***ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЯ***  **«Русский Жим»**

***FITNESS FIESTA-2019***

**1.Сроки и место проведения**

Соревнования по дисциплине **«Русский Жим»** Fitness Fiesta-2018 проводятся в г. Нижнем Новгороде на пляже гребного канала. Начало соревнований в 11:00, 29 июня 2019 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**

К участию в соревнованиях допускаются лица **не моложе 14 лет.**

Девушки: вес штанги **25кг**;

Мужчины: вес штанги: **55кг, 75кг и 100кг.**

Участникам разрешено участвовать во всех категориях одновременно по этапно.

Обязательным условием зачетного повторения является касание грифом груди и последующий жим штанги вверх до полного выпрямления рук в локтевом суставе. В процессе выполнения соревновательного движения таз должен быть прижат к жимовой скамьи; стопы-прижаты к полу.

В процессе выполнения допускается «отбив « штанги от груди.

**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 номинации определяются по наибольшему **коэффициенту атлетизма**: Вес штанги умножается на количество повторений, получаем тоннаж. Тоннаж делим на вес спортсмена.

**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.