

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник отдела культуры,  
спорта, туризма  
и молодежной политики  
МО «Южно-Курильский  
городской округ»

\_\_\_\_\_ О.А. Романенко

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МБУ ДО «СШ  
«Афалина»

\_\_\_\_\_ А.В. Паллошкевич

«12» января 2024г.



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении соревнований по Пауэрлифтингу**  
**посвященные Дню защитника Отечества**

п.г.т. Южно-Курильск  
2024г.

## **1. Общие положения.**

Соревнования по Пауэрлифтингу, посвящённые Дню защитника Отечества, проводятся в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «СШ «Афалина» на 2024 г.

Цели мероприятия: пропаганда здорового образа жизни, популяризация силовых видов спорта, организации досуга населения и приобщение его к регулярным занятиям спортом, как средства активного отдыха и укрепления здоровья.

Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения (приседание со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и становая тяга штанги), которые в сумме определяют квалификацию спортсмена.

## **2. Организация и проведение.**

Организатором соревнований по Пауэрлифтингу выступает МБУ ДО «СШ «Афалина», при поддержке Отдела КСТМП МО «Южно-Курильский городской округ».

Непосредственное проведение возлагается на судейскую бригаду в составе:

Судья соревнований – Черствая Кристина Михайловна,

Секретарь соревнований – Кузьмина Екатерина Руслановна.

Для осуществления контроля и руководства на мероприятие могут дополнительно привлекаться участники, имеющие соответствующий опыт.

## **3. Место и сроки проведения спортивного мероприятия.**

Начало соревнований 25 февраля 2024г. в 11:00 по адресу: Сахалинская область, пгт. Южно-Курильск, ул. 60 лет ВЛКСМ д.28, муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа «Афалина», тренажерный зал.

Регистрация участников соревнований в 10 часов 40 минут.

## **4. Требования к участникам и условия их допуска.**

В соревнованиях по Пауэрлифтингу могут принять участие все желающие от 18 лет.

Соревнования проводятся по следующим весовым категориям:

- 1 категория мужчины - до 75 кг;
- 2 категория мужчины - 75 кг - 85 кг;
- 3 категория мужчины - 85 кг - 95 кг;
- 4 категория мужчины - 95 кг и выше;

- 5 категория юноши до 18 лет;
- 6 категория девушки 2004 год и старше.

К соревнованиям допускаются участники только в спортивной одежде и обуви.

### **5. Программа мероприятия.**

- Взвешивание;
- Приседание;
- Жим штанги лежа на скамье;
- Тяга станова;
- Подведение итогов;
- Награждение.

### **6. Условия определения победителя.**

Каждому участнику предоставляется по три попытки в каждом упражнении. Наибольший поднятый вес в каждом из упражнений засчитывается в сумму. Атлеты, получившие нулевую оценку в любом упражнении, выбывают из соревнований в сумме троеборья.

Личные места определяются по показателям спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшей массой.

### **7. Награждение.**

По окончании соревнований состоится церемония награждения победителей и призеров соревнований.

Победители и призеры, занявшие 1,2,3 место, награждаются медалями, грамотами, подарочными абонементом.

1 место- 12 посещений, 2 место- 8 посещений, 3 место -6 посещений.

### **8. Условия финансирования.**

Расходы по проведению соревнований осуществляются за счет организатора мероприятия, муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Афалина» и привлекаемых на добровольной основе средств спонсоров.

### **9. Заявки на участие.**

Заявки (приложение 1) на участие в соревнованиях по Пауэрлифтингу принимаются на электронную почту [mby.sok.afalina@inbox.ru](mailto:mby.sok.afalina@inbox.ru) и на рецепции

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Афалина» не позднее 24 февраля 2024 г.

## **10. Спонсоры**

Спонсоры получают право быть указанными в средствах массовой информации и рекламных объявлениях. А также принимают участие, учреждая призы, и другими видами содействия.

## **11. Обеспечение безопасности участников и зрителей.**

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353, оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с Приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

Соревнования проводятся на объекте спорта, отвечающему требованиям безопасности. Соревнования проводятся с медицинским обеспечением, с учетом требований всех санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 "Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".

Медицинское сопровождение мероприятия обеспечивает штатный медицинский сотрудник МБУ ДО «СШ «Афалина».

## **12. Информационная поддержка мероприятия**

Информационная поддержка мероприятия обеспечивается общественно-политической газетой Южно-Курильского городского округа «На рубеже», официальным сайтом администрации МО «Южно-Курильский городской округ», официальным сайтом <https://sok-afalina.ru/>, на информационных стендах, а также посредством адресной рассылки.

Координатор мероприятия: Кузьмина Екатерина Руслановна +7 (42455) 21-108.