

Spirit.Challenge

О мероприятии:

22 февраля с 19.00 до 21.00 Spirit. Challenge – соревнования в дисциплинах: «Классический русский жим», «Становая тяга со штангой», «Приседание со штангой на спине»

Механика проведения соревнований:

Все участники в дисциплине «Фитнес - троеборье» выполняют по одному зачетному подходу на максимально возможное количество повторений с весом штанги в следующих движениях:

«Классический русский жим»:

1. Женщины ЧК -20 кг (олимпийский гриф)
2. Мужчины ЧК- 50% отягощения от собственного веса
3. Тренеры Женщины-25 кг
4. Тренеры Мужчины- Отягощение равное весу собственного тела.

В зачет идет результат не менее восьми повторений. Победители и призеры в каждой номинации выявляются по формуле коэффициента атлетизма (КА).

«Становая тяга со штангой»:

1. Женщины ЧК – 50% отягощения от собственного веса
2. Мужчины ЧК- 50% отягощения от собственного веса
3. Тренеры Женщины-40 кг
4. Тренеры Мужчины- Отягощение равное весу собственного тела.

В зачет идет результат не менее восьми повторений. Победители и призеры в каждой номинации выявляются по формуле коэффициента атлетизма (КА).

«Приседания со штангой на спине»:

1. Женщины ЧК – 50% отягощения от собственного веса
2. Мужчины ЧК- 50% отягощения от собственного веса
3. Тренеры Женщины-40 кг
4. Тренеры Мужчины- Отягощение равное весу собственного тела.

В зачет идет результат не менее восьми повторений. Победители и призеры в каждой номинации выявляются по формуле коэффициента атлетизма (КА).

Правила соревнований:

«Классический русский жим»

1. Для принятия исходного положения разрешается устанавливать ноги на край скамьи. Захват грифа должен быть прямой и закрытый. Обратный и открытый хват запрещены. Снять вес со стоек на выпрямленные руки можно самостоятельно, либо с помощью ассистентов. После

принятия спортсменом стартового положения «Выпрямленные руки» звучит разрешительная команда старшего судьи на помосте: «- Жим!».

2. Обязательным условием зачетного повторения является касание грифом туловища и последующий жим штанги вверх до положения «Выпрямленные руки» (руки выпрямлены в локтевых суставах не менее, чем при принятии стартового положения до команды «Жим!»). Счет судьи означает засчитанную попытку, если вместо счета звучит команда судьи или повторение счета, значит, спортсменом допущена ошибка.

3. Продолжать подход можно только после счета или команды судьи на помосте.

«Становая тяга со штангой»

1. Разрешается выполнять данное движение как в классической технике, так и в технике «сумо». Разрешается прямой хват или разнохват. Использование кистевых ремней(лямок) запрещено. Разрешается использовать атлетический пояс. Использование сухой магнезии запрещено.

2. Обязательным условием зачетного повторения является касание штангой пола и последующий подъем(тяга) штанги вверх до положения «Выпрямленные колени и корпус» (бедро, голень и корпус выпрямлены в коленном и тазобедренном суставах). Счет судьи означает засчитанную попытку, если вместо счета звучит команда судьи или повторение счета, значит, спортсменом допущена ошибка.

3. Продолжать подход можно только после счета или команды судьи на помосте.

«Приседания со штангой на спине»

1. Разрешается выполнять данное движение как в классической технике, так и в технике с широкой постановкой ног. Разрешается использовать наколенники. Использование кистевых ремней(лямок) запрещено. Разрешается использовать атлетический пояс. Использование сухой магнезии запрещено. Спортсмен снимает вес со стоек самостоятельно. Допускается использование манжеты(накладки) на гриф.

2. Обязательным условием зачетного повторения является приседание до уровня(угла) параллели бедра и пола, и последующий подъем до стартового положения «Выпрямленные колени и корпус» (бедро, голень и корпус выпрямлены в коленном и тазобедренном суставах). Счет судьи означает засчитанную попытку, если вместо счета звучит команда судьи или повторение счета, значит, спортсменом допущена ошибка.

3. Продолжать подход можно только после счета или команды судьи на помосте.

Определение победителей:

Задача спортсмена в каждом упражнении выполнить максимальное количество повторений, но не менее 8-ми. Результат считается по формуле Коэффициента Атлетизма (КА). Деление спортсменов на весовые категории отсутствует, и чтобы нивелировать фактор собственного веса участников, результат считается по следующей формуле: $КА = \text{вес штанги} * \text{количество подъемов} / \text{собственный вес спортсмена}$. Например, Петр, собственным весом 80 кг, выступает в категории "штанга 100 кг" и поднимает снаряд 16 раз. $КА \text{ Петра} = 100 * 16 / 80 = 20$. * Результат КА округляется до второго знака после запятой: 13,594=13,59 ; 21,1251=21,13 Места распределяются согласно КА спортсменов, от большего к меньшему. При равенстве КА преимущество имеет спортсмен, поднявший больший тоннаж (вес штанги*количество подъемов)

Побеждает спортсмен с самым высоким коэффициентом.

Категории победителей:

Абсолютное первенство ЧК Мужчины

Абсолютное первенство ЧК Женщины

Абсолютное первенство Тренер Мужчины

Абсолютное первенство Тренер Женщины

Подарки для победителей: предоставляются партнерами мероприятия.

Механика получения приза: выдается управляющим клуба в день мероприятия после подведения итогов.