



«УТВЕЖДАЮ»

Региональный представитель  
АНО «НАП»

Приморский Край  
И.С.Чекренёв

«28» октября 2024 года

## ПОЛОЖЕНИЕ № 28

### Открытый Новогодний турнир по стритлифтингу и кистевой тяге гири по версии АНО «НАП»

г. Владивосток, ул. Героев Тихоокеанцев, 5А (бэт.)

ФК «FAHRENHEIT+»

22.12.2024

#### 1. Общеположения.

1.1. Соревнования проводятся согласно календарному плану Автономной некоммерческой организации «Национальная Ассоциация Пауэрлифтинга» в Приморском крае (далее – АНО «НАП») на 2024 год.

1.2. Соревнования проводятся с целью популяризации стритлифтинга в Приморском крае.

1.3. По результатам соревнований присваиваются разряды и звания вплоть до МСМК, Элита АНО «НАП», по версиям «ЛЮБИТЕЛИ», «ПРО», «СОВ».

1.4. Соревнования лично-командные проводятся по правилам, утвержденным АНО «НАП».

#### 2. Руководство проведения мероприятий.

2.1. Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет АНО «Национальная Ассоциация Пауэрлифтинга».

2.2. Непосредственное проведение соревнований, осуществляет Национальная Ассоциация Пауэрлифтинга Приморского края.

Главный судья соревнований – Чекренёв Иван Сергеевич (тел. +7 908 44 999 66);

Главный секретарь соревнований – Свитин Александр Геннадьевич  
тел.+7 950 283 85 20);

#### 3. Место и сроки проведения.

3.1 Соревнования проводятся 22 декабря 2024 года по адресу: г. Владивосток, ул. Героев Тихоокеанцев, 5А (бэт.) ФК «FAHRENHEIT+».

Взвешивание 22 декабря 2024 года по адресу: г. Владивосток, ул. Героев Тихоокеанцев, 5А (бэт.) ФК «FAHRENHEIT+».

#### 4. Программа соревнований

**22 декабря 2024 года:**

10:00-11:00—общее взвешивание.

12:00-14:00—начало соревнований по стритлифтингу и кистевой тяге гири;

14:30 – награждение;

Окончательное расписание взвешивания и выступлений будет составлено на основании предварительных заявок.

#### 5. Требования к участникам и условия их допуска.

5.1. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены не моложе 13 лет и сборные команды муниципальных образований, спортивных клубов, СДЮШОР, ВУЗов и других образовательных учреждений Приморского края, заявляющие их права на участие, в следующих весовых категориях, согласно официальным правилам АНО «НАП»:

- девушки, юниорки, женщины, женщины-ветераны:44;48;52;56;60;67,5;75;82,5;82,5;90;св.90 кг;

- юноши, юниоры, мужчины, мужчины-ветераны: 44 (только юноши Любители); 48; 52; 56; 60; 67,5; 75; 82,5; 90;100;110;125;140; св.140 кг;

5.2. Организаторы не несут ответственность за состояние здоровья спортсменов, а также риски, связанные с травмами.

#### 6. Возрастные категории участников:

6.1. Возрастные категории согласно правилам АНО «НАП»:

-Подростки(юноши и девушки): 0-13,14-15,16-17,18-19;

- Юниорки, юниоры 20-23лет;

- Открытая (мужчины и женщины)24-39 лет;

-Ветеранские группы: М1(40-44), М2(45-49), М3(50-54), М4(55-59), М5(60-64), М6(65-69), М7(от70-74), М8(75-79), М9(св.80).

#### 7. Условия подведения итогов.

7.1. Соревнования лично-командные, проводятся по правилам, утвержденным АНО «Национальная Ассоциация Пауэрлифтинга». **Все спортсмены должны выходить на помост в установленной правилами форме: борцовское трико, футболка с коротким рукавом, спортивная обувь, гетры. Спортсмен, пришедший на соревнования без установленной формы, не будет допущен к соревнованиям.** Командные очки считаются по количеству мест, полученных всеми заявленными в команду спортсменами. Результаты считаются по пяти лучшим спортсменам. Для каждой возрастной группы, спортсмены приносят следующие очки: 1 место- 12 очков, 2 место –5очков, 3 место-3 очка, 4 место–2 очка, 5место–1 очко. При равенстве очков, побеждает та команда, у которой больше первых, вторых или третьих мест.

#### 8. Награждение победителей и призеров.

8.1 Команды, занявшие 1, 2 и 3 места, награждаются почетными командными кубками.

8.1. Спортсмены, занявшие 1, 2 и 3 места среди девушек, юниорок, юношей, юниоров, мужчин, женщин и ветеранов в каждой весовой категории, награждаются медалями и грамотами АНО «НАП» соответствующих степеней.

8.2. Абсолютный зачёт разыгрывается среди всех спортсменов каждого из дивизионов в возрастных группах: юноши/девушки (от 0 до 19 лет); юниоры/юниорки (от 20 до 23 лет) мужчины/женщины (от 24 до 39 лет); ветераны (от 40 лет до 99 лет).

Абсолютный зачёт среди девушек, юниорок, женщин и ветеранов разыгрывается при условии участия трех и более спортсменок в дивизионе.

Абсолютный зачёт среди юношей, юниоров, мужчин и ветеранов разыгрывается при условии участия пяти и более спортсменов в дивизионе.

Абсолютный зачёт среди спортсменов, выступающих по версии СОВ, разыгрывается при условии участия трех и более спортсменов (спортсменок) в дивизионе.

Победители абсолютного зачёта награждаются эксклюзивными кубками и ценными призами.

Для определения самого сильного спортсмена соревнований, в каждой дисциплине, на соревнованиях, санкционированных АНО «НАП», применяется формула Шварца (для мужчин) и формула Малоуна (для женщин).

8.3. Награждение проводится согласно расписанию (будет опубликовано за 7 дней до соревнований). На закрытии соревнований производится командное награждение и абсолютных чемпионов.

**8.4. Спортсмены, занявшие пять и более первых мест в своей весовой категории, награждаются эксклюзивным КУБКОМ от спонсоров.**

## **9. Версии.**

- ЛЮБИТЕЛИ: с выборочной проверкой спортсменов на применение запрещённых препаратов.
- ПРО: без данной проверки.
- СОВ: спортсмены с ограниченными возможностями, без данной проверки.

## **10. Упражнения по стритлифтингу:**

- 10.1 Стритлифтинг классический. Подтягивания;
- 10.2 Стритлифтинг классический. Отжимания;
- 10.3 Стритлифтинг классический. Двоеборье;
- 10.4 Стритлифтинг многоповторный. Подтягивания;
- 10.5 Стритлифтинг многоповторный. Отжимания;
- 10.6 Стритлифтинг многоповторный. Двоеборье.
- 10.7 Стритлифтинг многоповторный Стандарт. Отжимания;
- 10.8 Стритлифтинг многоповторный Стандарт. Подтягивания.
- 10.9 Кистевая тяга гири.

## **11. Условия финансирования.**

11.1. Расходы по организации и проведению соревнований осуществляются за счёт средств АНО «НАП».

11.2. Расходы по проезду, проживанию, питанию, страхованию участников, суточные в пути осуществляется за счет средств командирующих организаций.

## **12. Обеспечение безопасности участников и зрителей.**

12.1. Спортивное мероприятие проводится на площадке, подходящей под

требования соответствующих нормативно-правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов готовности физкультурного или спортивного сооружения к проведению мероприятий.

### **13. Приём заявок на участие.**

**13.1.** Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются по форме Приложений 1 и 2 на e-mail: [nar.pk@mail.ru](mailto:nar.pk@mail.ru) до 15 декабря 2024 года. Корректирующая информация и дозаявки принимаются до 15 декабря 2024 года. Отказ от участия в соревнованиях принимаются до 15 декабря 2024 года. [nar.pk@mail.ru](mailto:nar.pk@mail.ru)

**13.2.** На взвешивании участникам необходимо предоставить: **оригинал паспорта, оригинал договора о страховании от несчастных случаев (по желанию спортсмена).** Спортсмены, не достигшие 18-летнего возраста, на момент прохождения комиссии, предоставляют **оригинал Согласия родителей (опекунов)** (Приложение 3), на участие несовершеннолетнего в соревнованиях. **При отсутствии данных документов спортсмен к соревнованиям не допускается.**

### **14. Регистрация нормативов.**

**14.1.** Для присвоения спортивного разряда и оформления зачётной книжки спортсмена, присвоения звания мастер спорта и выше. Необходимо иметь при себе фотографию 3\*4 сантиметра, копию паспорта.

По вопросам присвоения тел. для справок +7 (908) 44 999 66.

Нормативы размещены на сайте АНО «НАП». <http://www.powerlifting-russia.ru>

**14.2.** Присвоение разрядов и званий до «ЭЛИТА» АНО «НАП» – 1000 руб.

### **15. Благотворительный стартовый взнос.**

**15.1.** За одиночное выступление спортсмена по версии ПРО стартовый взнос составляет **3100** рублей. За дополнительное выступление в другой номинации доплата **2050** рублей.

**15.2.** Спортсмены **до 13 лет** включительно и ветераны старше 70 лет, освобождены от уплаты стартового взноса. За дополнительное выступление в другой номинации доплата **1 950** рублей.

**15.3.** Для юношей и девушек **13-19 лет**, стартовый взнос составляет **1950** рублей. За дополнительное выступление в другой номинации доплата **1 650** рублей.

**15.4.** По версии ЛЮБИТЕЛИ стартовый взнос равен: **стартовому взносу по версии ПРО + 1000 рублей** (однократно) с человека для проведения выборочного тестирования с дивизиона ЛЮБИТЕЛИ на применение допинга.

Все спортсмены по версиям ЛЮБИТЕЛИ, ПРО оплачивают ежегодный членский взнос в АНО «НАП» в размере **1 000** рублей (данный взнос, оплачивается один раз в год). И только при наличии его оплаты, будут присваиваться разряды и звания.

**15.5.** Спортсмены, заявившиеся **на кистевую тягу гири,** стартовый взнос **ТОЛЬКО 1000 руб.**

**15.6.** При подаче заявки, обязательна предоплата в размере **1000** рублей. В случае неявки или отказа спортсмена от участия, предоплата не возвращается.

Предоплата производится на карту **Сбербанка.**

Номер карты **2202 2069 0930 7113.** Получатель **Александр Иванович Ч.**

При отсутствии оплаты годового членского взноса АНО «НАП» спортсмен к соревнованиям не допускается.

Все виды взносов и оплат спортсменами на данном соревновании, являются

благотворительным.

## **16. Процедура допинг контроля по версии ЛЮБИТЕЛИ (далее ДК).**

16.1. Сразу после окончания выступления, секретарь на помосте объявляет фамилии спортсменов, которым выпало по жребию пройти ДК.

16.2. Спортсмен, фамилию которого произнесли, **ОБЯЗАН НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО** подойти к секретарю и расписаться в своей карточке, указав в свободной форме, что его вызвали для прохождения ДК.

16.3. В случае если спортсмен не услышал, кого именно в его потоке вызвали на ДК, он **ОБЯЗАН НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО** пройти в комнату для сдачи допинг-контроля, для уточнения, необходимо ли ему проходить ДК.

16.4. Обязанность быть проинформированным о вызове по жребию на ДК, лежит целиком и полностью на самом спортсмене. После того, как спортсмен расписался в карточке о том, что его вызвали на ДК, он **ОБЯЗАН НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО**, в порядке живой очереди, пройти в кабинет ДК, для последующей сдачи анализов на «допинг».

16.5. Сдача анализов производится в присутствии офицера по забору проб, при его постоянном визуальном контроле.

16.6 В случае, если спортсмен **ВПЕРВЫЕ** выполнил норматив Мастера Спорта Международного класса АНО «НАП» и не был вызван по жребию, и при желании присвоения данного норматива и выдачи удостоверения соответствующего образца, проходит обязательный допинг контроль, который уплачивает самостоятельно в полном объеме, в размере **10 000** рублей.

Если выполнение норматива Мастера Спорта Международного класса АНО «НАП», происходит спортсменом **НЕ** впервые, дополнительной оплаты за допинг-контроль в **10 000** рублей и обязательное его прохождение (за исключением случаев вызова по жребию) не требуется.

Нарушение спортсменом хотя бы одного из вышеперечисленных условий п.16, настоящего «Положения», равно как и отказ от сдачи пробы приравнивается к положительному результату анализов спортсмена на применение запрещённых препаратов и как следствие, влечёт за собой дисквалификацию спортсмена, сроком на один год.

16.7 Спортсмены по версии ПРО **НЕ** проходят процедуру ДК.

## **17. Договор на участие в соревнованиях.**

17.1 Проходя процедуру взвешивания и регистрации, каждый спортсмен подписывает заявочную карточку. Факт подписания данной карточки является заключением «Договора об участии в соревнованиях» (далее Договор на участие), между спортсменом и организаторами. Подписывая карточку, спортсмен соглашается со всеми пунктами настоящего Положения, а также со всеми пунктами Технических правил АНО «НАП» и всех Постановлений АНО «НАП», принятых до начала данных соревнований и опубликованных на официальном сайте АНО «НАП» ([www.пауэрлифтинг-россия.рф](http://www.пауэрлифтинг-россия.рф)), в разделах «Документы ассоциации» и «Правила и нормативы». Также спортсмен безоговорочно соглашается со следующими условиями:

17.2. Принимая участия в соревнованиях, спортсмен признает, что от него потребуется максимальное физическое и психологическое напряжение, что влечет за собой риск получения травмы, либо увечья. Спортсмен принимает на себя все риски, связанные с этим, и несет всю ответственность за любые травмы и увечья, известные ему, либо не известные ему, которые он может получить.

17.3. Спортсмен осознает, что на его ответственности лежит контроль состояния

своего здоровья перед участием в соревнованиях, тем самым подтверждает проведение регулярного врачебного медосмотра, и отсутствие медицинских противопоказаний для участия в соревнованиях, соответственно свою полную физическую пригодность и добровольно застраховал свою жизнь и здоровье на период участия в соревновании.

17.4. Принимая участие в соревнованиях, спортсмен сознательно отказывается от любых претензий, в случае получения травмы или увечья на этом турнире, в отношении Организаторов турнира, АНО «Национальная ассоциация пауэрлифтинга», собственника помещений, руководителей, должностных лиц, работников упомянутых организаций, ассистентов на помосте и всего обслуживающего соревнования персонала.

17.5. Спортсмен добровольно оплачивает все благотворительные взносы, предназначенные для погашения расходов по проведению турнира, изготовлению наградной атрибутики и других расходов, связанных с проведением спортивных мероприятий.

17.6. Спортсмен ознакомился с данным Положением, и полностью понимает его содержание.

17.7. Спортсмен добровольно соглашается принять все нижеописанные условия в п.17 настоящего Положения. Тем самым подтверждает это, подписывая заявочную карточку в присутствии секретариата на процедуре регистрации и взвешивания.

## **18. Обработка персональных данных спортсмена.**

18.1. Персональные данные участника соревнований подлежат обработке, в соответствии требований федерального закона № 152-ФЗ «О персональных данных». Письменное согласие на обработку его персональных данных дается участником соревнований при подписании заявочной карточки в соответствии с п. 17 настоящего Положения.

**Данное положение является вызовом на соревнования!**



# Технические правила по Кистевой тяге гири

## «Владивостокская Общественная Организация Спортивный Клуб Русский Жим Владивосток»

1. Заявить вес согласно нормативам «Приложение 1»

1.1. \*Длина помоста составляет 100X100 см

\*Высота дужки (максимальное расстояние от ядра до дужки гири «Вертикаль - 10см)

Спортсмен может заявить гирю с меньшим размером дужки или укоротить помост на свое усмотрение, предупредив судейскую коллегию до старта соревнований. Более больший размер дужки или помоста запрещен.

1.2. Ассистентами устанавливается снаряд на помост согласно предварительной заявки от спортсмена.

1.3. Спортсмен самостоятельно проверяет целостность помоста, чистоту рабочей зоны.

1.4. Спортсмен самостоятельно (По необходимости) наносит магнезию на снаряд, помост.

1.5. Спортсмен обязан выходить на помост в атлетическом трико (наличие футболки и гетров необязательно), в случае его отсутствия спортсмен на подход будет не допущен.

1.6. Руки спортсмена должны быть оголены по середину плеча (отсутствие рукавов, налокотников, кистевиков, цепей, колец, различных аксессуаров).

1.7. Для зачета спортсмену необходимо выполнить минимум 8 повторений.

2.0. На 1 подход спортсмену отведено 5 мин после команды старт. На 1 заявленный вес спортсмену дается 1 подход.

2.1. Выйдя на помост спортсмен самостоятельно устанавливает снаряд в вертикальное положение (Дужка снизу, ядро сверху), захват снаряда в замок, дает сигнал судье «Готов» (голосом), далее следует команда судьи «Старт» и начинается отсчет времени.

2.2. После каждого повторения спортсмен имеет 5 секунд на отдых при положении снаряда в вертикальном положении, отрыв рук, предплечий от помоста в данном положении допустим, отрывать кисти от снаряда запрещено, при отрыве кисти от снаряда судьей подается команда «Стоп» спортсмену засчитываются повторения сделанные до команды «Стоп».

2.3. Положение снаряда в нижней точке (Снаряд лежит на помосте) ровно 1 секунде, при нахождении снаряда на помосте свыше 1 секунды судьей подается команда «Стоп» спортсмену засчитываются повторения, сделанные до команды «Стоп».

2.4. По истечению 5 минут судьей подается команда «Стоп» спортсмену засчитываются повторения,

сделанные до команды «Стоп».

2.5. Перемещать снаряд по помосту разрешено только в вертикальном положении во время отдыха между повторениями.

2.6. При выходе снаряда за помост (отрезок 140см) судьей подается команда «Стоп», спортсмену засчитываются повторения, сделанные до команды «Стоп».

2.7. В случае фальстарта спортсмен будет снят с выполнения подхода.

2.8. Отрыв локтей от помоста в процессе выполнения подхода допустим только в случае отека предплечий, в остальных случаях судьей подается команда «Локти», предыдущее повторение, сделанное до команды «Локти» спортсмену не засчитывается.

2.9. Отклонение снаряда от вертикального положения в отрицательную сторону допускается не более 10 градусов, в остальных случаях судьей подается команда «Вертикаль», предыдущее повторение, сделанное до команды «Вертикаль» спортсмену не засчитывается.

2.10. По истечению отведенного времени (5 минут), Судьей подается команда «Стоп время».

2.11. Если спортсмен до выхода времени успел оторвать снаряд от помоста и время вышло в процессе выполнения повторения, данное повторение идет в зачет.

3.0. Вид помоста, покрытия (Ковра) устанавливается ОРГ комитетом соревнований и судейской коллегией.

3.1. Разрядные нормативы могут быть изменены президиумом федерации при участии судейской коллегии, не чаще 1 раза в год в период с 15 ноября по 15 января.

3.2. Разряды и звания присваиваются на коммерческой основе (Внутри федерации) на региональном уровне и юридической силы в официальных организациях не имеют.

Утверждаю  
Председатель ВОО СК РЖ Владивосток  
Е.С. Кайгородов



## Кистевая тяга гири

### Женщины

Вес снаряда/ разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	1 взр.	2 взр.	3 взр.	1 юн.	2 юн.	3 юн.
5 кг								300	250	200
8 кг					270	220	190	150	130	110
12 кг				200	170	150	125			
16 кг			185	165	150	135	110			
20 кг			150	140	125	110	90			
24 кг			115	100	90	65	50			
28 кг			80	65						
32 кг		80	60	50						
36 кг		70	20							
40 кг		35	25							
44 кг	35	25	20							

### Мужчины

Вес снаряда/ разряд	Элита	МСМК	МС	КМС	1 взр.	2 взр.	3 взр.	1 юн.	2 юн.	3 юн.
5 кг								400	370	350
8 кг						300	270	220	190	150
12 кг					250	235	215			
16 кг				185	165	150	140			
20 кг				165	150	135	110			
24 кг			185	165	150	135	110			
28 кг			150	140	125	110	90			
32 кг			115	100	90	65	50			
36 кг			80	65						
40 кг		80	60	50						
44 кг		70	50							
50 кг		35	25							
56 кг	35	25	20							

#### Порядок присвоения разрядов и званий.

Разряды и звания присваиваются спортсменам, выполнившим норматив по следующим возрастным группам: вес гири 5 кг - 0-12 лет, 8 кг : мальчики 0-14 лет, девочки 0-16 лет, 12 кг: мальчики 0-16 лет, девушки 0-21 год, 16 кг: юноши 0-18 лет, женщины 0-99 лет, 20 кг: юноши 0-21 год, женщины 0-99 лет, 24-60 кг 0-99 лет независимо от пола. Спортивные разряды 3юн. - КМС присваиваются на срок 2 года, срок действия разряда обновляется при повторной сдаче норматива. Звания мастера спорта и выше присваиваются пожизненно, для присвоения необходимо иметь любой предыдущий разряд. Звание элита России присваивается спортсмену, выполнившему норматив и имеющему записи в зачетной книжке о выполнении всех нормативов МС и МСМК.