**ПОЛОЖЕНИЕ**

**О проведении соревнований по русскому жиму штанги лежа, среди любителей, серии стартов «Железный Варяг»**

**Цели и задачи**.

Соревнования проводятся с целью популяризации силовых видов спорта, в целом и русского жима штанги лежа, среди любителей.

**Задачи**:

Определение сильнейших спортсменов в русском жиме штанги лежа, среди участников соревнований « Кубок Железного Варяга 2023», пропаганда здорового образа жизни, создание позитивной атмосферы, развития и общедоступности русского жима штанги лежа.

**Организаторы соревнований**.

Соревнования проводятся спортивным клубом «Железный Варяг», совместно с фитнес-клубом «Сафари».

Главным судьей соревнований является Суфиянов Айрат Рафисович

Главным секретарем соревнований является Обожин Владимир Сергеевич

**Место и сроки проведения соревнований.**

Соревнования состоятся 4.06.2023 в 14.00, по местному времени.

Место проведения г. Нефтекамск (посёлок Энергетик, Тёплый пляж)

координаты в картах гугл : https://goo.gl/maps/5L1LhN9KDfB2 .

**Участники соревнований**.

К участию в соревнованиях допускаются все желающие подавшие заявки на сайте:

Стоимость стартового взноса 300 рублей. ВСЕ УЧАСТНИКИ БУДУТ НАГРАЖДЕНЫ ПОДАРКАМИ ОТ КОМПАНИИ « ВАРЯГ СПОРТ»

Соревнования будут разделены на несколько групп:

- младшие юноши и девушки до 16 лет - вес штанги 20кг;

- юноши и девушки до 18 лет - вес штанги 35кг;

- юниоры и юниорки до 23лет - вес штанги 55кг;

- открытая возрастная группа мужчины и девушки - вес штанги 75кг

Определение возрастных групп пройдет за день, до соревнований судейской коллегией, и будет зависеть от количества участников.

**Правила**

На соревнованиях по русскому жиму используется одно основное движение — жим штанги лёжа. Выполняется оно следующим образом:

Спортсмен ложится на горизонтальную скамью, оборудованную специальными стойками, на которых находится штанга.

Спортсмен выбирает удобный для него хват и снимает штангу со стоек.

В разных федерациях пауэрлифтинга могут иметься свои особенности, например, подъём штанги может осуществляться ассистентом по команде.

Атлет начинает движение по команде судьи “старт”

Атлет опускает штангу, касаясь грифом груди и поднимает в исходное положение

Штанга не возвращается на стойки после каждого движения.

В некоторых федерациях спортсмен самостоятельно ставит штангу на стойки, в других нужно дождаться специальной команды. Упражнение засчитывается, даже если во время последнего движения штанга не была возвращена на стойки.

При выполнении жима в пауэрлифтинге победу одерживает самый сильный спортсмен. Для победы в русском жиме потребуется комбинация силы, выносливости и даже тактики.