

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. Директора
по управлению персоналом КАЭС

 И.О. Кутузов
« » 2025 год

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель ПОПО
работников Кольской АЭС

 Д.О. Позолотин
« » 2025 год

ПОЛОЖЕНИЕ

О личном Первенстве Кольской АЭС по жиму штанги лежа, посвященному «Дню Энергетика».

1. ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ:

Соревнования проводятся с целью:

- привлечения работников КАЭС к занятиям силовыми видами спорта;
- выявления сильнейших спортсменов;
- формирования сборной команды для участия в областных соревнованиях.

2. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:

Соревнования проводятся в тренажерном зале городского стадиона (ул. Сивко, д.7А) 04 декабря (четверг) 2025 года.

Взвешивание с 17-30 до 18-50. Начало соревнований в 19-00 часов. Прохождение соревнований по отдельному регламенту.

3. УЧАСТНИКИ:

К соревнованиям допускаются работники КАЭС и практиканты, находящиеся в цехах на практике, а также работники подрядных организаций на КАЭС. Все участники обязаны написать в судейскую расписку об ответственности за свое здоровье и техническую подготовку. Количество участников от цехов не ограничено.

4. РЕГЛАМЕНТ:

Соревнования на личное первенство.

Участники делятся на следующие весовые категории:

Мужчины: до 74, 83, 93, 105, 105+.

Участницы – женщины делятся по весовым категориям:

Женщины: до 63кг, свыше 63кг.

5. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ:

5.1 Условия проведения:

Соревнования по жиму лежа проводятся согласно правилам Международной Федерации, принятых конгрессом IPF.

Обязательная форма участников: на упражнение спортсмены должны выходить в обтягивающих шортах выше колена, футболке или майке, заправленной в шорты. Обувь: штангетки, ботинки, кроссовки, кеды. Соревнования проводятся без специальной экипировки (жимовых маек). Кистевые ремни – допускаются.

5.2 Порядок выполнения упражнения:

Участник должен лежать на спине, контактируя плечами и тазом с плоской поверхностью скамьи. Ноги должны стоять на полу, стопы плотно прижаты к полу. Расстояние между руками не должно превышать 81 см.

После снятия штанги судья дает команду «СТАРТ» спортсмен опускает штангу на грудь и ждет команду «ЖИМ». После команды штанга выжимается вверх, на полностью выпрямленные руки, и держится неподвижно, пока не будет дана четкая команда: «СТОЙКИ».

Не допускаются: движение без команды судьи, отрыв таза при движении штанги, «отбив» штанги от груди, движение штанги вниз, значительный перекос при жиме штанги.

5.3 Порядок соревнования:

Все участники делятся на потоки в зависимости от заявленного веса.

Каждому участнику дается **три попытки**.

5.4 Определение победителей:

Победитель определяется по наибольшему поднятому весу.

Если два участника имели одинаковый вес, то в конце соревнований они должны вновь быть взвешены, и победа будет присуждена более легкому спортсмену. Однако, если их вес вновь будет одинаков, они должны разделить место и каждый получает награду.

6. НАГРАЖДЕНИЕ:

6.1 Призеры в каждой весовой категории награждаются призами, дипломами, медалями.

6.2 Определяются 3 абсолютных победителя соревнований в категориях по формуле Уилкса: среди мужчин (до 40 лет), ветеранов (40+) и среди женщин. В случае участия в категории менее 6 спортсменов награждение не проводится.

6.3 Победители в категориях среди женщин определяются по коэффициенту Уилкса.

6.4 В случае участия в одной номинации (весовой категории) трех и менее участников, награждается только одно призовое место.

7. РАСХОДЫ:

Все расходы по проведению соревнований несет администрация КАЭС согласно смете расходов на 2025 год.

8. СУДЕЙСТВО:

Общее руководство осуществляет методист ПОПО КАЭС Степанов Д.В. Непосредственное проведение соревнований поручено судейской коллегии в составе:

Главный судья Смирнов А.В. ОППР 28-61

Судьи на помосте из состава сборной КАЭС

Принято на судейской с физоргками 01.10.25г.

Внимание!

*Судьи: должны иметь при себе данные паспорта (ксерокопию: ФИО (полностью), дата рож-я (д.м.г.); серия, номер, когда, кем выдан; место рег-ии (место прописки)), **ИНН и ном.***

Моб.тел.!!!. *Без этих данных судейские выдаваться не будут!!!*

Методист ПОПО

Степанов Д.В.(30-34)