



www.powerlifting-kurgan.narod.ru

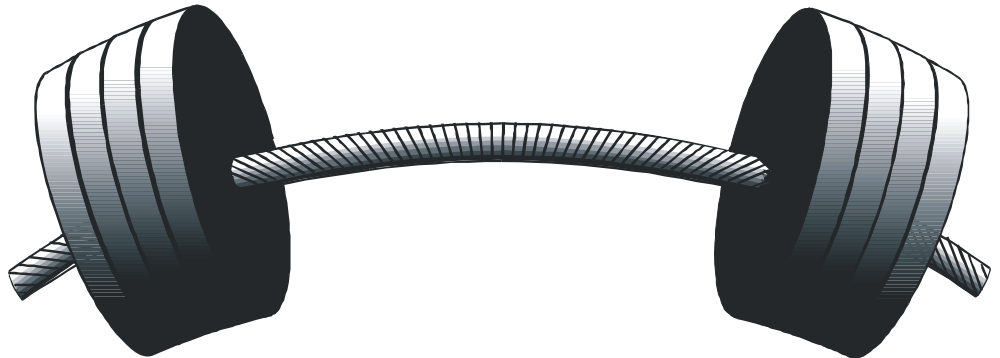
СИЛОВОЙ КЛУБ

тренажерного зала "АРИАДНА"



СИЛОВОЙ КЛУБ

тренажерного зала "АРИАДНА"



начат:

окончен: не оканчивается (вечен)

Основополагающие принципы "Силовой клуба" тренажерного зала "АРИАДНА"

1. Цели и задачи "Силовой клуба":

"Силовой клуб" создан для направления передовых масс спортсменов на более прогрессивный путь повышения спортивного мастерства в деле строительства тела и укрепления морального духа, сплочения коллектива в едином стремлении к здоровому образу жизни, дальнейшей эскалации силы каждого отдельно взятого спортсмена, а также для внесения в бездумный (на взгляд непосвященного обывателя) процесс борьбы с диким железом элемента состязательности и привлекательности.

2. Организация "Силовой клуба":

Соискателем на вступление в "Силовой клуба" может быть любой член тренажерного зала "АРИАДНА", а также любой сотрудник тренажерного зала "АРИАДНА".

Соискатели на вступление в "Силовой клуб" могут совершенствоваться в следующих Движениях:

1. Приседание со штангой на один раз.....с. 4.
2. Жим штанги лежа на один раз.....с. 12.
3. Становая тяга на один раз.....с. 25.
4. Жим штанги стоя на один раз.....с. 32.
5. Подтягивания на перекладине на количество.....с. 39.
6. Отжимания от брусьев на количество.....с. 45.
7. Отжимания от пола на количество.....с. 50.

Каждое Движение включает в себя "Силовые клубы", где указывается дата, Фамилия Имя Отчество члена "Силового клуба", собственный вес тела, поднятый вес или выполненное количество и подпись комиссии.

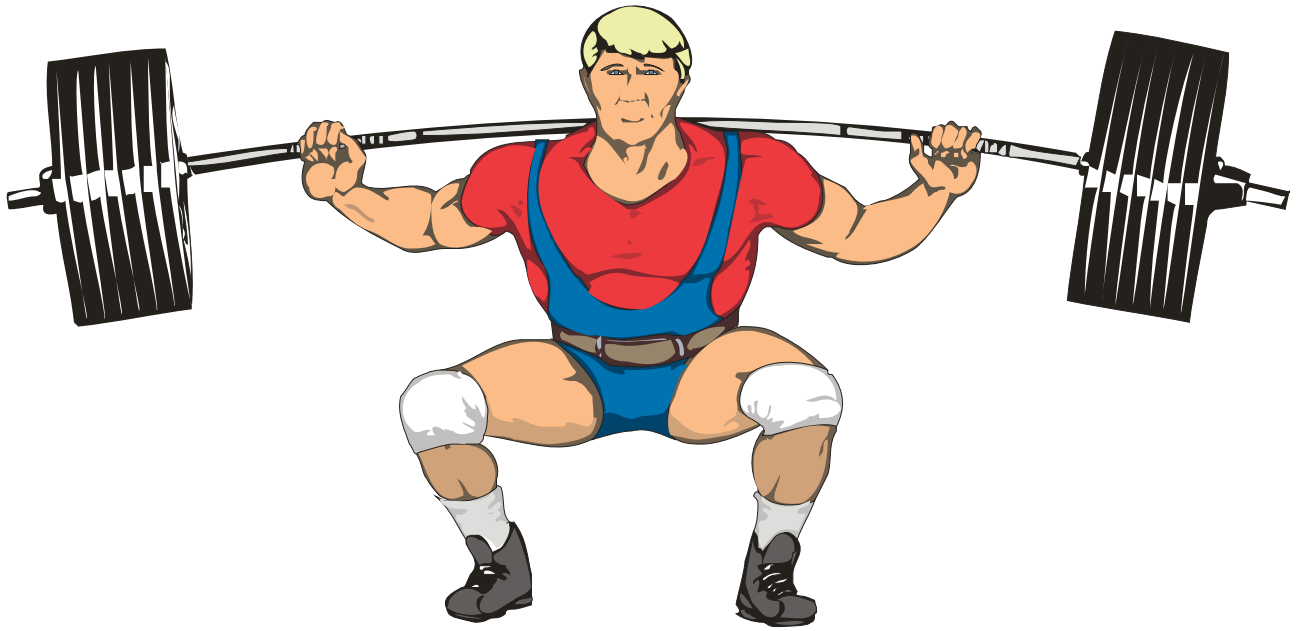
3. Условия зачисления соискателя в "Силовой клуб":

Соискатель выполняет Движение в установленном месте в присутствии комиссии в составе: 1 (одного) тренера тренажерного зала "АРИАДНА" и 2 (двух) волонтеров из числа членов тренажерного зала "АРИАДНА". Приседание, Жим лежа и Становая тяга судятся по правилам IPF. Жим стоя судится по правилам IWF. Подтягивания и отжимания судятся по полной амплитуде движения.

В случае успешного выполнения (правильность исполнения Движений определяет тренер, что также должны подтвердить волонтеры единогласным решением), в ведомость соответствующего "Силового клуба" заносится запись с указанием: даты, Ф.И.О. соискателя, поднятого веса или выполненного количества. В соответствующей графе свои подписи ставят тренер и волонтеры.

С этого момента соискатель становится полноправным членом "Силового клуба" и обладает непререкаемым правом быть соискателем на членство в следующих "Силовых клубах"

Членство в "Силовом клубе" сохраняется навечно и обжалованию не подлежит!



ПРИСЕДАНИЕ



ПРИСЕДАНИЕ

клуб 100

Приседание со штангой на плечах (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



ПРИСЕДАНИЕ

клуб 120

Приседание со штангой на плечах (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



ПРИСЕДАНИЕ

клуб 140

Приседание со штангой на плечах (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



ПРИСЕДАНИЕ

клуб 160

Приседание со штангой на плечах (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



ПРИСЕДАНИЕ

клуб 180

Приседание со штангой на плечах (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						



ПРИСЕДАНИЕ

клуб 200

Приседание со штангой на плечах (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

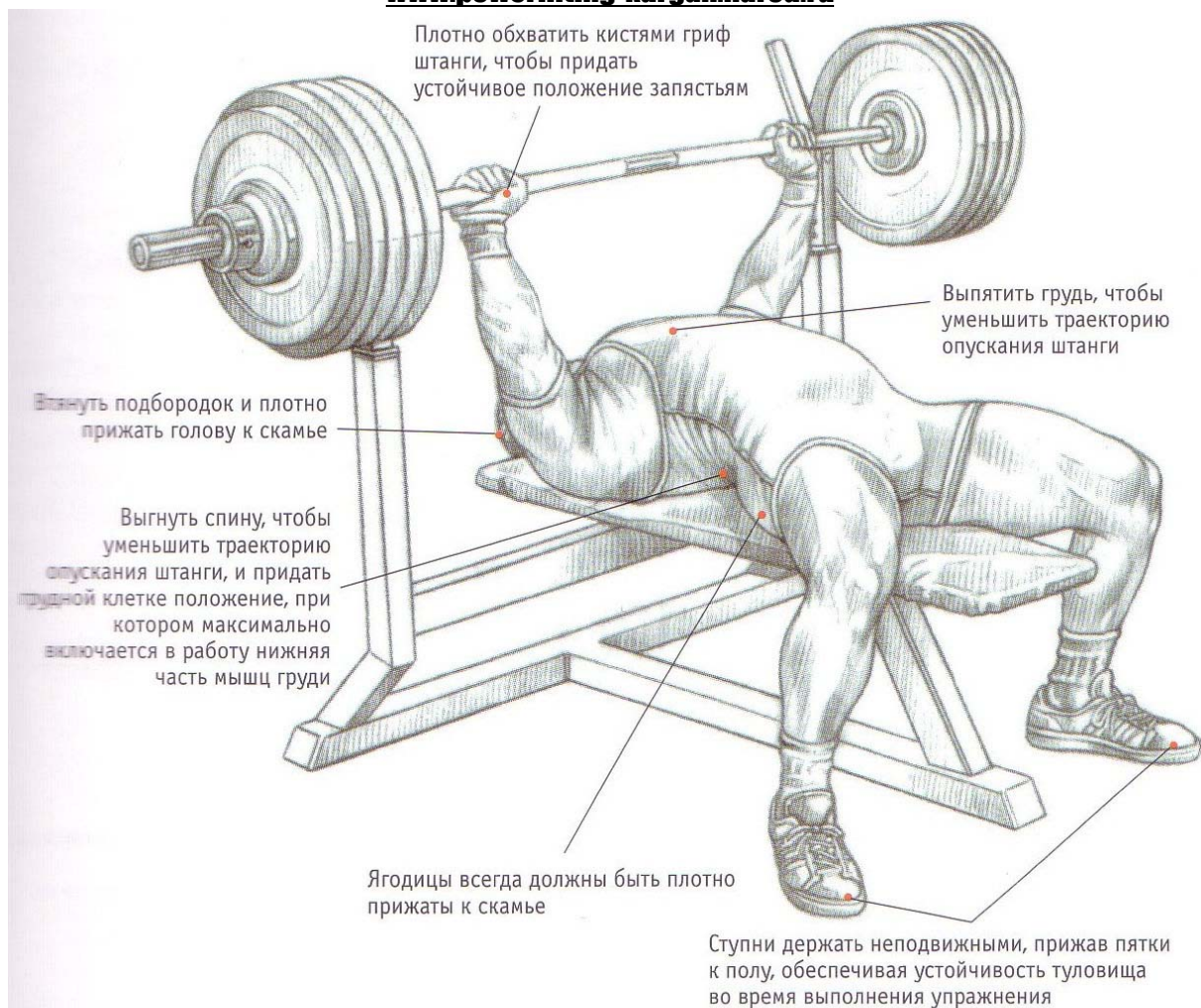


ПРИСЕДАНИЕ

КЛУБ СВЫШЕ 200

Приседание со штангой на плечах (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						



КАКИЕ ПРИЕМЫ СЛЕДУЕТ ПРИМЕНЯТЬ, ЧТОБЫ ВЫПОЛНИТЬ МОЩНЫЙ ЖИМ

ЖИМ ЛЕЖА



ЖИМ ЛЕЖА

клуб 100

Жим штанги лежа (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



ЖИМ ЛЕЖА

клуб 110

Жим штанги лежа (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



ЖИМ ЛЕЖА

клуб 120

Жим штанги лежа (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



ЖИМ ЛЕЖА

клуб 130

Жим штанги лежа (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



ЖИМ ЛЕЖА

клуб 140

Жим штанги лежа (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



ЖИМ ЛЕЖА

клуб 150

Жим штанги лежа (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



ЖИМ ЛЕЖА

клуб 160

Жим штанги лежа (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						



ЖИМ ЛЕЖА

клуб 170

Жим штанги лежа (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						



ЖИМ ЛЕЖА

клуб 180

Жим штанги лежа (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						



ЖИМ ЛЕЖА

клуб 190

Жим штанги лежа (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						



ЖИМ ЛЕЖА

клуб 200

Жим штанги лежа (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						



ЖИМ ЛЕЖА

КЛУБ СВЫШЕ 200

Жим штанги лежа (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						



СТАНОВАЯ ТЯГА

клуб 100

Становая тяга (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



СТАНОВАЯ ТЯГА

клуб 120

Становая тяга (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



СТАНОВАЯ ТЯГА

клуб 140

Становая тяга (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



СТАНОВАЯ ТЯГА

клуб 160

Становая тяга (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



СТАНОВАЯ ТЯГА

клуб 180

Становая тяга (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						



СТАНОВАЯ ТЯГА

клуб 200

Становая тяга (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						



СТАНОВАЯ ТЯГА

КЛУБ СВЫШЕ 200

Становая тяга (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						



ЖИМ ШТАНГИ СТОЯ

КЛУБ 50

Жим штанги стоя (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



ЖИМ ШТАНГИ СТОЯ

КЛУБ 60

Жим штанги стоя (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



ЖИМ ШТАНГИ СТОЯ

клуб 70

Жим штанги стоя (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						



ЖИМ ШТАНГИ СТОЯ

клуб 80

Жим штанги стоя (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						



ЖИМ ШТАНГИ СТОЯ

клуб 90

Жим штанги стоя (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						



ЖИМ ШТАНГИ СТОЯ

клуб 100

Жим штанги стоя (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						



ЖИМ ШТАНГИ СТОЯ

КЛУБ СВЫШЕ 100

Жим штанги стоя (на один раз)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Взятый вес	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						



ПОДТЯГИВАНИЯ НА **ПЕРЕКЛАДИНЕ клуб 10** **(на количество)**

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Количество	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



ПОДТЯГИВАНИЯ НА **ПЕРЕКЛАДИНЕ клуб 20** **(на количество)**

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Количество	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



ПОДТЯГИВАНИЯ НА **ПЕРЕКЛАДИНЕ клуб 30** **(на количество)**

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Количество	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						



ПОДТЯГИВАНИЯ НА **ПЕРЕКЛАДИНЕ клуб 40** **(на количество)**

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Количество	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						



ПОДТЯГИВАНИЯ НА **ПЕРЕКЛАДИНЕ КЛУБ 50** **(на количество)**

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Количество	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						



ПОДТЯГИВАНИЯ НА **ПЕРЕКЛАДИНЕ** **КЛУБ СВЫШЕ 50** **(на количество)**

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Количество	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						



ОТЖИМАНИЯ ОТ БРУСЬЕВ клуб 20

(на количество)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Количество	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



ОТЖИМАНИЯ ОТ БРУСЬЕВ клуб 30

(на количество)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Количество	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



ОТЖИМАНИЯ ОТ БРУСЬЕВ клуб 40

(на количество)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Количество	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						



ОТЖИМАНИЯ ОТ БРУСЬЕВ клуб 50

(на количество)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Количество	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						



ОТЖИМАНИЯ ОТ

БРУСЬЕВ

КЛУБ СВЫШЕ 50

(на количество)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Количество	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						



ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА

клуб 20

(до касания грудью пола, на количество)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Количество	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА

клуб 30

(до касания грудью пола, на количество)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Количество	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА

клуб 40

(до касания грудью пола, на количество)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Количество	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						



ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА

клуб 50

(до касания грудью пола, на количество)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Количество	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						



ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА

КЛУБ СВЫШЕ 50

(до касания грудью пола, на количество)

№	Дата	Ф.И.О., собственный вес	Количество	Тренер	1 Волонтер	2 Волонтер
1						
2						
3						
4						
5						