

Согласовано

Директор БРФСОО «Комитета
Развития Физической Культуры и Спорта»



А.С. Агапов

Утверждаю

Директор МКУ ДО «ДООЦ»



Ю.Ю. Тюрин
1 апреля 2026 г.
М.П.

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении турнира Бодайбинского района по силовому троеборью Пауэрлифтинг классический «Кубок города Бодайбо»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Соревнования проводятся с целью:

- Пропаганда здорового образа жизни и регулярных занятий спортом и физической культурой;
- популяризация силовых дисциплин «Приседание со штангой, классический жим штанги лежа, становая тяга» среди населения;
- привлечение населения к регулярным занятиям спортом в направлении Пауэрлифтинг классический;
- определение победителей и призеров соревнований.

2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся 26 апреля 2026 года в г. Бодайбо, в спортивном зале МКУ ДО «ДООЦ» по адресу: ул. Стояновича, 77. Начало соревнований в 10:00 ч.

3. ПРОГРАММА И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Ориентировочная программа:

- 9:00-10:00 Регистрация участников, взвешивание, разминка;
- 10:00-10:10 Вступительное слово организаторов, приветствие участников, начало соревнований
- 10:10-11:40 Приседание со штангой
- 11:40-13:10 Классический жим штанги лежа
- 13:10-14:40 Становая тяга
- 14:40-15:00 Подведение итогов
- 15:00-15:20 Награждение, закрытие.

График времени порядка проведения соревнований может измениться, в зависимости от количества записавшихся участников.

4. РУКОВОДСТВО ПО ПРОВЕДЕНИЮ СОРЕВНОВАНИЙ

Организатором соревнований является **Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр» (МКУ ДО «ДООЦ»).**

Общее руководство по подготовке и проведению соревнований осуществляет МКУ ДО «ДООЦ» совместно с Бодайбинская районная физкультурно-спортивная общественная организация «Комитет развития физической культуры и спорта» (БРФСОО).

Соревнования по троеборью классическому проводятся **без использования специальной экипировки.**

В целом **проведение турнира по классическому троеборью** осуществляется по правилам, которые утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 2 марта 2023 г. № 138 с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25 сентября 2023 г. № 680.

Турнир проводится в трех упражнениях, которые должны выполняться в следующей последовательности:

- 1) приседание со штангой;
- 2) классический жим штанги лежа;
- 3) становая тяга.

Каждому участнику предоставляется по 3 попытки в каждом упражнении.

В сумму троеборья засчитывается наибольший поднятый вес в каждом из упражнений.

Три неудачные попытки в любом упражнении автоматически **исключают спортсмена из соревнований.**

Во время взвешивания спортсмен или его тренер должны заявить начальные веса для всех трех упражнений.

Спортсмену разрешается только одно изменение веса в первом подходе в каждом упражнении, но не позднее чем за 3 минуты до начала первого раунда в этом упражнении.

Вес штанги всегда должен быть кратным 2,5 кг. Увеличение веса должно быть не менее 2,5 кг между всеми подходами.

Спортсмен до окончания текущего раунда должен заявить вес на следующий подход. Если в течение этого времени вес не заявлен, то спортсмену автоматически добавляется 2,5 кг для его следующего подхода к поднятому в текущем подходе весу в случае удачной попытки, или оставляется тот же вес в случае неудачной попытки.

В случае неудачного подхода спортсмену необязательно заказывать тот же вес для следующего раунда, можно заказать и больший (**но не меньший**) вес.

Порядок подходов к штанге в каждом раунде обусловлен заказанными спортсменами весами для этого раунда.

На случай если спортсмену по ошибке был установлен вес больше заказанного, то:
- в случае удачного выполнения данной попытки, вес спортсмену засчитывается;
- в случае неудачного выполнения спортсмену даётся дополнительная попытка в конце текущего подхода;

На случай если спортсмену был установлен вес меньше заказанного, то:
- в случае удачного выполнения данной попытки, спортсмен может либо признать результат этой попытки, либо ему может быть предоставлена дополнительная попытка в конце текущего подхода;
- в случае неудачного выполнения спортсмену даётся дополнительная попытка в конце текущего подхода.

Ответственность за все решения, лежит исключительно на главном судье. Его решение сообщается секретарю, который делает соответствующее объявление.

Признаются только те результаты, которые были выполнены в соответствии с правилами указанными в данном Положении.

Приседание со штангой

Спортсмен располагается лицом к передней части помоста. Гриф должен лежать горизонтально на плечах спортсмена, кисти и пальцы рук должны обхватывать гриф. Руки могут находиться на грифе в любом месте между втулками до касания с их внутренней стороной.

Ассистенты на помосте могут оказать помощь спортсмену в снятии штанги со стоек. Спортсмен, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение.

Как только спортсмен принял неподвижное положение с вертикально расположенным туловищем, выпрямленными в коленях ногами старший судья должен подать сигнал для начала приседания.

Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, спортсмен должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхние части поверхностей ног у тазобедренных суставов были ниже, чем верхушки коленей. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если ноги спортсмена были согнуты в коленях.

Спортсмен должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Когда спортсмен примет неподвижное положение (несомненно завершив движение), старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.

В целях безопасности спортсмен может попросить помощи у ассистентов для возвращения штанги на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у спортсмена.

Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается:

- Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.
- Двойное подсакивание из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания (подъема) из приседа.
- Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и (или) в конце упражнения.
- Шаги назад или вперед, или горизонтальные движения ступней ног. Покачивания ступней между носком и пяткой разрешаются.
- Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхние части поверхностей ног у тазобедренных суставов находятся ниже, чем верхушки коленей.
- Касание штанги или спортсмена, страхующими между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.
- Касание ног локтями или предплечьями, которое поддерживает и помогает спортсмену. Разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.
- Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.
- Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения приседания.

Классический жим штанги лежа

Спортсмен должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Ступни ног должны полностью соприкасаться с поверхностью помоста или блоков. Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см или, в крайнем случае, находиться на самих отметках 81 см). Использование обратного хвата запрещено. Это положение должно сохраняться во время выполнения упражнения. Волосы спортсмена не должны закрывать затылок во время выполнения жима. Предпочтительной формой прически представляется собранные в хвост или пучок волосы. Члены жюри или судьи могут попросить спортсмена привести прическу в соответствие с этим положением.

При принятии стартового положения спортсмену не разрешается ставить ноги на скамью.

Если после команды «стойки» спортсмен поставил ноги на скамью, то судьи должны сделать ему замечание. Если спортсмен продолжает совершать данное действие в следующих подходах, то результаты этих подходов могут быть аннулированы решением судей или жюри.

После того как спортсмен самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки.

После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов спортсмен должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными, «включенными» в локтях руками. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «старт».

После получения сигнала спортсмен должен опустить штангу на грудь или область живота и выдержать ее в неподвижном положении, после чего старший судья подает отчетливую команду «жим». После получения этой команды спортсмен должен выжать штангу вверх на полностью выпрямленные, «включенные» в локтях руки. После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду «стойки» с одновременным движением руки назад.

Причины, по которым поднятый в жиме вес не засчитывается:

- Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале, в ходе выполнения или при завершении упражнения.
- Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) головы, плеч, ягодиц от скамьи или передвижение рук по грифу.

- Поднятие или опускание штанги (вдавливание грифа в грудь или область живота) после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди таким образом, что это помогает спортсмену.
- Любое движение всей штанги вниз во время выполнения жима от груди.
- Штанга не касается с грудью или областью живота или соприкасается с ремнем.
- Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные «включенные» в локтях руки при завершении упражнения.
- Касание штанги или спортсмена страхующими между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги.
- Любое касание спортсменом ступнями ног скамьи или ее опор. Запрещено отрывать ступни ног от поверхности помоста или блоков. Движение ступней ног разрешается, но они должны полностью соприкоснуться с поверхностью помоста или блоков.
- Умышленное касание грифом стоек при выполнении жима, которое облегчает подъем штанги.
- Неспособность опустить нижнюю сторону обоих локтевых суставов на уровень или ниже верхней поверхности каждого соответствующего плечевого сустава.
- Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима.

Становая тяга

Спортсмен должен располагаться лицом к передней части помоста. Штанга, которая расположена горизонтально впереди ног спортсмена, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока спортсмен не встанет вертикально.

По завершении подъема штанги ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

После сигнала старшего судьи с отчетливой командой «вниз», спортсмен должен будет вернуть штангу в исходное положение. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считаются подходом. После начала подъема не разрешаются никакие движения штанги вниз до тех пор, пока спортсмен не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями.

Причины, по которым поднятый в тяге становой вес не засчитывается:

- Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения.
- Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами.
- Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.
- Поддержка штанги бедрами во время подъема. Если штанга скользит по бедрам при подъеме вверх, но при этом ими не поддерживается, это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес. В случае сомнения судейское решение должно приниматься в пользу спортсмена.
- Шаги назад или вперед, или горизонтальные движения ступней ног. Покачивания ступней между носком и пяткой разрешаются.
- Движение ног после команды «вниз» не является ошибкой.
- Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.
- Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, т.е. выпускание штанги из рук прежде, чем она коснется помоста.
- Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги.

Ротовая полость участника при выполнении упражнений должна быть освобождена от посторонних предметов (конфеты, жевательная резинка и пр.) Волосы спортсмена не должны закрывать затылок во время выполнения жима. Предпочтительной формой прически представляется собранные в хвост или пучок волосы. Члены жюри или судьи могут попросить спортсмена привести прическу в соответствие с этим положением. Так же запрещается использование наушников.

Верхняя одежда (футболка, майка и пр.) должна плотно обтягивать тело участника. Если участник выступает в неплотно прилегающей к телу одежде, то судья может попросить его либо снять её, либо заправить в штаны.

Непосредственное проведение соревнований осуществляет судейская коллегия:

Главный судья соревнований – Ленкова Екатерина Артуровна;

Боковой Судья – Захарченко Алексей Владимирович;

Боковой Судья – Агапов Андрей Сергеевич;

Главный секретарь – Григорьева Валентина Ивановна.

5. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ И ПОРЯДОК ДОПУСКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

В соревнованиях принимают участие все желающие, достигшие возраста 14 лет.

Спортсмены соревнуются в следующих возрастных категориях:

Категории для мужчин (24 лет и старше)

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1. 59,0 кг – до 59,0 кг | 5. 93,0 кг – от 83,01 до 93,0 кг |
| 2. 66,0 кг – от 59,01 до 66,0 кг | 6. 105,0 кг – от 93,01 до 105,0 кг |
| 3. 74,0 кг – от 66,01 до 74,0 кг | 7. 120,0 кг – от 105,01 до 120,0 кг |
| 4. 83,0 кг – от 74,01 до 83,0 кг | 8. 120,0+ кг от 120,01 и выше без ограничения |

Категории для женщин (24 лет и старше)

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1. 47,0 кг – до 47,0 кг | 5. 69,0 кг – от 63,01 до 69,0 кг |
| 2. 52,0 кг – от 47,01 до 52,0 кг | 6. 76,0 кг – от 69,01 до 76,0 кг |
| 3. 57,0 кг – от 52,01 до 57,0 кг | 7. 84,0 кг – от 76,01 до 84,0 кг |
| 4. 63,0 кг – от 57,01 до 63,0 кг | 8. 84,0+ кг – от 84,01 и выше без ограничения |

Категории для юниоров 19-23 лет

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1. 53,0 кг – до 53,0 кг | 6. 93,0 кг – от 83,01 до 93,0 кг |
| 2. 59,0 кг – от 53,01 до 59,0 кг | 7. 105,0 кг – от 93,01 до 105,0 кг |
| 3. 66,0 кг – от 59,01 до 66,0 кг | 8. 120,0 кг – от 105,01 до 120,0 кг |
| 4. 74,0 кг – от 66,01 до 74,0 кг | 9. 120,0+ кг от 120,01 и выше без ограничения |
| 5. 83,0 кг – от 74,01 до 83,0 кг | |

Категории для юниорок 19-23 лет

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1. 43,0 кг – до 43,0 кг | 6. 69,0 кг – от 63,01 до 69,0 кг |
| 2. 47,0 кг – от 43,01 до 47,0 кг | 7. 76,0 кг – от 69,01 до 76,0 кг |
| 3. 52,0 кг – от 47,01 до 52,0 кг | 8. 84,0 кг – от 76,01 до 84,0 кг |
| 4. 57,0 кг – от 52,01 до 57,0 кг | 9. 84,0+ кг – от 84,01 и выше без ограничения |
| 5. 63,0 кг – от 57,01 до 63,0 кг | |

Категории для юношей 14-18 лет

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1. 53,0 кг – до 53,0 кг | 6. 93,0 кг – от 83,01 до 93,0 кг |
| 2. 59,0 кг – от 53,01 до 59,0 кг | 7. 105,0 кг – от 93,01 до 105,0 кг |
| 3. 66,0 кг – от 59,01 до 66,0 кг | 8. 120,0 кг – от 105,01 до 120,0 кг |
| 4. 74,0 кг – от 66,01 до 74,0 кг | 9. 120,0+ кг от 120,01 и выше без ограничения |
| 5. 83,0 кг – от 74,01 до 83,0 кг | |

Категории для девушек 14-18 лет

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1. 43,0 кг – до 43,0 кг | 6. 69,0 кг – от 63,01 до 69,0 кг |
| 2. 47,0 кг – от 43,01 до 47,0 кг | 7. 76,0 кг – от 69,01 до 76,0 кг |
| 3. 52,0 кг – от 47,01 до 52,0 кг | 8. 84,0 кг – от 76,01 до 84,0 кг |
| 4. 57,0 кг – от 52,01 до 57,0 кг | 9. 84,0+ кг – от 84,01 и выше без ограничения |
| 5. 63,0 кг – от 57,01 до 63,0 кг | |

На день соревнований спортсмен должен достигнуть минимально допустимого возраста (14 лет).

Для участия в турнире все участники должны будут подписать **Соглашение на участие**.

Лица старше 18 лет, подписывают Соглашение на участие по специальной форме (Приложение 1) во время регистрации и взвешивания. Участники, не достигшие возраста 18-ти лет, на регистрацию должны будут предоставить Соглашение на участие с подписью родителей, законных опекунов по специальной форме (Приложение 2).

Участники, не подписавшие Соглашения, к Соревнованиям допущены не будут!

6. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

- 6.1. Готовность спортивных сооружений к проведению соревнований осуществляет МКУ ДО «ДООЦ».
- 6.2. Ответственность за безопасность зрителей и участников, организаторы соревнований не несут.
- 6.3. Ответственность за свое здоровье участники несут самостоятельно.
- 6.4. Обеспечение медицинской помощи (наличие мед. персонала) для участников соревнования и зрителей во время проведения соревнований осуществляет МКУ ДО «ДООЦ».

7. ФИНАНСИРОВАНИЕ

Расходы, связанные с проведением соревнований (кубки, грамоты, медали и другие ценные призы) несет **Администрация Бодайбинского городского поселения.**

8. НАГРАЖДЕНИЕ

- 8.1. Победители и призеры турнира в каждой возрастной и весовой категории будут награждены памятными грамотами и медалями.
- 8.2. **Кубок «города Бодайбо»** получают победители турнира, которые будут определены при помощи коэффициента Уилкса в каждой возрастной подгруппе.
- 8.3. Дополнительно будут отмечен участник или участница, показавший лучшую технику исполнения силовых дисциплин.

9. ЗАЯВКИ

Предварительные заявки подаются до 24 апреля 2026 года по номеру телефона 8-904-073-01-65 (в приложении МАХ), а также по электронной почте stadiondooz@yandex.ru

Заявки подаются в свободной форме.

В заявке указываем:

- 1) фамилию имя и отчество участника; 2) возраст или дату рождения; 3) вес участника (примерный)

Данное положение является официальным вызовом на соревнования!