



УТВЕРЖДАЮ:

Заика А.М.,

глава города Тайшета

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении открытого кубка г.Тайшета по силовому экстриму,
посвященному Дню города, 26 июля 2014 г.

1. Цели и задачи

- 1.1. Привлечение молодёжи к активным занятиям физической культурой и спортом;
- 1.2. Пропаганда силовых видов спорта и здорового образа жизни.

2. Место и сроки проведения

2.1. Открытый кубок Тайшетского городского поселения по силовому экстриму, посвященному Дню города проводится 26 июля 2014 года на площади Юбилейной. Регистрация участников в 17³⁰ час. Начало соревнований в 18⁰⁰ час.

3. Руководство проведением соревнований

- 3.1. Общее руководство проведением соревнований осуществляет отдел по культуре, спорту и молодежной политике администрации Тайшетского городского поселения.
- 3.2. Непосредственное руководство проведением соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

4. Условия проведения соревнований и определение победителей

- 4.1. Все участники соревнуются в абсолютной весовой категории.
- 4.2. Победа присуждается участнику, набравшему наименьшую сумму мест по видам. В случае равенства очков преимущество получает участник, имеющий наименьший вес.

5. Участники соревнований

- 5.1. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены, а также все желающие в возрасте от 16 лет до 21 года, имеющие допуск врача.
- 5.2. Участники должны иметь на регистрацию: паспорт, медицинскую справку (допуск врача).

6. Программа соревнований

- 6.1. Участники соревнований должны выполнить следующие упражнения:
 - 6.1.1. кантовка покрышки от К-700 (3 раза) + фермерская прогулка (два снаряда весом 65-70кг. пронести 20м.). Зачет по времени.
 - 6.1.2. удержание бревен на вытянутых в сторону руках (упражнение крест). Зачет по времени.
 - 6.1.3. Ступени силы (поднять три снаряда весом 90, 110 и 120 кг. на три ступени постамента. Зачет по времени.
 - 6.1.4. полный жим силового снаряда (вес снаряда 60кг, лимит времени 1 мин).
 - 6.1.5. перетягивание автомобиля на время.
- 6.2. Главный судья соревнований имеет право изменять программу соревнований в зависимости от количества участников и их силовой подготовки.
- 6.3. Разрешенная экипировка – медицинские эластичные бинты, наколенники, налокотники и тяжелоатлетический (пауэрлифтерский) пояс. Применение другой специализированной экипировки, облегчающей выполнение упражнений, запрещено.