

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель организационного  
комитета Siberian Power Show

\_\_\_\_\_ Д.Г. Киюцин

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026г



## ПОЛОЖЕНИЕ

об открытых соревнованиях по силовому экстриму среди любителей в рамках  
**X Международного фестиваля спорта и здорового образа жизни «Сибирское  
Силовое Шоу» (Siberian Power Show)**

г. Красноярск, 2026 год

## **1. Цели и задачи**

- 1.1. Пропаганда здорового образа жизни среди населения Красноярского края и РФ.
- 1.2. Популяризация силового экстрима среди населения Красноярского края и РФ.
- 1.3. Повышение уровня мастерства спортсменов-любителей, тренеров и судей.
- 1.4. Популяризация и повышение соревновательного опыта среди начинающих спортсменов-любителей и продвижение их на общероссийский уровень.
- 1.5. Привлечение к занятиям физической культурой и спортом, в частности, силовыми видами, всех групп населения.
- 1.6. Привлечение внимания общественности и средств массовой информации к проблемам физического воспитания, спорта, в частности, к неолимпийским видам спорта.

## **2. Сроки и место проведения**

Соревнования проводятся 28-29 марта 2026 года

Адрес места проведения: Россия, г. Красноярск, ул. Авиаторов 19, МВДЦ «Сибирь» и ул. Сибирская 92, Фан-парк «Бобровый лог».

## **3. Руководство турниром**

- 3.1. Разрешение вопросов, касающихся исполнения правил и регламента соревнований, возлагается на «Судейскую коллегия», возглавляемую «Главным судьей». «Судейская коллегия» и «Главный судья» назначаются и утверждаются оргкомитетом. Судейская коллегия руководствуется Правилами проведения соревнований.
- 3.2. Ответственность за подготовку мест проведения соревнований, тренировок, размещение участников в месте проведения соревнований, тренеров и судей, организацию медико-санитарного обслуживания и техники безопасности возлагается на проводящую организацию.

## **4. Требования к участникам**

- 4.1. В турнире могут принять лица, достигшие 18-ти летнего возраста, прошедшие предварительный отбор и не имеющие противопоказаний по здоровью.
- 4.2. Все участники должны, в день соревнований сдать в оргкомитет следующие документы:
  - Индивидуальную заявку, подписанную участником
  - Справку о состоянии здоровья (с печатью) или наличие договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев
- 4.3. Обращаться с претензиями может только тренер или представитель атлета, во время перерывов, через главного секретаря соревнований.
- 4.4. В случаи не спортивного поведения (спор с судьей, не цензурная брань, порча спортивного инвентаря и т.д.), атлет получает предупреждение. При получении второго предупреждения атлет отстраняется от участия в соревнованиях.
- 4.5 К участию допускаются Атлеты, имеющие соответствующую подготовку.

## **5. Регламент соревнований и награждение**

- 5.1. Соревнования проходят по системе «Гран-при». По показанным в отдельном упражнении результатам между участниками распределяются занятые ими места, за которые начисляются очки (таблица №1), в случаи если атлет не смог зафиксировать ни одного снаряда (зафиксировать снаряд над голом, перебросить снаряд через планку и т.д.), то очки не начисляется. Далее очки суммируются после каждого упражнения, из чего формируется общая сумма, по которой и определяется победитель. Очередность выступления участников соревнований определяется перед началом первого упражнения путем жеребьевки. Далее, в последующих упражнениях первым начинает выступать спортсмен, занявший последнее место.

## 5.2 Программа соревнований

Таблица №1  
Упражнения для категории до 90 кг

Вид упражнения	Описание выполнения упражнения	Технические данные
Лог-лифт	Подъём снаряда «бревно» из положения старт, до положения над головой и возврат в исходную позицию	Вес снарядов 110кг. Лимит времени 60сек. Проходит на открытом воздухе
Метание мешков в длину	Метание мешков с ручкой в длину любым способом не переступая ограничительную черту	Вес снаряда 16кг. Три попытки. Лучшая в зачет. Проходит на открытом воздухе
Арм овер арм	Тяги транспортного средства за канат руками из положения сидя с упором ногами	Вес 4т. Лимит времени 60сек.
Эстафета Коромысло + фермер	Перенос снарядов на расстояние 20м.	Вес коромысла 280кг. Расстояние 20м. Вес фермера 120+120кг Расстояние 20м. Лимит времени 60сек.
Эстафета Погрузка снарядов	4 снаряда весом 80,90,100,110 перенести на расстояние 15м. и погрузить на платформу на высоте 130см.	Вес снаряда 80,90,100,110кг. Расстояние 15м. Высота платформы 130см. Лимит времени 90 сек

Таблица №2  
Упражнения для категории до 105 кг

Вид упражнения	Описание выполнения упражнения	Технические данные
Лог-лифт	Подъём снаряда «бревно» из положения старт, до положения над головой и возврат в исходную позицию	Вес снарядов 130кг. Лимит времени 60сек. Проходит на открытом воздухе
Метание мешков в длину	Метание мешков с ручкой в длину любым способом не переступая ограничительную черту	Вес снаряда 16кг. Три попытки. Лучшая в зачет. Проходит на открытом воздухе
Арм овер арм	Тяги транспортного средства за канат руками из положения сидя с упором ногами	Вес 4т. Расстояние 20м. Лимит времени 60 сек.
Эстафета Коромысло + фермер	Перенос снарядов на расстояние 20м.	Вес коромысла 320кг. Расстояние 20м. Вес фермера 130+130кг Расстояние 20м.

		Лимит времени 60 сек
Эстафета Погрузка снарядов	4 снаряда весом 80,90,100,110 перенести на расстояние 15м. и погрузить на платформу на высоте 130см.	Вес снаряда 80,90,100,110кг. Расстояние 15м. Высота платформы 130см. Лимит времени 90сек.

Таблица №3

Упражнения для мужчин абсолютной категории

Вид упражнения	Описание выполнения упражнения	Технические данные
Арм овер арм	Тяги транспортного средства за канат руками из положения сидя с упором ногами	Вес 4т. Лимит времени 60сек.
Эстафета Погрузка снарядов	4 снаряда весом 100,120,130,140 перенести на расстояние 15м. и погрузить на платформу на высоте 130см.	Вес снаряда 100,120,130,140кг. Расстояние 15м. Высота платформы 130см. Лимит времени 90сек.
Удержание на время	Удержание снарядов столбов Геркулеса на вытянутых руках, расположенных справа и слева от атлета на наклонных платформах.	Нагрузка на одну руку ~200кг. Время Max\сек
Лог-лифт	Подъем снаряда «бревно» из положения старт, до положения над головой и возврат в исходную позицию	На максимальный вес. Минимальный вес 140кг, шаг 5кг. Количество попыток 3
Эстафета Щит+колодец+гиря	Пронести снаряды на установленное расстояние и выполнить подъем снаряда «гиря» со стартовой позиции на полу, до положения над головой и возврат в исходную позицию на максимальное количество раз за оставшееся время.	Вес щита 150кг. Расстояние 15м. Вес колодца 320кг. Расстояние 15м. Вес гири 80кг. Лимит времени 90сек.
Переброс мешков через верхнюю балку	Переброс 4 мешков через балку на высоте 4 метра	Вес мешков- 24,26,28,30кг. Лимит времени 60сек.

Таблица №4

Упражнения для женщин абсолютная категория

Вид упражнения	Описание выполнения упражнения	Технические данные
Трек пул	Тяги транспортного средства в специальной упряжи с захватом каната перед собой, транспорт расположен позади атлета.	Вес снарядов 4т. Расстояние 20м. Лимит времени 60 сек.

Подъем гантели	Подъём снаряда «гантель» со стартовой позиции на полу, до положения над головой и возврат в исходную позицию на максимальное количество раз.	Вес снаряда 45кг. Лимит времени 60сек. Проходит на открытом воздухе
Эстафета Прогулка фермера Перенос коромысла	Пронести снаряды на установленное расстояние.	Вес фермеров 70+70кг. Расстояние 20м. Вес коромысла 150кг. Расстояние 20м. Лимит времени 60 сек
Метание мешков в длину	Метание мешков с ручкой в длину любым способом не переступая ограничительную черту	Вес снаряда 16кг. Три попытки. Лучшая в зачет. Проходит на открытом воздухе
Эстафета Погрузка снарядов	4 снаряда весом 50,50,70,70 перенести на расстояние 15м. и погрузить на платформу на высоте 100см.	Вес снаряда 50,50,70,70 кг. Расстояние 15м. Высота платформы 100см. Лимит времени 90 сек

## МЕСТО – ОЧКИ

- 1 место – 10
- 2 место – 9
- 3 место – 8
- 4 место – 7
- 5 место – 6
- 6 место – 5
- 7 место – 4
- 8 место – 3
- 9 место – 2
- 10 место – 1

5.2. Призеры награждаются медалями, а также призами от спонсоров и партнеров. Участники грамотами. Учреждены денежные призы:

**Категория до 90 кг – призовой фонд категории 150.000Р**

**Категория до 105 кг – призовой фонд категории 150.000Р**

**Категория свыше 105 кг (открытая) – призовой фонд категории 200.000Р**

**Категория женщины – призовой фонд категории 100.000Р**

Обращаем ваше внимание, призовые деньги облагаются налогом на доходы физических лиц, согласно закону РФ.

5.3. Заявки на участие подаются до 20 марта 2026 года на официальном сайте фестиваля [www.siberianpowershow.ru](http://www.siberianpowershow.ru) в разделе “Спортсменам”

Подробности можно уточнить по телефону: +7 (923) 454-87-35 Дмитрий Умнов

## 6. Дополнительная информация.

6.1. Расходы, связанные с проведением соревнований, несут организаторы и партнёры соревнований.

6.2. Расходы по организации и проведению мероприятия осуществляется за счёт спонсирующих организаций согласно утверждённой сметы расходов.

6.3. проезд до места соревнования, участники осуществляют самостоятельно.

6.4 Стартовый взнос:

**Категория до 90 кг и до 105 кг – 5.000 рублей**

**В день офлайн регистрации взнос составит 8.000 рублей**

**Категория свыше 105 кг (абсолютная) – 6.000 рублей**

**В день офлайн регистрации взнос составит 10 000 рублей**

**Категория женщины, абсолютная категория – 4.000 рублей**

**В день офлайн регистрации взнос составит 6 000 рублей**

**СТАРТОВЫЕ ВЗНОСЫ НЕ ВОЗВРАЩАЮТСЯ!**

**ВНИМАНИЕ: КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО**

МУЖЧИНЫ ДО 90КГ – 10 ЧЕЛОВЕК

МУЖЧИНЫ ДО 105КГ – 10 ЧЕЛОВЕК

ЖЕНЩИНЫ АБСОЛЮТНАЯ КАТЕГОРИЯ – 10 ЧЕЛОВЕК

МУЖИНЫ АБСОЛЮТНАЯ КАТЕГОРИЯ – 15 ЧЕЛОВЕК

**РЕГИСТРАЦИЯ В КАЖДОЙ КАТЕГОРИИ ЗАКРЫВАТЬСЯ АВТОМАТИЧЕСКИ ПРИ ДОСТИЖЕНИИ ЛИМИТА УЧАСТНИКОВ.**

Настоящее положение является официальным вызовом на соревнования.

