**** 

**Первые ежегодные соревнования ALEX POWER 2015 – Весна!**

**Место проведения:**

Alex Fitness Самара. (ТЦ Айсберг)

**Кто может принять участие:**

К участию в соревнованиях допускаются мужчины не моложе 18 лет.

**Предполагаемая продолжительность мероприятия**

4 часа

**Организационный взнос**

Подача заявки проходит на рецепции клуба и там же сдается организационный сбор в размере 300рублей. Каждого участника информируем, что орг.сбор не возвращается и орг.сбор передается в призовой фонд соревнований.

**Общие правила соревнований**

1. Последовательность упражнений, для проведения соревнований: приседания, жим лежа, становая тяга.
2. Соревнования проводятся между мужчинами в возрасте не моложе 18 лет, победитель определяется по коэффициенту Вилкса.
3. Каждому участнику предоставляется по три попытки в каждом упражнении. Наибольший поднятый вес в каждом из упражнений, засчитывается в сумму. Собранная сумма (сложение самого лучшего результата из трех попыток в каждом упражнении) умножается на коэффициент Вилкса.
4. Предполагается только 3 призовых места ( первое, второе и третье).

**Взвешивание участников**

1. Взвешивание выполняется не ранее, чем за 2 часа до начала соревнований в закрытой комнате, где присутствует врач и член судейской коллегии. Спортсмен взвешивается в нижнем белье.

**Оборудование для соревнований**

* Гриф + «блины»
* Стойка для приседа (профессиональная)
* Стойка и скамья для жима лежа
* Бинты для коленных суставов (3 пары)
* Тяжелоатлетический пояс
* Бинты для запястья (2 пары)

**Экипировка участников**

Участники допускаются к соревнованию только в спортивной форме:

- верх туловища – футболка с рукавом с «вырезом» под горло:



 - низ туловища – шорты (выше колен):



- ноги – закрытая обувь со шнуровкой на твердой подошве:



Из экипировки разрешается использовать только то, что установлено правилами соревнований, а именно: тяжелоатлетический пояс + бинты на коленные суставы и запястье. Атлет может не использовать экипировку совсем, если пожелает. Бинты и пояс только установленного образца и предоставляются организаторами соревнований участникам соревнований. Свою экипировку использовать запрещено. (цель- исключить «экипировочное» преимущество).

**Порядок проведения соревнований**

Во время взвешивания атлет или его тренер должны заявить начальные веса для всех трех упражнений.

После первого подхода атлет или его тренер должны решить, какой вес будет установлен для второго подхода. Этот вес необходимо внести в соответствующую клетку карточки подходов и предъявить секретарю или иному официальному лицу в течение одной минуты. Такая же процедура предусматривается для второго и третьего подходов во всех трех упражнениях. Ответственность за заявку на подход в течение отведенного времени лежит исключительно на атлете или его тренере.

**Правила выполнения упражнений**

## Приседание (правила и порядок выполнения)

1. После снятия штанги со стоек (ассистенты на помосте могут оказать помощь атлету в снятии штанги) атлет, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук должны обхватывать гриф, а верх грифа должен находиться не ниже чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеч. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания с их внутренней стороной.

2. Как только атлет принял неподвижное положение с выпрямленными в коленях ногами и вертикально расположенным туловищем и штанга находится в правильной позиции, старший судья должен подать сигнал для начала приседания. Сигналом служит движение руки внизв месте с отчетливой командой «присесть» («сквот»). До получения сигнала для начала упражнения атлету разрешено делать любые движения, не влекущие за собой нарушения правил, для принятия стартовой позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» («риплэйс») с одновременным движением руки назад, если по истечении 5 секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.

3. Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если колени атлета были согнуты. Во время выполнения упражнения допускается движение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета, но не более чем на толщину (диаметр) самого грифа.

4. Атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда атлет примет неподвижное положение (несомненно, завершив движение), старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.

5. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды «стойки» («рэк»). Тогда атлет должен сделать движение вперед и вернуть штангу на стойки. В целях безопасности атлет может попросить помощи у ассистентов вернуть штангу на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у атлета.

6. Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). Судьи могут решать, какое число ассистентов – 2, 3, 4 или 5 – должно находиться на помосте на всех этапах выполнения упражнения.

**Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается**

 1.Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.
 2. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания.
 3. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и в конце упражнения.
 4. Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы и покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются
 5.Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей.
 6.Всякое перемещение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета более чем на толщину (диаметр) самого грифа во время выполнения упражнения
 7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.
 8. Касание ног локтями или плечами; разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.
 9. Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.
 10. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения приседания.

## Жим лежа на скамье (правила и порядок выполнения)

1. Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более 45 градусов, относительно передней стороны помоста.

2. Атлет должен лежать на спине, головой, плечами и «целыми» ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Подошва и каблуки его обуви должны соприкасаться с поверхностью помоста или блоков (насколько позволяет форма обуви). Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение должно сохраняться во время выполнения упражнения.

3. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста.

4. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки.

5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см). В случае, когда атлет имеет старую травму или анатомически не может захватить гриф на одинаковом расстоянии обеими руками, он должен заранее предупреждать об этом судей перед каждым подходом. При этом, в случае необходимости, гриф штанги будет соответственно помечаться перед каждым подходом атлета. Использование обратного хвата запрещено.

6. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными («включенными») в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» («риплэйс») с одновременным движением руки назад, если по истечении 5 секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.

7. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «старт» («стат»).

8. После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди (как правило, основание грудины), после чего старший судья даст команду «пресс» («жать»). Затем атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки без избыточного (чересчур сильного) неравномерного выпрямления рук. После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду «стойки» («рэк») с одновременным движением руки назад.

**Причины, по которым поднятый в жиме лежа на скамье вес не засчитывается**

1.Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.
 2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) головы, плеч, ягодиц от скамьи или движения ног на помосте или блоках, или передвижение рук по грифу.
 3. Поднятие и опускание или движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди, таким образом, что это помогает атлету.
 4. Любое явное (чрезмерное) неравномерное выпрямление рук во время выполнения жима.
 5. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима.
 6. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения.
 7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги.
 8. Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор.
 9. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье.

## Тяга (правила и порядок выполнения)

1. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Штанга, которая расположена горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально.

2. По завершении подъема штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

3. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «вниз» («даун»). Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции.

4. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считаются подходом. После начала подъема не разрешаются никакие движения штанги вниз до тех пор, пока атлет не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями. Если штанга оседает при отведении плеч назад, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

**Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается**

1. Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения.
 2. Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами.
 3. Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.
 4. Поддержка штанги бедрами во время подъема. Если штанга скользит по бедрам при подъеме вверх, но при этом ими не поддерживается, это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес. В случае сомнения, судейское решение должно приниматься в пользу атлета.
 5. Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы или покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются.
 6. Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.
 7. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, т.е. выпускание штанги из рук.
 8. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги.

**Распространенные категории ошибок при выполнении упражнений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приседание** | **Жим лежа на скамье** | **Тяга** |
| приседание | жим лежа | становая тяга |
| **1** Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей | **1** Штанга не выдержана в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой | **1** Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражненияОшибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами |
| **2** Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и в конце упражненияВсякое перемещение грифаиз стартового положения вниз вдоль спины атлета более чем на толщину (диаметр) самого грифа во время выполнения упражнения | **2** Любое явное (чрезмерное) неравномерное выпрямление рук во время выполнения жимаЛюбое движение штанги вниз во время выполнения жимаОтсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения | **2** Любое движение штанги вниз прежде чем она достигнет финального положения. Если штанга оседает при отведении плеч назад, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый весПоддержка штанги бедрами во время подъема. Если штанга скользит по бедрам при подъеме вверх, но при этом ими не поддерживается, это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес |
| **3** Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы и покачивание ступней между носком и пяткой разрешаютсяОшибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражненияДвойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставанияКасание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседанияКасание ног локтями или плечами; разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штангиЛюбое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседанияНесоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения приседания | **3** Поднятие и опускание, подскакивание или движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди таким образом, что это помогает атлетуОшибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражненияЛюбое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) плеч, ягодиц от скамьи или ступней ног от поверхности помоста (блоков), или передвижение рук по грифу. Допускаются легкие или незначительные движения ступней ног. Носки и каблуки должны оставаться на поверхности помоста (блоков)Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штангиЛюбое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опорУмышленное касание грифом стоек при выполнении жима, которое облегчает подъем штангиНесоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье | **3** Опускание штанги до получения сигнала старшего судьиОпускание штанги на помост без контроля обеими руками, т.е. выпускание штанги из рукШаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы или покачивание ступней между носком и пяткой разрешаютсяНесоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги |

**Табло заполнения результатов**

|  |
| --- |
|  |
| Табло соревнований |
| Группа | Приседание | Жим лежа | Промежут.сумма | Тяга | Сумма | Место |
| № | Фамилия,Имя | Собств.вес | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |  | 1 | 2 | 3 |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| \* | \* | \* |  | \* | \* | \*\*\* | \*\*\* | \*\*\* | \* | \*\*\* | \*\*\* | \*\*\* | \* | \* |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |