***Положение*** ***о проведении сетевых соревнований «Русский жим».***

***1.* Цели и задачи:** Пропаганда здорового образа жизни, привлечение ЧК к регулярным занятиям спортом, выявление лучших атлетов среди клубов ФизКульт, поддержание лояльности клиентов.

***2.* Время и место проведения:**

**21 апреля 2022 года ФизКульт «Парковая» тренажерный зал, кластер Заречный**

**21 апреля 2022 года ФизКульт «Бурнаковский» тренажерный зал, кластер Стрелка**

**28 апреля 2022 года ФизКульт «Родионова» тренажерный зал, кластер Нагорный**

18.00 -18.30 - Регистрация и взвешивание участников;

18.30 - Начало соревнований;

Время выступления и награждение будет зависеть от количества участников

19.15 – Награждение (предварительно)

**3. Руководство соревнований:**

Общее руководство организацией и проведением соревнований возлагается на Сетевого руководителя направления тренажерный зал Чурсина Олега и руководство ФизКульт «Парковая»

Непосредственное проведение соревнований возлагается на тренерский состав клуба.

**4. Участники соревнований:**

Члены клубов сети клубов ФизКульт, тренеры сети клубов ФизКульт (вне зачета):

- «Мужчины от 18 лет».

- «Женщины от 18 лет».

**5. Программа соревнований:**

Все участники выполняют по одному зачетному подходу на максимально возможное количество повторений к фиксированному весу штанги:

Мужчины: 75 кг.

Женщины: 25 кг.

**6. Экипировка спортсмена:**

6.1 Разрешается участие в футболке либо майке. Одежда нижней части тела произвольная, но спортивная, обтягивающая тазовую область, так как в случае возникновения спорного момента «Отрыв таза», судьям рекомендуется принимать решение «Ошибка спортсмена!».   
6.2. Не допускаются к соревнованиям спортсмены, имеющие металлические включения на спортивной одежде или обуви (планки, набойки, шипы и т.д.), которые могут испортить поверхность лавки для жима лежа.

6.3. Запрещается использовать кистевые перчатки, накладки на кисти и различные крюки для тяг.

**7. Определение победителей и условия проведения:**

7.1. Победители и призеры в каждой номинации выявляются по формуле коэффициента атлетизма.

КА = вес штанги\*количество подъемов/собственный вес спортсмена.

Например, Петр, собственным весом 80 кг, выступает в категории "штанга 100 кг" и поднимает снаряд 16 раз. КА Петра = 100\*16/80 = 20.

\* Результат КА округляется до второго знака после запятой: 13,594=13,59; 21,1251=21,13

7.2. Места распределяются согласно КА спортсменов, от большего к меньшему.

7.3. При равенстве КА преимущество имеет спортсмен, поднявший больший тоннаж (вес штанги\*количество подъемов).

**8. Порядок подачи заявок и регистрация участников:**

* Заявка на участие от Члена Клуба подается на официальном сайте ФизКульт во вкладке мероприятия.