****

**STRONG NN**

**совместно с**

**АССОЦИАЦИЕЙ РОССИЙСКИХ СИЛАЧЕЙ**

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении открытого командного турнира**

**«Закрытый Чемпионат г. Нижний Новгород по силовому экстриму»**

**В рамках спортивного фестиваля Fitness Fiesta 29 июня 2019 года**

**среди мужчин в абсолютной весовой категории**

**ЦЕЛЬ СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнования проводятся с целью:

* пропаганды здорового образа жизни
* развитию неолимпийских видов спорта
* популяризации силовых видов спорта, в частности, силового экстрима
* повышения уровня мастерства спортсменов

**СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнования проводятся 29.06.2019г. в г. Нижний Новгород, Гребной канал

Время начала 11:00, явка спортсменов в 09:00.

**РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ**

Общее руководство осуществляет StrongNN

Технический директор соревнований – Кузьмин Ю.В.

Непосредственное проведение соревнований осуществляется судейской коллегией соревнований.

Представитель АРС – Кузьмин Ю.В.

Старший судья – Кузьмин Ю.В.

Старший на площадке – Кузьмин Ю.В.

**УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ И ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ**

В соревнованиях участвуют мужчины – атлеты StrongNN. Соревнования являются закрытыми (среди всех возрастных категорий), командными. Проводятся в абсолютной весовой категории - все участники вне зависимости от веса атлетов находятся в равных условиях.

**ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ И РЕГЛАМЕНТ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ**

1. Кантовка бревна.

Кантовка бревна весом 270кг выполняется командой из двух человек на расстояние 20+20 метров. Один из участников кантует бревно в одну сторону на расстояние 20 метров, далее второй участник кантует бревно обратно. Упражнение выполняется на время.

2. Зерхер бревна.

Упражнение выполняется двумя участниками команды одновременно. Участники команды осуществляют подъем бревна и последующий перенос его на расстояние 20+20 метров. Упражнение выполняется на время, двумя командами одновременно.

3. Толкание ядра + метание бревна.

Упражнение состоит из двух этапов. Первый этап – толкание ядра весом 15кг, выполняется одним из участников команды любым легкоатлетическим способом. Кидание ядра ЗАПРЕЩЕНО. Второй этап – метание бревна, выполняется вторым участником команды. На выполнение упражнения дается 3 (три) попытки. Команда-победитель определяется путем суммирования лучших результатов по итогам трех попыток.

4. Перенос природных камней.

Перенос природных камней массой 70-140 кг. Упражнение выполняется двумя участниками команды, которые по очереди переносят камни на расстояние 20 метров. Один из участников начинает упражнение переносом камня на указанное расстояние, второй участник начинает перенос следующего камня после того, как первый занесет камень за финишную черту и т.д. пока все камни не будут перенесены. Лимит времени на выполнение упражнения – 4 минуты. Победитель определяется по наименьшему времени затраченному на выполнение упражнения.

5. Парный пул-пуш.

Упражнение выполняется двумя командами. Перед началом каждого раунда спортсмены стоят в центре круга и держатся за ручки бревна. Каждый раунд – 2 минуты. Поединок проводится до 2 (двух) побед. Цель – вытолкнуть соперника за пределы круга (или квадрата) или коснуться земли бревном стороной соперника.

6. Перетягивание каната (в случае равного количества баллов по итогам всех упражнений или спорных моментов).

Организаторы оставляют за собой право на изменение порядка выполнения упражнений или замену их.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЯ**

Победитель определяется по балльной системе, после каждого упражнения. Исходя из показанного результата, атлетам начисляются баллы (в соответствии с количеством участников): 1 место дает количество очков, равное количеству участников, второе на одно меньше и так далее. Победитель определяется по наибольшей сумме количества баллов. При равном количестве набранных очков, победитель определяется по шестому упражнению «Перетягивание каната».

**ЭКИПИРОВКА УЧАСТНИКОВ**

Допускается использование специальной экипировки по согласованию участников и судей.

**ФИНАНСИРОВАНИЕ**

Затраты на проведение соревнований осуществляются из спонсорских средств. Проезд до места соревнований за счет командирующих организаций.

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

Ответственность за состояние спортивного инвентаря возлагается на Технического директора соревнований.

Контроль за подготовкой площадки возлагается на Старшего на площадке.

Все оборудование должно быть опробовано каждым участником соревнований. Участники должны подтвердить свое согласие использовать предложенное оборудование во время соревнований.

Медицинское обслуживание соревнований осуществляется медработником, присутствующим на мероприятии.

**Конт. тел.:**

**Региональный представитель АРС**

**Кузьмин Юрий Валерьевич**

**телефон: 8-930-711-74-42**

[**https://vk.com/id\_strong\_nn**](https://vk.com/id_strong_nn)

**е-mail:** **strongnn52@yandex.ru**

Расписка «Об ответственности за состояние здоровья» (при отсутствии справки от врача)

Я,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, желаю принять участие в открытом турнире по восхождению с отягощением на Чкаловскую лестницу «Быть первым». Данной распиской подтверждаю, что не имею никаких заболеваний, а также не имею серьёзных травм. Так же, заявляю, что отказываюсь от каких-либо претензий (материальных, моральных) к организаторам и участникам соревнований при несчастном случае (вывих, перелом, сотрясение и т.п.), происшедшем в ходе соревнований.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_