**Открытый турнир по русскому жиму, посвящённый празднованию Дня защитника отечества**.

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**.
-Пропаганда здорового образа жизни.
-Пропаганда занятий силовыми видами спорта как самого эффективного способа физической нагрузки для человека.
-Привлечение молодежи и всех желающих в общественное движение «Гвардия Захара Прилепина».

**2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ.**
Соревнования проводятся 20 февраля 2021 г., по адресу: г. Тверь, Свободный переулок, д. 1Б (Тверской казачий технологический институт).

Регистрация и взвешивание участников, а также последующее расписание соревнований будет определено позже, в зависимости от количества поданых заявок.

**3. РУКОВОДСТВО**
Общее руководство по подготовке и проведению соревнований осуществляется общественным движением «Гвардия Захара Прилепина».
<https://vk.com/zapravdutv>
Представитель организатора Чуковин Геннадий (89040011035@mail.ru)
Главный судья соревнований Герасимов Николай.

**4. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**
Соревнования проводятся по правилам МРОО «Федерация русского жима» в дивизионе классический русский жим, без присвоения разрядов и званий.
С правилами соревнований можно ознакомится на сайте <https://rusgym.ru/109-pravila-chetyreh-sorevnovatelnyh-divizionov-russkogo-zhima-frzh.html>

Номинации:

Мужчины:
Штанга 55кг, штанга 75кг, штанга 100 кг, штанга 125кг.

Мужчины с проблемами опорно-двигательного аппарата:
Штанга 45кг

Женщины:
Штанга 25кг, штанга 35 кг.

**5. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ**
Соревнования являются открытыми, к участию допускаются все спортсмены из любых регионов России.
Все участники должны иметь паспорт или документ, заменяющий его (предъявляются на взвешивании). К участию в соревнованиях допускаются спортсмены, достигшие 18 лет, имеющие соответствующую спортивную подготовку, прошедшие медосмотр и имеющие допуск врача на участие в соревнованиях.

**6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЁРОВ.**
Соревнования проводятся по действующим правилам МРОО «Федерация русского жима» в номинации «Классический русский жим», все участники выполняют по одному зачетному подходу на максимально возможное количество повторений к фиксированному весу штанги в той номинации, которую выбрали самостоятельно. Победители и призеры выявляются по формуле коэффициента атлетизма (ФКА).
Один спортсмен может быть заявлен в нескольких номинациях.

**7. ЭКИПИРОВКА УЧАСТНИКОВ**
Экипировка свободная.
Запрещены к использованию: жимовая майка, кистевые перчатки, накладки на кисти и различные крюки для тяг. Локти открытые. Также допускается выступление у мужчин с голым торсом.

**8. Заявки на участие**

Предварительные заявки ОБЯЗАТЕЛЬНЫ. Заявки принимаются до 14 февраля 2021 года (включительно) на электронную почту **gerakol2006@rambler.ru**, где указывается Фамилия, имя, номинация(одна или несколько). На основании поданных заявок будет сформирован регламент выступлений и взвешиваний и опубликован в группе <https://vk.com/zheleznij_portal> не позднее **16 февраля 2021 года**
**Участие в турнире бесплатно**.
За неподанную заявку или подачу после **14 февраля 2021** года взимается штраф в размере 500руб.

**9. НАГРАЖДЕНИЕ**
Награждение участников соревнований соответствует номинациям. Победители и призёры награждаются памятными призами и дипломами.

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