***ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЯ ПО***  **« Рывку гири свободным стилем »**

***FITNESS FIESTA-2019***

**1.Сроки и место проведения**

Соревнования по дисциплине **«Рывок Гири»** Fitness Fiesta-2019 проводятся в г. Нижнем Новгороде на пляже гребного канала. Начало соревнований в 11:00, 29 июня 2018 года. С 10:00 - 11:00 регистрация участников турнира

**2.Цель проведения соревнований**

-популяризация и развитие силовых видов спорта в Нижегородской области и ЗОЖ.

-повышение уровня спортивного мастерства

-выявление сильнейших спортсменов

**3.Руководство проведением соревнований**

Общее руководство проведением соревнований осуществляется тренерским составом

КФК Gold’s Fitness.

**4. Участники соревнований,категории и условия проведения**

Соревнования личные.

К соревнованиям допускаются спортсмены мужчины возрастная группа: от 16 лет, женщины возрастная группа от 18 лет.

Весовые категории: без категорий

Вес гири : мужчины- 24 кг

женщины-16кг

Соревновательные упражнения: рывок гири.

Рывок упражнение выполняется в один прием. Участник должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать ее. В момент фиксации гири в верхнем положении рука ноги и туловище должны быть выпрямлены. Рука спортсмена должна находиться на фронтальной плоскости головы. После фиксации вверху участник, не касаясь гирей туловища и плеча, опускает ее вниз для выполнения очередного подъема. Смена рук производится производится в нижнем положении гири всего 1 раз.

Команда «стоп» подается при:

-постановке гири на плечо при рывке второй рукой

-постановке гири на помост;

Команда «не считать» подается:

-до жиме гири;

-отсутствии фиксации в верхнем положении;

-касании свободной рукой какой-либо части тела, помоста, гири, работающей руки, ног, туловища;

Соревнования проводятся в соответствии с действующими правилами.

**5.Порядок подачи заявок**

Заявки принимаются до 27.06.19 включительно. Оплата стартового взноса осуществляется по адресу ул. Казанское шоссе 11, ТРК Индиго, КФК Gold’s Fitness.

**6. Условия подведения итогов**

Победители и призеры в каждой группе определяются по наибольшему тоннажу (вес гири умножается на количество рывков)

**7.Финансовое обеспечение соревнования.**

1.1Расходы, связанные с организацией и проведением соревнований в части награждения победителей и призеров соревнований, производятся за счет средств Сети комфорт фитнес-клубов Gold’s Fitness и партнеров.

1.2 Вступительный взнос с участника\_\_\_250\_\_\_руб.