

# КУБОК ПИТЕРА

ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС

10 АПРЕЛЯ 2022 ГОДА

**Юниоры до 18 лет**  
**Мужчины открытая**  
**Девушки открытая**

**\* профессионалы \***

**"Подъем на максимум"**

**"Классический Подъем"**

**"Многоповтор"**

**"Троеборье"**



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ДС ЮБИЛЕЙНЫЙ. 10.04.2022

# **ПОЛОЖЕНИЕ ТУРНИРА ПО СТРОГОМУ ПОДЪЁМУ НА БИЦЕПС «КУБОК ПИТЕРА»**

## **1. Общие положения**

- 1.1. Турнир по строгому подъёму на бицепс пройдет в рамках спортивного фестиваля NWPA 10 апреля 2022 года.

## **2. Место и дата проведения турнира**

- 2.1. **Место проведения турнира:** Санкт-Петербург, ДС Юбилейный.
- 2.2. **Дата проведения турнира:** 10 апреля 2022 года.

## **3. Организаторы турнира**

### **3.1. Организаторы турнира:**

Независимое спортивное объединение «SAKOVICHTEAM»

Сакович Олег - тел. +7(995)898-24-94, Sakovicholeg.fit@yandex.ru

### **3.3. Главный судья соревнований:** Сакович Олег

## **4. Требования к участникам соревнований и условия их допуска**

4.1. По требованию секретаря турнира на взвешивании спортсменам необходимо предъявить документ, подтверждающий личность.

4.2. Спортсмены допускаются к участию в турнире только в спортивной форме (в спортивной футболке, спортивных штанах и спортивной обуви). Браслеты, ленты, локтевые повязки или налокотники, защитные повязки, кольца на руках запрещены.

4.3. Спортсмен имеет право выступать только в одной весовой категории, в пределах которой находится его собственный вес.

4.4. Неспортивное поведение категорически неприемлемо. За это могут быть применены санкции.

4.5.1 Взвешивание и регистрация спортсменов будет проходить 10 апреля с 10.00 до 12.00 по адресу: Петербургское шоссе, Санкт-Петербург, ДС Юбилейный. Разминка и участие будут проходить в **зоне 1!**

4.5.2 Взвешивание и регистрация зрителей и гостей будет проходить в непрерывном режиме, с 10.00 до 17.00. Участие с 13.00 до 17.00 в **зоне 2.**

## 5. Программа турнира:

### А. Спортсмены (1 зона)

10.00– 12.00 – Взвешивание, финальная регистрация спортсменов.

13.00 – 15.30 – Строгий подъем на максимум (без стены)

15.30 – 17.00 – Строгий подъем классический (стена)

17.30 – 19.00 – Многоповтор

19.30 – 20.00 – Награждение призеров и победителей

### Б. Зрители (2 зона)

10.00-17.30 – Взвешивание, регистрация

13.00-17.30 – участие в выбранном на регистрации дивизионе!

## 6. Категории, группы спортсменов и дивизионы.

Спортсмены (зона 1)				
Возрастные группы	Юниоры до 18	Мужчины любители открытая	Женщины открытая	Мужчины профессионалы
Подъем на максимум (без стены)		+	+	+
Подъем классический (стена)	+	+	+	+
Многоповтор	+	+	+	+
Троеборье		+	+	+
Зрители-любители (зона 2)				
Подъем на максимум (без стены)				
Подъем классический (стена)				
Многоповтор		+	+	
Троеборье				

## **7. Условия подведения итогов**

7.1. **В номинации – «подъем на максимум» и «классический подъем».** Призовые места распределяются в соответствии с максимальным коэффициентом. Расчет будет проводиться по формуле Глоссбренера.

**В номинации – «многоповтор»** Призовые места будут распределяться по формуле: тоннаж, деленный на вес спортсмена. Спортсмен подбирает вес, который сможет поднять на 10 повторений. К примеру, спортсмен весом 80 кг заказывает на штангу 40 кг. Подняв 10 раз штангу, он набирает тоннаж 400 кг, этот вес делится на вес спортсмена: 400:80, получаем 5 — это коэффициент. Чем он выше, тем лучше показанный результат. Побеждает спортсмен с наивысшим коэффициентом.

**В номинации троеборье** призовые места будут рассчитываться по формуле Глоссбренера. Сначала будут суммироваться результаты подъема на максимум без стены и подъема классического у стены, далее к этой сумме прибавится бал с многоповтора (его предварительно умножают на десять). Далее по формуле глоссбренера будет рассчитываться победитель.

Формула расчета:

(подъем на максимум (без стены) +(подъем классический (у стены) + (многоповтор \*10) = сумма. Сумма соотносится с весом спортсмена по формуле Глосброенера. Набравший самые высокие баллы побеждает.

## **8. Награждение**

8.1. Участники каждого дивизиона, занявшие в абсолютном зачете 1, 2 и 3 место награждаются медалями, дипломами и спонсорскими призами.

## **9. Регистрация на турнир**

9.1. Для выступления на турнире спортсменам необходимо оплатить благотворительный взнос и зарегистрироваться на турнир, отправив ФИО, номер телефона и весовую категорию в директ в инстаграм – @SAKOVICHOLEG.

9.2. Благотворительный взнос за участие в дивизионе «подъем на максимум» (без стены) – 1000 р.

Благотворительный взноса за участие в дивизионе «классический подъем» (стена) – 1000 р.

Благотворительный взнос за участие в дивизионе «многоповтор»– 1000 р.

Благотворительный взнос за участие в дивизионе «троеборье» -1000 р

9.3. Все взносы, оплачиваемые спортсменом на данных соревнованиях, указанные в настоящем Положении, являются благотворительными и вносятся добровольно на организацию турнира. Благотворительный взнос не возвращается!

9.4. **Для зрителей и гостей турнира, желающих попробовать свои силы предусмотрено льготное участие - 500р одна номинация. Однако наградная атрибутика,**

**предусмотренная для группы «зрители и гости» отличается от наград, подготовленных для спортсменов!**

## **10. Правила турнира:**

10.1. Всем спортсменам будет доступна сорокаминутная разминка перед началом потока.

10.2. В дивизионах «подъем на максимум» и «классический подъем» на установление результата будет дано по 3 попытки! В дивизионе «многоповтор» 1 попытка. Профессионалам будет доступно 4 попытки на «подъем на максимум», «подъем классический» и 2 на «многоповтор».

**10.3. Техника выполнения соревновательного движения в дивизионе «подъем на максимум (без стены)» следующая:**

Спортсмен берёт штангу с пола, занимает вертикальное неподвижное положение. Руки распрямлены в локтях, ноги в коленях. По команде главного судьи спортсмен начинает подъем штанги. Допускается незначительный естественный наклон вперед на старте движения, не более 5 градусов, на усмотрение судей! Допускается во время подъема отклонение корпуса назад, не более 25 градусов, при условии, что колени не сгибаются и не выходят за носки спортсмена! В финальной части движения спортсмен должен зафиксировать руки на уровне подбородка или немного ниже, но выше ключиц! По команде центрального судьи спортсмен может опускать штангу вниз.

**Техника выполнения соревновательного движения в дивизионе «классический подъем» следующая:**

Спортсмен берет со стоек штангу, прижимается к стене. Выпрямляет ноги в коленях и руки в локтях, занимая стартовое положение. Таз и спина должны быть прижаты. Как только спортсмен занял стартовое положение судья дает команду «START». Спортсмен должен поднять штангу до уровня подбородка. После этого следует команда «DOWN». По этой команде спортсмен может опустить штангу и поставить её на стойки. Не допускается во время подъема: отрыв таза или спины, движение штанги вниз, любые движения в коленях, движение штанги вдоль корпуса на расстоянии меньше 10 см, движение штанги вверх или вниз до команды судьи.

**Техника выполнения соревновательного движения в дивизионе «многоповтор» следующая:**

Спортсмен берет со стоек штангу, прижимается к стене. Выпрямляет ноги в коленях и руки в локтях, занимая стартовое положение. Таз и спина должны быть прижаты. Как только спортсмен занял стартовое положение судья дает команду «START». Спортсмен должен поднять штангу до уровня подбородка и опустить до полного распрямления в локтях, после этого он повторяет движение ещё 9 раз. Допускается выполнение меньшего количества повторений, но не большего! Сложность заключается в правильном подборе веса.

Организаторы вправе вносить изменения в регламент проведения соревнований!