

УТВЕРЖДАЮ
Президент Федерации
тяжелой атлетики г.Севастополя
П.В. Мусиенко.
14/08 2010г.



ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении международного мастер-класса по пауэрлифтингу и классическому жиму штанги лежа с участием профессиональных атлетов из Ирана, России и Украины.

1. ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ:

- Пропаганда здорового образа жизни;
- Популяризация пауэрлифтинга и жима штанги лежа;
- Приобретения опыта участия в данных спортивных мероприятиях;
- Формирования сборных команд из числа сильнейших атлетов;
- Повышение уровня спортивного мастерства.

2. РУКОВОДСТВО:

Общее руководство организацией и проведением данного спортивного мероприятия осуществляется президентом Федерации тяжелой атлетики г.Севастополя – Мусиенко П.В., почетный гость – судья Международной категории – Хоменко О.В., технический консультант – тренер 1 категории, МСМК - Паллер М.В.

3. ВРЕМЯ и МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:

Мастер – класс по пауэрлифтингу и классическому жиму штанги лежа проводится 14 августа 2010г. по адресу: г.Севастополь, ул.Н.Островской 19, Севастопольская ДЮСШ.

Регламент: 14 августа в 8.30 - регистрация участников, начало взвешивания;
9.40 - совещание участников и представителей;
9.50 – торжественное открытие;
10.00 – начало;
14.00- награждение, торжественное закрытие;
15.00 – пресс-конференция.

Весовые категории: 60; 67.5; 75; 82,5; 90; 100; 110; 125; + 125кг.

4. УЧАСТНИКИ:

К участию в показательных выступлениях профессиональных атлетов из Ирана, Севастополя и Крыма допускаются спортсмены с уровнем профессиональной подготовки соответствующей КМС, МС и МСМК по пауэрлифтингу или жиму штанги лежа, предоставившие на взвешивании лично-командные заявки, заверенные руководством и врачом. При себе иметь паспорт и

документ, подтверждающий спортивный разряд. К участию в мастер-классе допускаются мужчины и женщины всех возрастных категорий.

5. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАСТЕР - КЛАССА:

Каждый участник выполняет приседания со штангой, жим штанги лежа, становую тягу или только классический жим штанги лежа с максимально возможным весом на штанге. Вес на штанге в любом подходе должен быть не меньше собственного, (для женщин не менее – 50% от собственного веса). Количество подходов и повторений - неограниченно. Основной акцент на правильную технику выполнения упражнения с обязательным последующим пояснением и ответами на вопросы по методике тренировки, спортивному питанию и т.д.

ВНИМАНИЕ! Любая реклама производителей спортивного оборудования, спортивного питания и т.д. возможна только после предварительного согласования с организаторами по тел.: **066-229-36-22**.

Участники выступают согласно весовым категориям начиная с меньшей, без экипировки.

6. НАГРАЖДЕНИЕ УЧАСТНИКОВ МАСТЕР-КЛАССА :

По итогам участия в мастер-классе профессиональных атлетов из Ирана, Севастополя и Крыма всем участникам вручаются Международные сертификаты, памятные призы и дипломы участников. Отдельное награждение за лучшую технику каждого упражнения пауэрлифтинга и классического жима штанги лежа.

7. ФИНАНСОВЫЕ РАСХОДЫ:

Приобретение наградной атрибутики: дипломы, памятные призы - несет Федерация тяжелой атлетики г.Севастополя. Предоставление места соревнований, обеспечение спортивным инвентарем и другим необходимым оборудованием - Севастопольская ДЮСШ. Проезд, проживание и питание за счет командующей организации.

8. ЗАЯВКИ:

Лично-командные заявки подаются в первый день мероприятия - 14 августа к началу взвешивания. Участники должны подтвердить свое участие до 10 августа 2010г. главному организатору соревнований - Мусиенко Павлу Валерьевичу по тел.: **066 -229-36-22** или на e-mail: sev-power@yandex.ru

Подробная информация на сайте: www.sev-power.ucoz.ru

Необходимая информация по размещению и проживанию по тел: **066-229-36-22** или по e-mail: sev-power@yandex.ru

Настоящее положение является официальным приглашением на участие в показательных выступлениях по пауэрлифтингу и жиму штанги лежа.