочно соглашается со следующими условиями:

Принимая участия в соревнованиях, спортсмен признает, 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 несет всю ответственность за любые травмы и увечья, известные ему, либо не известные ему, которые он может получить. Спортсмен осознает, 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 в соревнованиях, соответственно свою

полную физическую пригодность и добровольно застраховал свою жизнь и здоровье на период участия в соревновании.

Принимая участие в соревновании, спортсмен сознательно отказывается от любых претензий, в случае получения травмы или увечья на этом турнире, в отношении ФМЖ, организаторов турнира, собственника помещения, руководителей, должностных лиц, работников упомянутых организаций, ассистентов на помосте и всего обслуживающего соревнования персонала.

Спортсмен добровольно оплачивает все материальные стартовые взносы, предназначенные для погашения расходов по проведению турнира, изготовлению наградной атрибутики и других расходов, связанных с проведением спортивных мероприятий.

Персональные данные участника соревнований подлежат обработке в соответствии требованиями Закона № 152-ФЗ «О персональных данных».

Спортсмен ознакомился с данным положением и полностью понимает его содержание.

Спортсмен добровольно соглашается принять все вышеописанные в пункте настоящего положения условия и тем самым подтверждает это, подписывая заявочную карточку в присутствии секретариата на процедуре регистрации и взвешивания.

### **13. Финансирование.**

Расходы по проведению соревнований берёт на себя спортивная федерация ФМЖ, используя привлечённые средства спонсоров и стартовые взносы участников.

Добровольные материальные стартовые взносы участников пойдут на изготовление наградной атрибутики, аренду помещения, аренду или покупку спортивного оборудования и погашение других расходов, связанных с проведением спортивного мероприятия.

Расходы по командированию, размещению и питанию участников и их тренеров берут на себя командирующие организации или сами участники.

### **14. Контактная информация.**

Клиническая Елена Васильевна – организатор, тел. +7 (920) 659-90-96 +7 (915) 962-56-33

Официальный сайт федерации: <https://www.wpsf.ru/>

Официальная группа ВКонтакте: <https://vk.com/yararmlifting76>

Контактный e-mail: [region76@wpsa.pro](mailto:region76@wpsa.pro)

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