

# Открытый турнир «Кубок Колизея по строгому подъему на бицепс» в рамках «9-го кубка Красноярского края по бодибилдингу» и «Siberian Power Show»

## Классификация соревнований

Целью проведения турнира является пропаганда здорового образа и спортивного образа жизни в Красноярске. Соревнования проходят в личном зачете.

## Место и сроки проведения соревнований

г. Красноярск ул. Авиаторов 19 Гранд Холл «Сибирь» 8 марта 2020 г.

## Организаторы соревнований:

- Сеть тренажерных комплексов «Колизей»
- Siberian Power Show

## Требования к участникам соревнований и условия их допуска

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены мужчины и девушки, достигшие 18 лет, не имеющих заболевай опорно-двигательного аппарата (визуальный контроль осуществляется главным судьей соревнований).

## Регистрация участников соревнований среди «Любителей»

Пройдет 8 марта 2020 г по адресу г. Красноярск ул. Авиаторов 19 Гранд Холл «Сибирь»,  
- состоится с 11:30 - 14:00 у стенда сети тренажерных комплексов «Колизей».

**\* Регистрация в соревнованиях среди любителей осуществляется непосредственно самим участником, при себе необходимо иметь:**

- документ удостоверяющий личность
- браслет мероприятия «9-го кубка Красноярского края по бодибилдингу» в рамках «Siberian Power Show»
- \* стартовый взнос отсутствует.

## Регистрация участников соревнований среди «Профессионалов»

**\* Регистрация участников среди профессионалов будет проходить у стойки продажи билетов «Siberian Power Show» при себе необходимо иметь:**

- документ удостоверяющий личность
- стартовый взнос 2000 руб.
- \* спортсмену необходимо указать стартовый вес снаряда не менее 50 кг.

**\* Заявку на онлайн регистрацию можно подать до 7 марта 2020г.**

**на онлайн ресурсе <http://ifbbook.ru/sps2020>. При соблюдении данного условия,**

**\* стартовый взнос составляет 1500 руб.**

**\* спортсмену необходимо указать стартовый вес снаряда не менее 50 кг.**

**ПОДАТЬ ЗАЯВКУ НА ONLINE РЕГИСТРАЦИЮ МОЖНО ТОЛЬКО В КАТЕГОРИИ**

**« ПРОФЕССИОНАЛЫ», РЕГИСТРАЦИЯ В КАТЕГОРИИ «ЛЮБИТЕЛИ»  
ПРОХОДИТ В ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЙ У СТЕНДА СЕТИ ТРЕНАЖЕРНЫХ  
КОМПЛЕКСОВ «КОЛИЗЕЙ»**

### **Программа соревнований**

- 11:30-14:00 Кубок Колизея по строгому подъему на бицепс среди **«Любителей»** .
- 14:15 торжественное награждение участников среди любителей
  
- 15:00-15:45 Кубок Колизея по строгому подъему на бицепс среди **«Профессионалов»**.
- 16:00 торжественное награждение участников среди профессионалов

### **Правила проведения соревнований.**

Соревнования Кубок сети тренажерных комплексов «Колизей» делятся на две основные категории участников:

- **«Любители»**
- **«Профессионалы»**

#### **«Любители»**

Соревнования среди любителей проводятся, в абсолютной женской и мужской весовой категориях.

- В абсолютной мужской весовой категории спортсмен должен поднять штангу весом 40кг. на максимальное количество повторений, по итогам количества поднятых повторений зафиксированных главным судьей формируется 3-ка призеров.

- В абсолютной женской весовой категории спортсмен должен поднять штангу весом 20кг. на максимальное количество повторений, по итогам количества поднятых повторений зафиксированных главным судьей формируется 3-ка призеров.

\* Правильность контроля выполнения и счет повторений, осуществляет главный судья.

\* **Призовая тройка участников среди любителей имеет право принять участие в турнире среди профессионалов без внесения стартового взноса.**

#### **«Профессионалы»**

Соревнования среди профессионалов проводятся, в абсолютной весовой категории среди мужчин и женщин.

Спортсмен начинает свое участие после приглашения главного судьи соревнований к стенду подъема на бицепс, по порядку зарегистрированного стартового веса в рамках пройденной регистрации, по принципу, от меньшего к большему. Стартовый вес снаряда не может быть меньше 50 кг. Соревнования осуществляются на вылет. У спортсмена есть 1 попытка, что бы справиться с заказанным весом снаряда. Если спортсмен справляется с заказанным весом, он переходит во второй круг соревнований, при этом спортсмен обязан заказать вес снаряда больше веса предыдущей попытки, с шагом увеличение веса не менее 2,5 кг и более. Если спортсмен не справляется с попыткой, он прекращает соревнования или его результатом будет засчитан вес прошлой удачной попытки.

\* На усмотрение главного судьи допускается дополнительная попытка среди атлетов с

одинаковым отрицательным результатом для определения тройки призеров соревнований. В спорной ситуации распределения мест среди атлетов, приоритет отдается атлету с наименьшим соревновательным весом и количеству отрицательных попыток. Лидер по итогу соревнований в праве выполнить «Подход престижа». Результаты данного подхода не идет в соревновательный зачет! \*«Подход престижа» - единоразовый подход с максимальным весом штанги. Вес штанги определяет атлет. Время отдыха перед выполнением данного подхода, не должно превышать 5 минут после определения тройки призеров, в финальной части соревнований.

## Правила и техника выполнения строго подъема на бицепс

**Правильность выполнения подъема определена следующими правилами:**

- \* Спина и таз на протяжении всего подъема должны быть прижаты к стене.
  - \* При старте движения, локти должны быть прямыми.
  - \* Подъем на бицепс осуществляется по команде «Старт» от главного судьи соревнований.
  - \* По завершению подъем(а/ов) главный судья озвучивает вслух количество засчитанных повторений, с учетом технической оценки подъем(а/ов) от боковых судей.
  - \* Подъем и количество повторений является засчитанным по решению главного судьи.
- Контроль за выполнением правил «Строгого подъема на бицепс» осуществляют 2 боковых судьи, главный судья соревнований.

## Условия подведения итогов

Личные места определяются по наибольшему поднятому результату, наименьшему весу атлета и количества отрицательных попыток.

## Награждение

### «Любители»

Торжественное награждение участников среди любителей, происходит после подведения итогов соревнований на сцене определенной организаторами турнира.

Информирование о награждении осуществляется организаторами.

**Спортсмен занявший призовое место в соревнованиях**

**«Кубок Колизея по строгому подъему на бицепс» среди любителей в абсолютной женской весовой категории награждается:**

\* Первое место,

- медаль, грамота, специальный комплект памятной атрибутики «Siberian Power Show» и сертификат от сети тренажерных комплексов «Колизей».

\* Второе место,

- медаль, грамота, специальный комплект памятной атрибутики «Siberian Power Show» и сертификат от сети тренажерных комплексов «Колизей».

\* Третье место,

- медаль, грамота, специальный комплект памятной атрибутики «Siberian Power Show» и сертификат от сети тренажерных комплексов «Колизей».

**Спортсмен занявший призовое место в соревнованиях**

**«Кубок Колизея по строгому подъему на бицепс» среди любителей в абсолютной**

**мужской весовой категории награждается:**

\* Первое место,

- медаль, грамота, кубок абсолютного победителя соревнований, специальный комплект памятной атрибутики «Siberian Power Show» и сертификат от сети тренажерных комплексов «Колизей».

\* Второе место,

- медаль, грамота, специальный комплект памятной атрибутики «Siberian Power Show» и сертификат от сети тренажерных комплексов «Колизей».

\* Третье место,

- медаль, грамота, специальный комплект памятной атрибутики «Siberian Power Show» и сертификат от сети тренажерных комплексов «Колизей».

### **«Профессионалы»**

Торжественное награждение участников среди **профессионалов**, происходит после подведения итогов соревнований на сцене определенной организаторами турнира. Информирование о награждении осуществляется организаторами.

**Спортсмен занявший призовое место в соревнованиях**

**«Кубок Колизея по строгому подъему на бицепс» среди **профессионалов** в абсолютной весовой категории среди мужчин награждается:**

\* Первое место,

- медаль, грамота, кубок абсолютного победителя, специальный комплект памятной атрибутики «Siberian Power Show»

- денежный приз в размере 30.000руб.

\* Второе место,

- медаль, грамота, специальный комплект памятной атрибутики «Siberian Power Show»

- денежный приз в размере 20.000руб

\* Третье место,

- медаль, грамота, специальный комплект памятной атрибутики «Siberian Power Show»

- денежный приз в размере 10.000руб

\* 4-6 места получают,

- грамоту, памятные призы от спонсоров и партнеров

- денежный приз в размере 5.000руб

### **Условия финансирования**

Финансирования осуществляется за счет Сеть тренажерных комплексов Колизей, фитнес оборудование бренда «Steelflex» и Siberian Power Show



8 марта 2020г.