

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель  
Комитета по физической культуре и  
спорту Администрации городского  
округа город Уфа

Степанов



## ПОЛОЖЕНИЕ

Городской турнир г. Уфы по традиционному русскому жиму среди  
мужчин



*Шаф.*

## **Положение о проведении Городского турнира г. Уфы по традиционному русскому жиму среди мужчин**

### **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

-Целью турнира является пропаганда традиционной национальной силовой культуры, здорового образа жизни, популяризация силовых видов спорта и содействие их массовому развитию.

-Привлечение новых членов "Федерация русского жима" Республики Башкортостан.

### **2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

Городской турнир проводится 23 декабря 2012 года, по адресу: г. Уфа, ул. Ухтомского, д.28/1 а, в МБОУ ДОД ДЮСШ №29 «Батыр» в 11-00, взвешивание с 09.00 до 10.30.

Номинация заявленных спортсменов, а также расписание выступлений будет составлено на основании предварительных заявок на E-mail [gibssan666@inbox.ru](mailto:gibssan666@inbox.ru) и по телефону +79272323666

### **3. РУКОВОДСТВО И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРНИРА**

Общее руководство подготовкой турнира осуществляет Комитет по физической культуре и спорту Администрации городского округа город Уфа РБ. Непосредственное проведение турнира возлагается на Главного судью, председателя федерации русского жима Республики Башкортостан Шеховцов Леонид Васильевич, главный секретарь соревнований Аскарлов Артур Назирович.

### **4. УЧАСТНИКИ ТУРНИРА**

Городской турнир является открытым, к участию допускаются спортсмены Республики Башкортостан и регионов России, предоставившие именные заявки на участие в соревнованиях.

### **5. ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ**

Турнир проводится по действующим правилам МРОО «Федерация русского жима» в соревновательной версии «Классический русский жим»

«Командный зачёт»:

**1 место 10 очков**

**2 место 8 очков**

**3 место 6 очков**

**4 место 4 очка**

**5 место 2 очка**

**Участие в соревнованиях 1 очко**

#### **«Классический русский жим»:**

Все участники в «Классическом русском жиме» выполняют по одному зачетному подходу на максимально возможное количество повторений к весу штанги в той номинации, которую выбрали самостоятельно. В зачет идет результат не менее восьми повторений. Время одного.

Победители и призеры выявляются по формуле коэффициента атлетизма (ФКА).

#### **«Классический русский жим»:**

1. «Категория вес штанги 75 кг (возраст спортсмена от 24 лет включительно);
2. «Категория вес штанги 100 кг (возраст спортсмена от 24 и выше лет включительно)»;
3. «Категория вес штанги 125 кг (возраст спортсмена от 24 лет включительно)»;
4. Категория вес штанги 150 кг (возраст от 24 лет включительно) »;
5. Категория инвалиды вес штанги 35 кг

### **7. МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Городской турнир проводится на привлеченные средства спонсоров, средства федерации "Федерация русского жима" Республики Башкортостан. Расходы, связанные с командированием участников и тренеров (проезд в оба конца, суточные и другие расходы), несут командирующие организации.

### **8. НАГРАЖДЕНИЕ**

Победители и призеры турнира награждаются медалями и грамотами Комитета по физической культуре и спорту Администрации городского округа город Уфа РБ.

### **9. ЗАЯВКИ**

Предварительные заявки обязательны и принимаются до 23 декабря 2012 года на телефон на E-mail [gibssan666@inbox.ru](mailto:gibssan666@inbox.ru) и по телефону +79272323666

Именные заявки и взносы подаются непосредственно в главную судейскую коллегию перед взвешиванием участников. При себе обязательно иметь паспорт или удостоверение личности с фотографией и датой рождения. Для членов МРОО «ФРЖ» иметь членский билет.

Городской турнир проводится среди всех желающих, независимо от принадлежности к МРОО «Федерация русского жима».

Вступить в члены "Федерация русского жима" Республики Башкортостан можно непосредственно на месте проведения соревнований.

**НАСТОЯЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ НА ТУРНИР.**