

«Утверждаю»:

Президент WPSA/ФМЖ



А. Г. Гулян

«Согласовано»:

Представитель WPSA/ФМЖ

в Тверской области

М. В. Рохманов



## Федерация многоповторного жима

### ПОЛОЖЕНИЕ

**Открытого лично-командного Чемпионата России  
по многоповторному жиму лёжа и армейскому жиму стоя  
по версии «Федерации многоповторного жима» (далее ФМЖ),  
проводимого в рамках всероссийского ежегодного фестиваля  
силовых видов спорта «Стальной хват-4»**

#### **1. Цели и задачи:**

- выявление сильнейших спортсменов и присвоение спортивных разрядов и званий вплоть до МСМК ФМЖ;
- отбор сильнейших спортсменов России для участия в международных соревнованиях ФМЖ;
- фиксирование рекордов России по версии ФМЖ;
- сплочение спортсменов России и воспитание чувства коллективизма и командного духа;
- пропаганда силовых видов спорта, как массовых и зрелищных видов спорта среди населения России;
- формирование престижности занятиями спортом и как следствие формирование престижности здорового образа жизни.

#### **2. Руководство проведением соревнований.**

Общее руководство проведением соревнований осуществляют WPSA/ФМЖ в лице Президента организаций Гуляна Аарата Гарегиновича. Непосредственное проведение соревнований осуществляет региональное представительство WPSA/ФМЖ в Тверской области в лице Рохманова Михаила Васильевича.

#### **3. Сроки и место проведения.**

Соревнования проводятся **15-16 декабря 2018 года**.

Место проведения: город Тверь, бульвар Цанова, д. 8, ТЦ «Вавилон», фитнес-клуб «Athletic Gym».

#### **Взвешивания и регистрация участников:**

- **15 декабря (суббота)** – с 14:00 до 17:00
- **16 декабря (воскресенье)** – с 08:00 до 09:30

#### **Начало соревнований:**

- **16 декабря (воскресенье)** – с 10:00 до 18:00

Расписание выступлений по потокам будет составлено на основании предварительных заявок и доступно с 10-го декабря 2018 года на официальном сайте: <https://www.wpsf.ru/steelgrip4> и в сообществе: <https://vk.com/steel.grip>.

#### **4. Регламент и судейство.**

Соревнования проводятся по правилам федерации ФМЖ по следующим видам движений и дивизионов:

- **Многоповторный жим штанги, лёжа «Любители»;**
- **Армейский жим штанги, стоя «Любители».**

Главный судья вправе корректировать число номинаций в соответствии с поданными заявками.

#### **Общие положения:**

Все участники выполняют по одному зачетному подходу жима штанги фиксированного веса на максимальное количество повторений в той номинации, которую выбирают самостоятельно.

В засчет засчитывается результат не менее восьми повторений. Спортсмен, который в своей номинации получит наибольший коэффициент атлетизма, становится победителем.

Коэффициент атлетизма определяется по формуле: поднятый тоннаж (вес штанги умножается на количество выполненных повторений) делится на собственный вес спортсмена.

С правилами можно ознакомиться на официальном сайте: <https://www.wpsf.ru/dokumenty/pravila>

#### **4.1. Многоповторный жим лёжа:**

##### Для мужчин:

- штанга 35 кг – для младших юношей;
- штанга 55 кг – для юношей, юниоров, мужчин, мужчин-ветеранов;
- штанга 75 кг – для юношей, юниоров, мужчин, мужчин-ветеранов;
- штанга 100 кг – для юношей, юниоров, мужчин, мужчин-ветеранов;
- штанга 125 кг – для юниоров, мужчин, мужчин-ветеранов;
- штанга 150 кг – для мужчин, мужчин-ветеранов.

##### Для женщин:

- штанга 25 кг – для девушек, юниорок, женщин, женщин-ветеранов;
- штанга 35 кг – для девушек, юниорок, женщин, женщин-ветеранов;
- штанга 45 кг – для юниорок, женщин; женщин-ветеранов;
- штанга 55 кг – для женщин, женщин-ветеранов.

##### **Весовые и возрастные категории:**

- Юноши (14-17), Юниоры (18-22), Мужчины (Open), Ветераны М1 (40-49), Ветераны М2 (50-59);
- Женщины (Open).

#### **4.2. Армейский жим стоя:**

В многоповторном армейском жиме спортсмены жмут вес равный половине веса своей весовой категории.

- Для мужчин: 60 кг = 30 кг; 70 кг = 35 кг; 80 кг = 40 кг; 90 кг = 45 кг; 100 кг = 50 кг; 110 кг = 55 кг; 120 кг = 60 кг; 130 кг = 65 кг; свыше 130 кг = 70 кг.
- Для женщин: 50 кг = 25 кг; 60 кг = 30 кг; 70 кг = 35 кг; 80 кг = 40 кг; 90 кг = 45 кг; свыше 90 кг = 50 кг.

##### **Весовые и возрастные категории:**

- Юноши (14-17): 70 кг, 80 кг, 90 кг, свыше 90 кг;
- Юниоры (18-22): 70 кг, 80 кг, 90 кг, свыше 90 кг;
- Мужчины (Open): 70 кг, 80 кг, 90 кг, 100 кг, 110 кг, 120 кг и свыше 120 кг;
- Ветераны М1 (40-49): 90 кг. и свыше 90 кг;
- Ветераны М2 (50-59): 90 кг. и свыше 90 кг;
- Женщины (Open): 50 кг, 60 кг, 70 кг и свыше 70 кг.

Каждая команда имеет право предоставить своего судью. Судья должен иметь соответствующую одежду (белая рубашка, темные брюки) и соответствующую судейскую категорию. К судейству допускаются только сертифицированные судьи ФМЖ.

- Главный судья соревнований – Рохманов Михаил Васильевич
- Главный секретарь соревнований – Клиничская Елена Васильевна

## **5. Участники соревнований.**

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены из всех регионов России, ближнего и дальнего зарубежья, достигшие 14 лет. Спортсмены, не достигшие 18 лет, допускаются до участия в соревнованиях только в сопровождении тренера или родителей, либо их законных представителей.

Согласие законного представителя на участие несовершеннолетнего в соревнованиях можно скачать на сайте федерации: <https://www.wpsf.ru/dokumenty>.

Каждый участник перед участием в соревнованиях должен проконсультироваться со своим врачом об участии в турнире. Все спортсмены выступают на свой страх и риск, осознавая, что могут получить серьезную травму. Организаторы не несут ответственности за состояние здоровья спортсменов, а также риски, связанные с травмами.

Экипировка и форма одежды участников согласно технических правил соревнований WPSA/ФМЖ.

Участники, не выполняющие требования по экипировке и форме одежды, на помост не допускаются.

## **6. Награждение в личном первенстве.**

Спортсмены, занявшие первые три места в каждой возрастной и весовой категории, награждаются эксклюзивными медалями и дипломами.

Абсолютное первенство разыгрывается среди мужчин и женщин 23-39 лет, юниоров 13-22 года и ветеранов 40 лет и старше, согласно технических правил соревнований при условии, что в возрастной категории будет 7 (семь) и более человек. Победители и призеры абсолютного первенства награждаются эксклюзивными медалями или памятными кубками, дипломами, ценными или денежными призами (при привлечении спонсоров).

Все призеры или их представители обязаны присутствовать на награждении. В противном случае выдача награды не гарантируется.

## **7. Правило формирования команды и подача командной заявки.**

Для участия в командном первенстве капитанам команд нужно до 10-го декабря 2018 года подать общую командную заявку на электронную почту: [zayavka@wpsa.pro](mailto:zayavka@wpsa.pro). Форма командной заявки размещена на сайте: <https://www.wpsf.ru/dokumenty>.

Количество спортсменов в команде не ограничено, но не менее (5) пяти человек. В каждой команде должен быть указан официальный представитель (капитан команды).

После 10-го декабря 2018 года невозможно внесение никаких корректировок в командную заявку, добавление членов команды или дивизионов ранее заявленным для участия в команде спортсменам.

Независимо от того, выступает спортсмен в личном зачете, или за команду, на каждого спортсмена отдельно должна быть подана онлайн заявка на официальном сайте федерации:

<https://www.wpsf.ru/zayavka/sorevnovaniya/>.

В графе «Команда» указывается либо название команды, либо пишется «Лично».

## **8. Командное первенство.**

Количество спортсменов в команде не ограничено, но не менее (5) пяти человек. В каждой команде должен быть указан официальный представитель (капитан команды).

Командные очки считаются по 8 (восьми) лучшим выступлениям. Для каждой возрастной группы 1 место приносит 12 очков, 2 место - 9 очков, 3 место - 8 очков, 4 место - 7 очков, 5 место – 6 очков, 6 место - 5 очков, и так далее. 10 место и каждое последующее зачетное выступление - 1 очко. Спортсмен, показавший результат, равный нормативу Элита – приносит команде дополнительно 24 очка, нормативу МСМК – 18 очков, нормативу МС – 12 очков.

Команде - победительнице и призерам командного зачета вручаются памятные кубки и дипломы, а также ценные или денежные призы (при привлечении спонсоров).

Капитан команды или её представитель обязаны вести подсчёт очков своей команды. Сразу по окончанию турнира капитан или уполномоченный представитель команды обязан предоставить список 8 лучших выступлений своей команды в секретариат для сверки правильности подсчёта. Если подсчёты не были предоставлены, то команда не участвует в командном зачете.

## **9. Заявки и взносы**

- Предварительные заявки ОБЯЗАТЕЛЬНЫ.
- Предварительно оплата стартовых взносов ОТСУТСТВУЕТ!
- Членские взносы ОТСУТСТВУЮТ!

Заявки принимаются до 10-го декабря 2018 года (включительно) посредством онлайн регистрационной формы на официальном сайте федерации: <https://www.wpsf.ru/zayavka/sorevnovaniya/>

За одночное выступление установлен добровольный материальный стартовый взнос в размере 2000 рублей.  
При желании выступать в двух номинациях - плюс 1250 рублей, в трёх и более – плюс 750 рублей за каждую последующую номинацию. Стартовые взносы не возвращаются и не переносятся на других участников соревнований.

### **9.1. Льготы для спортсменов:**

Добровольный материальный стартовый взнос для юношей 13-15 лет и ветеранов от 60 лет и старше составляет 1000 рублей. За каждую последующую номинацию 500 рублей.

Для спортсменов с физическими особенностями первой и второй группы инвалидности **взнос отсутствует**, с условием выступления в одной номинации.

Для спортсменов, имеющих звание Элита России по версии любой из федераций многогоповторного жима (в т.ч. народного и русского) **взнос отсутствует**, единственным доказательством данного звания является удостоверение, льгота распространяется на выступление в одной профильной номинации.

### **9.2. Штрафы**

Спортсмены, не подавшие своевременно заявку оплачивают стартовый взнос и штраф в размере 500 рублей на месте при прохождении регистрации во время прохождения процедуры взвешивания. Штраф оплачивается спортсменом единожды, не зависимо от числа заявленных им номинаций.

## **10. Регистрация нормативов.**

Для присвоения спортивного званий МС/МСМК ФМЖ, необходимо оформить и отправить онлайн заявку с официального сайта федерации: <https://www.wpsf.ru/zayavka/zvanie>.

Также существует возможность оформить спортивный разряд до КМС ФМЖ (включительно) на самом турнире, после проведения церемонии награждения. Зачетная квалификационная книжка спортсмена выписывается организатором турнира или региональным представителем ФМЖ.

Для этого необходимо с собой иметь одну фотографию размером 3 на 4 сантиметра.

С разрядными нормативами ФМЖ можно ознакомиться на сайте: <https://www.wpsf.ru/dokumenty/normativy>.

## **11. Регистрация национальных рекордов.**

По результатам данных соревнований будут фиксироваться рекорды России по версии «Федерации многоповторного жима».

Для получения рекордного сертификата необходимо заполнить и отправить онлайн заявку: <https://www.wpsf.ru/zayavka/record-certificate>.

Ознакомиться с рекордами необходимо до проведения соревнований на официальном сайте федерации: <https://www.wpsf.ru/dokumenty/rekordy/>

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

Проходя процедуру взвешивания и регистрации, каждый спортсмен обязательно подписывает обратную сторону заявочной карточки. Факт подписания данной карточки является заключением Договора об участии в соревнованиях между спортсменом и организаторами. Подписывая карточку, спортсмен соглашается со всеми пунктами настоящего положения, а также со всеми пунктами технических правил «Федерации многоповторного жима» всех постановлений, принятых до начала данных соревнований и опубликованных на официальном сайте.

Также спортсмен безоговорочно соглашается со следующими условиями:

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. 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.

Принимая участие в соревновании, спортсмен сознательно отказывается от любых претензий, в случае получения травмы или увечья на этом турнире, в отношении ФМЖ, организаторов турнира, собственника помещения, руководителей, должностных лиц, работников упомянутых организаций, ассистентов на помосте и всего обслуживающего соревнования персонала.

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

Персональные данные участника соревнований подлежат обработке в соответствие требованиями Закона № 152-ФЗ «О персональных данных».

Спортсмен ознакомился с данным положением и полностью понимает его содержание.

Спортсмен добровольно соглашается принять все вышеописанные в пункте настоящего положения условия и тем самым подтверждает это, подписывая заявочную карточку в присутствии секретариата на процедуре регистрации и взвешивания.

### **13. Финансирование.**

Расходы по проведению соревнований берёт на себя спортивная федерация ФМЖ, используя привлечённые средства спонсоров и стартовые взносы участников.

Добровольные материальные стартовые взносы участников пойдут на изготовление наградной атрибутики, аренду помещения, аренду или покупку спортивного оборудования и погашение других расходов, связанных с проведением спортивного мероприятия.

Расходы по командированию, размещению и питанию участников и их тренеров берут на себя командирующие организации или сами участники.

### **14. Контактная информация.**

Гулян Аракат Гарегинович – организатор, тел. +7 (905) 602-98-99

Рохманов Михаил Васильевич – организатор, тел. +7 (910) 932-00-19

Официальный сайт федерации: <https://www.wpsf.ru/>

Официальная группа ВКонтакте: <https://vk.com/steel.grip>

Контактный e-mail: [zayavka@wpsa.pro](mailto:zayavka@wpsa.pro)

По вопросам участия в качестве партнёра/спонсора соревнований - [info@wpsa.pro](mailto:info@wpsa.pro)

**Настоящее положение служит официальным вызовом на соревнования.**