



«Утверждаю»:
Президент РФСОО «АСВС»

_____ Д.В. Клоков
«_____» _____ 2017
г

Положение

о проведении любительского турнира по кросслифтингу на кубок ЮФО

1. Цели и задачи.

Главной целью кросслифтинга является разнообразие тренировочного процесса для любителей силовых видов спорта, а также тренировка необходимых человеку качеств, с которыми он сталкивается в повседневной жизни – физическая сила, силовая выносливость, укрепление опорно-двигательного аппарата, а также морально-волевая и тактическая подготовка.

Развивая физические качества, необходимо учитывать физиологические особенности организма. Тренировочный процесс должен способствовать развитию организма, а не мешать ему, поэтому мы выделяем 2 вида кросслифтинга – любительский и соревновательный.

Также как и целью АСВС, одной из целей кросслифтинга является нахождение точек соприкосновения между спортсменами и болельщиками из разных силовых видов спорта.

Силовым видам спорта нужно общее спортивное движение, за которым будет интересно наблюдать как болельщикам, так и выступающим спортсменам.

Целью соревнований по кросслифтингу является:

- пропаганда здорового образа жизни;
- популяризация силовых видов спорта таких как: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, силовой экстрим, армлифтинг и гиревой спорт.
- сплочение спортсменов разных стран;
- выявление сильнейших спортсменов.

1. Место и время проведения.

Любительский турнир по кросслифтингу проводится в тренировочном центре «Одержимость» **02.09.2017** года по адресу: Россия, город Ростов-на-Дону, пр. Стачки, 132.

Взвешивание и регистрация в 11:00 в тренировочном центре «Одержимость» 02.09.2017 по адресу: Россия, город Ростов-на-Дону, пр. Стачки, 132.

Начало соревнований в 12:00

2. Организаторы соревнований

В турнире будут использованы соревновательные и тренировочные упражнения из разных силовых видов спорта по правилам своих федераций.

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется Оргкомитетом.

3. Регламент и судейство

Регламент турнира: спортсмены соревнуются в весовых категориях: мужчины – до 90 кг, до 100 кг., свыше 100 кг. Женщины - абсолютная категория. Соревнования проводятся среди мужчин и женщин по принципу последовательно выполняемых упражнений. Все упражнения выполняются в пяти повторениях. Лимит времени на прохождение трассы – 8 минут. Все победители и призеры награждаются грамотами, медалями и денежными призами.

12:00 Женщины Абсолютная категория.

12:15 Мужчины до 90 кг.

12:40 Мужчины до 100 кг.

12:55 Мужчины свыше 100 кг.

13:00 Перерыв

14 :00 Мужчины Абсолютная категория

14:30 Награждения всех категорий

Судейство осуществляют квалифицированные тренеры тренировочного центра «Одержимость»

4. Участники соревнований

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены из всех регионов России и мира, достигшие 16 лет. Каждый участник перед началом соревнований должен пройти осмотр у спортивного врача и получить медицинскую справку – допуск к соревнованиям с ФИО. Перед началом соревнований спортсмен обязан будет заполнить и подписать документ, в котором он всю ответственность за состояние своего здоровья берет на себя. Организаторы не несут ответственность за состояние здоровья выступающих спортсменов, а также риски, связанные с травмами.

Экипировка и одежда участников:

- майка WINNER Crosslifting (спортсмен получает на взвешивании);

- шорты, кроссовки или штангетки, ремень, бинты на кисти, наколенники, бинты на колени, перчатки (спортсмен привозит с собой),

Участники, не выполняющие требования по экипировке и форме одежды, на площадку не допускаются.

Участники соревнований выступают без допинг-тестирования.

Возрастные категории:

девушки от 16 до 40 +

мужчины от 16 до 40+

Весовые категории:

Девушки – абсолютная категория

Мужчины – до 90, до 100, свыше 100 кг

На соревнованиях, при прохождении регистрации и процедуры взвешивания, необходимо предъявить паспорт.

5. Награждение в личном первенстве

Спортсмены, занявшие первые три места в каждой весовой категории, награждаются эксклюзивными медалями, дипломами и денежными призами от организаторов соревнований.

6. Регистрация участников соревнований

Предварительная регистрация и оплата взноса на участие в соревнованиях принимаются в период с 8 августа по 1 сентября 2017 года.

Для участия в соревнованиях установлен стартовый взнос в размере 1000,00 рублей. В стоимость взноса входит приобретение лицензированной майки WINNER – КРОССЛИФТИНГ.

Для предварительной регистрации, спортсмену необходимо зарегистрироваться и оплатить стартовый взнос на участие в соревнованиях на ресепшен тренировочного центра «Одержимость», или сделать это до начала турнира на месте.

Все затраты по командированию, питанию и проживанию участников несут участники, их представители или командирующие организации.

*Стартовые взносы не возвращаются и не переносятся на других участников соревнований.

7. Контактная информация организаторов соревнований

Руководитель Оргкомитета
Рудой Роман
+7(918) 5556952

Регистрация участников:
Татьяна
+7(928) 2795244

Настоящее положение является официальным вызовом на соревнования.

Программа турнира:

Женщины:

- 1. Подъем бревна на грудь + швунг - 40 кг.**
- 2. Рывок гири в сед + присед – 14 кг.**
- 3. Приседание на груди + толчок (со стоек) – 40 кг.**
- 4. Подъем на грудь + швунг гантели стронга – 20 кг.**
- 5. Шары атласа – 20 кг.**

Полуфинал:

- 1. Приседание со штангой (90, 100, 110 кг).**
- 2. Подъем бревна на грудь + швунг (60, 65, 70 кг).**
- 3. Рывок гири в сед + присед (24, 26, 28 кг).**
- 4. Становая тяга Аксея (90, 100, 110 кг).**
- 5. Прогулка фермера (40/40, 50/50, 55/55).**

Финал:

- 1. Шары атласа (40, 60, 80 кг).**
- 2. Приседание на груди+ толчок (со стоек) (80, 90, 100 кг).**
- 3. Рывок с виса Аксея (50, 55, 60 кг).**
- 4. Подъем на грудь + швунг гантели стронга (30,40, 50 кг).**
- 5. Переброс бревна (100, 110, 120 кг).**