

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по народному жиму штанги лёжа в «Магис-Плаза на Красноармейском»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет порядок проведения соревнований по народному жиму штанги лёжа (далее — Соревнования) в спортивном клубе «Магис-Спорт».

1.2. Цели и задачи соревнований:

- популяризация спорта и здорового образа жизни;
- выявление сильнейших участников среди мужчин и женщин;
- развитие культурного и спортивного обмена среди участников.

1.3. Дата и место проведения:

- Дата: 28 февраля 2026 года
- Время: начало в 10:00
- Место: спортивный клуб «Магис-Спорт», Красноармейский, 25
- Организационный сбор для участия в соревнованиях составляет 800 Р

2. Участники соревнований

2.1. К участию допускаются мужчины и женщины в возрасте от 20 лет.

2.2. Участие могут принимать все, кроме тренерского состава «Магис-Спорт»

2.3. Участвуют все возрастные категории от 20 до 50+ лет

3. Номинация

3.1. Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье «Народный жим» (жим штанги на разы)

3.2. Вес штанги для выполнения упражнения:

- Мужчины – 75% собственного веса
- Женщины — 50% собственного веса

4. Техника выполнения

4.1. Начало упражнения: Снятие штанги со стоек и выполнение максимального количества повторений, таз при выполнении упражнения всегда прижат к скамье (при отрыве таза движение не засчитывается, так же разрешается отдых в верхней точке на выпрямленных руках до 3 секунд), выполнение упражнения считается законченным в момент, когда атлет либо самостоятельно или с помощью ассистента ставит штангу на стойку.

4.2. Результат рассчитывается по коэффициенту: Вес штанги умноженный на количество повторений = тоннаж, тоннаж делим на вес атлета итог конечная цифра (примерный вес атлета 81 кг – 25% = вес штанги 60.75 округляем до 60 кг x на 35 повторений = 2100 и делим на вес атлета 81 , получаем итоговую цифру 25.92 ,итоговая цифра идет в турнирную таблицу), победителя определяем по максимальной (абсолютной) итоговой цифре.

4. Организационные вопросы

4.1. Все участники должны прибыть на место проведения за 30 минут до начала соревнований для регистрации и инструктажа.

4.2. Организаторы оставляют за собой право вносить изменения в порядок проведения соревнований при необходимости.

4.3. Регистрация осуществляется по номеру телефона организатора соревнований: Сергей Батяйкин 8 (913) 092-90-95

5. Заключительные положения

5.1. Настоящее Положение вступает в силу с момента его утверждения.

5.2. Контроль за соблюдением настоящего Положения осуществляют организаторы соревнований.

Организатор соревнований: Батяйкин С.М.

Дата утверждения: 11.02.2026