

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»  
МО «Мирнинский район»  
Н.Е. Дементьев  
«    »    2020 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении открытого онлайн-Первенства**  
**МАУ ДО «ДЮСШ» МО «Мирнинский район»**  
**по становой тяге среди юношей и девушек 14-18 лет**

**1. Цели и задачи соревнований**

- развитие навыков участия детей в онлайн соревнованиях в условиях удаленных учебно-тренировочных занятий;
- привлечение к регулярным занятиям силовыми видами спорта;
- приобретение соревновательного опыта;
- выявление сильнейших спортсменов;
- привлечение населения к здоровому образу жизни;
- популяризация силовых видов спорта и организация досуга.

**2. Руководство проведением соревнований**

Общее руководство проведения первенства осуществляет Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» МО «Мирнинский район».

Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию:  
Главный судья соревнований – Берлизов Максим Владимирович тел. 8-914-224-59-92.  
Главный секретарь соревнований - Деев Александр Андреевич тел. 8-914-295-30-73.

**3. Время и место проведения**

Онлайн-Первенство проводится с 12 ноября по 15 ноября 2020 года.

Видео упражнений (попыток) принимаются с 12 по 15 ноября 2020 года до 21.00 часов, заявки на участие подаются с 6 ноября и не позднее 11 ноября 2020 года.

Место проведения - любой тренажёрный зал с маркированными дисками и стандартным тяжелоатлетическим грифом.

**4. Участники соревнований.**

К участию в онлайн-Первенстве допускаются спортсмены 2006 г.р. и старше, в соответствии с предварительной заявкой.

Спортсмены от 14 лет до 18 лет, допускаются к онлайн-Первенству при подписании законным представителем расписки о личной ответственности за жизнь и здоровье несовершеннолетнего участника (Приложение 1).

Подписав данное заявление, вы подтверждаете, что несете полную ответственность за жизнь и здоровье своего ребенка в ходе участия в соревнованиях.

**Весовые категории:**

**Юноши :** 59кг, 66кг, 74кг, 83кг, 93кг, свыше 93кг кг и абсолютная категория (категории при недостаточной наполняемости могут объединяться).

**Девушки:** абсолютная категория.

## 5. Порядок проведения соревнований.

Видео с взвешиванием в полный рост и с переходом на показатели на весах должны быть отправлены до 11 ноября по номеру 8-914-224-59-92 в приложении Telegram, либо с помощью приложения в WhatsApp.

Правила выполнения: Используется стандартный тяжелоатлетический гриф, диски заводского изготовления. Набор веса демонстрируется на видео. Разрешается использовать силовой пояс, магнезию, наколенники. Кистевые лямки запрещены.

Видео одной попытки должно быть два (спереди и сбоку) в полный рост, как два разных видео с разных средств видеосъемки (камера). Для первого видео камера должна быть установлена с правого или левого бока спортсмена, для второго видео камера должна быть установлена перед спортсменом, т.е. «лицом к лицу».

Видео одной попытки не должно длиться более 2 минут, снимается все одним кадром без пауз на уровне пояса спортсмена в полный рост. Отсылаются все 3 попытки и каждый раз набор веса на штанге необходимо снимать на камеру. Ссылка на образец видеосъемки <https://www.instagram.com/p/CG89wWMKV-a/?igshid=r4ofy2pzifvu>

Первенство проводится по действующим правилам Международной Федерации пауэрлифтинга. Абсолютный чемпион определяется по коэффициенту Вилкса.

## 6. Обеспечение безопасности при проведении онлайн-соревнований-это обязанность и ответственность родителей участников.

Общие требования безопасности:

К онлайн-соревнованиям допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и ознакомившиеся с настоящими правилами техники безопасности.

Перед выполнением упражнений необходимо исключить влияние факторов, которые могут привести к случаям травматизма:

- выполнение упражнений без спортивной разминки;
- неподготовленная спортивная одежда и обувь;
- неподготовленная поверхность (влажный или скользкий пол, несоответствующий (размер, фактура) коврик, пр.);
- неисправное или неподготовленное спортивное оборудование, инвентарь.

При выполнении упражнений необходимо обеспечить:

- выполнение санитарно-гигиенических и конструктивных требований, предъявляемых к месту проведения соревнований (освещение, качество воздуха, общие экологические требования, эргономические характеристики);
- наличие в непосредственной близости от места проведения соревнований средств первой медицинской помощи (универсальная медицинская аптечка);
- соблюдение правил пожарной безопасности (знание порядка вызова пожарной охраны, наличие первичных средств пожаротушения).

При ухудшении самочувствия, появлении боли или получении травмы участник должен немедленно прекратить выполнение упражнения, а сопровождающий (или самостоятельно) – оказать необходимую медицинскую помощь, вплоть до обращения в медицинское учреждение.

## 7. Награждение победителей и призёров.

Победители и призёры будут определены не позднее 18 ноября 2020 года и награждены грамотами и медалями.

Итоги соревнований будут освещены на официальном сайте МАУ ДО «ДЮСШ» МО «Мирнинский район», а также на странице instagram.

#### **8. Финансовые расходы**

Расходы, связанные с организацией и доставкой наградной атрибутики онлайн-Первенства, несет Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» МО «Мирнинский район».

#### **9. Форма заявки**

1. Ф.И.О.
2. Дата рождения.
3. Собственный вес.
4. Заявление от законного представителя.

За неполную или неправильно заполненную заявку для мандатной комиссии спортсмены к онлайн-Первенству не допускаются.

Заявление от законного представителя

Я, \_\_\_\_\_,  
Законный представитель \_\_\_\_\_

мобильный телефон \_\_\_\_\_  
настоящим подтверждаю, что беру на себя ответственность за жизнь и здоровье своего ребенка на время проведения открытого онлайн-Первенства МАУ ДО «ДЮСШ» МО «Мирнинский район» по становой тяге среди юношей и девушек 14-18 лет (12-15 ноября 2020 года).

« \_\_\_\_ » ноября 2020 г.

\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_/  
(Подпись) (Расшифровка)