

СОГЛАСОВАНО

Начальник Центра развития  
имиджа работодателя и социальных  
программ

  
\_\_\_\_\_ Е.А. Карпенко  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о проведении онлайн-турнира Московского метрополитена по пауэрлифтингу и жиму штанги лежа**

#### **1. Общие положения**

1.1 Онлайн-турнир Московского метрополитена по пауэрлифтингу и жиму штанги лежа (далее – Турнир) проводится с целью вовлечения работников метрополитена в систематические занятия физической культурой и спортом.

1.2 Задачами Турнира являются:

- развитие физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в Московском метрополитене;
- популяризация спорта в Московском метрополитене;
- укрепление здоровья работников, развитие внутрикорпоративных коммуникаций.

#### **2. Организаторы Турнира**

2.1 Общее руководство по подготовке, организации и проведению Турнира осуществляется Центром развития имиджа работодателя и социальных программ (далее – Организатор).

2.2 Телефон для справок: 8-495-185-78-80 (горячая линия по спорту в метрополитене)

#### **3. Сроки и место проведения**

3.1 Турнир проводится с 1 марта по 29 марта 2024 года в онлайн-формате без ограничения места проведения.

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

4.1 К участию в Турнире допускаются работники ГУП «Московский метрополитен» и студенты Корпоративного университета Транспортного комплекса.

4.2 Личность участников и их причастность к ГУП «Московский метрополитен» подтверждается служебным удостоверением, предоставленным Организатору по требованию.

4.3 Общее число участников не ограничено.

4.4 Во время участия в соревновании спортсмен несет персональную ответственность за свое здоровье.

## **5. Условия проведения Турнира**

5.1 Онлайн-турнир не является полноценным аналогом стандартных соревнований. За основу проведения берутся Единые технические правила пауэрлифтинга.

5.2 В программу Турнира входят следующие дисциплины:

— пауэрлифтинг без экипировки (приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга);

— жим штанги лежа без экипировки.

5.3 Каждое упражнение выполняется с максимальным весом, на одно повторение.

5.4 Для участия в соревнованиях необходимо зарегистрироваться по ссылке: <https://clck.ru/37nfcD>.

5.5 Видео выполнения упражнений принимаются судейской коллегией с 01.03.2024 по 29.03.2024 на электронную почту [medveg7@yandex.ru](mailto:medveg7@yandex.ru) или в Телеграм по номеру телефона @Sergey\_bear 8(916)246-65-18. Условия выполнения упражнений и технические требования к видео указаны в Приложении 1.

5.6 Участники соревнований могут предоставить в судейскую коллегию свои видеозаписи с различных соревнований по пауэрлифтингу и жиму штанги лежа, отвечающие требованиям выполнения упражнений, экипировки и попадающие в срок проведения онлайн-турнира.

5.7 Апелляции не принимаются. Решение судейской коллегии является окончательным и обжалованию не подлежит.

## **6. Условия подведения итогов и награждение**

6.1 Спортсмены снимают видео своих лучших подходов. Один подход с лучшим результатом.

6.2 Судейская коллегия в течение 2 дней оценивает полученные видео в закрытом режиме и оформляет итоговые протоколы. Видео победителей в публичный доступ не выкладываются.

6.3 Подведение итогов соревнований состоится 29 марта 2024 года.

6.4 Абсолютное первенство разыгрывается среди мужчин и женщин по формуле Вилкса в пауэрлифтинге и жиме штанги лежа.

6.5 Участники, выступающие в пауэрлифтинге и жиме штанги лежа, получают результат по жиму штанги лежа пересчетом.

## **7. Награждение**

7.1 Подведение итогов проводится по следующим категориям:

7.2 Пауэрлифтинг:

— Мужчины и женщины абсолютная категория.

7.3 Жим штанги лежа:

— Мужчины и женщины абсолютная категория.

7.4 Победители и призеры награждаются медалями, дипломами и сувенирной продукцией.

7.5 Награждение проводится 30 марта 2024 года в физкультурном комплексе по адресу: ул. Сельскохозяйственная, д.9, с.1.

**Условия**  
**выполнения упражнений и технические требования к видео**  
**для подведения итогов онлайн-турнира Московского метрополитена**  
**по пауэрлифтингу и жиму штанги лежа**

**1. Требования к видео**

1.1. В процессе выполнения упражнения, вместе со спортсменом, на площадке должны присутствовать ассистенты (количество – на усмотрение спортсмена) не менее 1 и оператор (можно со штатива). Съёмка должна производиться не менее, чем с двух ракурсов, причём один ракурс - главный, второй – боковой (приветствуется).

1.2. Оборудование, на котором спортсмен выполняет упражнение, должно соответствовать для безопасности спортсмена. Диски для штанги должны быть соответствующих цветов. Если диски цветам не соответствуют, прямо перед выполнением упражнения, оператор одним потоковым видео снимает номинальный вес каждого диска, указанный на нём и выполнение упражнения. Использовать диски без фабричной маркировки веса запрещается. После окончания съёмки веса каждого диска, оператор, не прерывая съёмку видео, занимает место для съёмки выполнения упражнения спортсменом, после чего спортсмен может приступить к выполнению упражнения.

1.3. Перед выполнением упражнения, спортсмен проходит к весам, снимает обувь и взвешивается. Обязательно необходимо снять на видео НОЛЬ весов до того, как спортсмен встанет на них, затем вес, который весы покажут со спортсменом на них. После чего необходимо показать лицо спортсмена крупным планом, до того, как спортсмен сойдёт с весов.

1.4. Необходимые команды отдаёт один из ассистентов.

1.5. Главный ракурс съёмки должен соответствовать примерному местоположению головы старшего судьи на помосте на соревнованиях. Боковой ракурс съёмки должен соответствовать примерному месторасположению головы бокового судьи на помосте, но при этом горизонтальный профиль ракурса должен быть строго параллелен верхней плоскости подушки скамьи, чтобы на видео можно было зафиксировать малейший отрыв таза.

1.6. Таким образом, после выполнения упражнений, у спортсмена будет 4 видео. Все видео должны быть непрерывны. Запрещается любое редактирование видео. Организаторы оставляют за собой право не рассматривать видео, прошедшие любое лёгкое редактирование.

1.7. Спортсмен соглашается, что все видео, полученные организаторами, становятся собственностью организаторов. Организаторы вправе использовать видео по своему усмотрению, не используя способы, порочащие честь и достоинство каждого спортсмена.

## **2. Причины, по которым попытка может быть не засчитана:**

2.1. Неправильно установлен ракурс любой из камер, вследствие которого невозможно рассмотреть правильность выполнения упражнения.

2.2. Отправка в судейскую коллегию не всех видео.

2.3. Прерывание, либо обработка видео.

2.4. Видео, присланное в судейскую коллегию после окончания соревнований.