



ПОЛОЖЕНИЕ

**Чемпионата РССС-Москва по классическому пауэрлифтингу и жиму лёжа
в программе XXVIII Московских Студенческих Спортивных Игр
19-22 апреля. ФОК МТУ МИРЭА (проспект Вернадского, 78).**

Соревнования проводятся по правилам ИПФ.

Соревнования проводятся в двух видах – пауэрлифтинг (классический) и жим штанги лёжа (классический). Спортсмены соревнуются в весовых категориях: женщины категорий до 47, 52, 57, 63, 72, 84, 84+ кг. и мужчины 59, 66, 74, 83, 93, 105, 120, 120+ кг.

Силовое троеборье (классическое)

Соревнования лично-командные (мужчины и женщины). Состав команды 10 человек. В зачёт командного первенства идут 5 лучших результатов.

Личное первенство определяется по наибольшей сумме кг, набранной участниками в троеборье. Шкала подсчёта очков: 1 м – 12, 2 м – 9, 3 м – 8,

4 м – 7,10 м – 1 очко. Поощрительные очки начисляются за выполнение норматива: МСМК – 9, МС – 7, КМС – 5, 1 разряд – 3 очка. Участник, не выполнивший установленный норматив, получает 1 очко.

Жим штанги лёжа (классический)

Соревнования лично-командные (мужчины и женщины). Состав команды 10 человек. В зачёт командного первенства идут 5 лучших результатов.

Личное первенство определяется по наибольшему результату из трёх попыток участников в жиме штанги лёжа. Шкала подсчёта очков: 1 м – 6,

2 м – 4,5, 3 м – 4, 4 м – 3,5,10 м – 0,5 очков. Поощрительные очки начисляются за выполнение норматива: МСМК – 4,5, МС – 3,5, КМС – 2,5, 1 разряд – 1,5 очка. Участник, не выполнивший установленный норматив, получает 0,5 очков.

Общеконандное первенство среди мужчин и женщин определяется по сумме очков, набранных командами в двух видах программы соревнований.

Контактная информация.

Пряхин Станислав Викторович - главный судья Соревнований, тел. +7 (985) 649-17-02