Региональная общественная физкультурно-спортивная организация
«Федерация силового экстрима Алтайского края»
656002, Алтайский край, г. Барнаул, проезд 9 мая, 5
strong-brn@yandex.ru, +7 962 818 21 21
ОГРН 1232200013320, ИНН 2249013765, КПП 224901001

Регламент

о проведении соревновании по силовому экстриму, в рамках Фестиваля — карнавала «САПряжение»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

Соревнования проводятся в целях развития и популяризации физической культуры и спорта.

Основными задачами соревнования являются:

- приобретение участниками соревновательного опыта;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок;
- популяризация вида спорта, силовой экстрим

2. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся 28 июня 2025 г. (Причал 42 . г. Яровое)

Регистрация: 10:00 часов.
Начало в 12:00 часов.

3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ:

Общее руководство проведением соревнований осуществляет Федерация Силового экстрима Алтайского края.

Непосредственное проведение соревновании возлагается на судейскую бригаду.

Главный судья соревнований — Галин Андрей Арнольдович.

Судья — Моношкина Ирина.

Судья — Соседов Игорь Анатольевич

Главный секретарь — Плешков Даниил Игоревич

Региональная общественная физкультурно-спортивная организация
«Федерация силового экстрима Алтайского края»
656002, Алтайский край, г. Барнаул, проезд 9 мая, 5
strong-brn@yandex.ru, +7 962 818 21 21
ОГРН 1232200013320, ИНН 2249013765, КПП 224901001

4. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ:

Номинации:
- Многоповторный жим лежа.
- Удержание гири на вытянутых руках на максимальное время.
- Многоповторная становая тяга.

Соревнования проходят по трём номинациям среди Мужчин и Женщин следующим образом:

Мужчины:
Абсолютная весовая категория
- Многоповторный жим лежа. 50 кг
- Удержание гири на вытянутых руках на максимальное время. 16 кг
- Многоповторная становая тяга. 80 кг

Женщины:
Абсолютная весовая категория
- Многоповторный жим лежа. 30 кг
- Удержание гири на вытянутых руках на максимальное время. 8 кг
- Многоповторная становая тяга. 40 кг

5 УСЛОВИЯ ДОПУСКА К СОРЕВНОВ АНИЯМ:

К участию допускаются лица, достигшие 18 лет не имеющие медицинских противопоказаний. Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются по номеру телефона в WhatsApp: +7 962 818 21 21 (Соседов Игорь Анатольевич). В заявке необходимо указать ФИО участника.

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ:

Победитель в личном зачете в Абсолютной весовой категории определяется по наибольшему количеству повторений.
Система зачета:

Региональная общественная физкультурно-спортивная организация
«Федерация силового экстрима Алтайского края»
656002, Алтайский край, г. Барнаул, проезд 9 мая, 5
strong-brn@yandex.ru, +7 962 818 21 21
ОГРН 1232200013320, ИНН 2249013765, КПП 224901001

Мужчины:
1 место – наибольшее количество повторений жима лёжа, максимальное время удержание гири, наибольшее количество повторений становой тяги.
2 место – меньшее количество повторений жима лёжа, меньшее время удержание гири, меньшее количество повторений становой тяги от 1-го места,
3 место - меньшее количество повторений жима лёжа, меньшее время удержание гири, меньшее количество повторений становой тяги от от 2-го места

Женщины:
1 место – наибольшее количество повторений жима лёжа, максимальное время удержание гири, наибольшее количество повторений становой тяги.
2 место – меньшее количество повторений жима лёжа, меньшее время удержание гири, меньшее количество повторений становой тяги от 1-го места,
3 место – меньшее количество повторений жима лёжа, меньшее время удержание гири, меньшее количество повторений становой тяги от 2-го места

7. НАГРАЖДЕНИЕ:

Участники, занявшие в личном зачете 1, 2 и 3 места в Абсолютной весовой категории, Мужчины и Женщины, награждаются медалями и дипломами, а также призами.

8. ФИНАНСИРОВАНИЕ:

Расходы, связанные с судейством, несет Федерация Силового экстрима Алтайского края.