

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

ZHABOTINSKY OPEN CUP 2019

Затверджено:

Головний суддя змагань

_____ Руслан Жаботинський

1. ЦІЛІ І ЗАВДАННЯ

- 1.1. Пропаганда спорту і здорового способу життя;
- 1.2. Популяризація нового виду змагань “ZHIM LIFT” в цілому в Україні;
- 1.3. Виявлення найбільш фізично підготовлених Атлетів;

2. МІСЦЕ ТА ЧАС

2.1. Змагання відбудуться 14.12.2019 - 15.12.2019 року в приміщенні спортклубу "Тонус"

за адресою : Запоріжжя, Валерія Лобановського 21
(Стадіон Славутич Арена)

Початок змагання о 10:00 за київським часом.

Реєстрація учасників пройде з 8:00 до 09:30

Точний час початку змагань може бути змінено, його буде оголошено за тиждень до змагань.

2.2. Турнір відбудеться за умови, що станом на 1 грудня 2019 го року кількість зареєстрованих учасників складе 100 і більше осіб.

2.3. Якщо на 1.12.2019 р кількість зареєстрованих учасників складе до 150 чоловік, то турнір буде проводитися один день 15.12.2019 (неділя).

3. РЕЄСТРАЦІЯ НА ЗМАГАННЯ

3.1. Реєстрація для участі у змаганні можлива в режимі online з 01.11.2019 до 12.12.2019р.

3.2. Онлайн реєстрація буде здійснюватися на сайті zhabotinsky.com і буде доступна з 01.11.2019.

3.3. Учасник вважається зареєстрованим, якщо він заповнив заявку і сплатив реєстраційний внесок.

3.4. Розмір реєстраційного внеску мінятиметься залежно від наближення дати змагань.

3.5. Реєстраційний внесок, сплачений учасником Змагання, не підлягає поверненню ні за яких обставин (травма, хвороба, зміна графіку роботи, та інше).

3.6. Сплачена реєстрація не може бути скасована і/або змінена на іншу особу, стартовий внесок не повертається.

3.7 Здійснюючи оплату участі в турнірі, атлет автоматично приймає умови змагань і погоджується з усіма пунктами Регламенту.

4. КЕРІВНИЦТВО ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАННЯ

4.1. Безпосереднє керівництво турніром виконують:

Головний суддя – Руслан Жаботинський.

Зам. Головного судді - Сергій Семенов.

5. ВИМОГИ ДО УЧАСНИКІВ ЗМАГАННЯ ТА УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ

5.1. До участі допускаються учасники віком 16 років і старше.

5.2. Змагання проводяться в індивідуальному заліку окремо серед чоловіків і жінок.

5.3. Розподіл учасників проводиться за ваговими категоріями.

Основні категорії (чоловіки і жінки 16 – 39 років):

- Чоловіки: до 75 кг, до 90 кг, до 102,5 кг, +102,5 кг.
- Жінки : до 64 кг, до 75 кг, +75 кг.

Категорії Мастерс 40+ (чоловіки старше 40 років):

- Чоловіки: до 75 кг, до 90 кг, до 102,5 кг, +102,5 кг.

5.4. Якщо в ваговій категорії кількість учасників менше 5, то вони (учасники) автоматично переходять в категорію вище.

5.5. Якщо в категорії МАСТЕРС 40+ (чоловіки 40 років і старше) не набирається 5 чоловік у кожній ваговій категорії, то ці учасники мають право виступати у своїй ваговій категорії в загальній віковій групі (16 - 39 років).

5.6. Кожен учасник Змагань добровільно бере участь у Змаганні, усвідомлюючи усі можливі ризики для власного здоров'я під час і після його закінчення. Кожен учасник зобов'язаний придбати поліс добровільно

страхування від нещасного випадку на період змагань. При цьому організатор змагань не зобов'язаний перевіряти фактичну наявність страхового полісу у учасників змагань.

5.7. Організатор Змагання не несе відповідальності за фізичні травми, ушкодження, погіршення фізичного стану, які учасник Змагання отримав під час проведення Змагання.

5.8. Організатор Змагання не несе відповідальності за погіршення фізичного стану учасника Змагання після проведення Змагання.

5.9. Кожен Атлет зобов'язаний демонструвати спортивну поведінку.

5.10. Неспортивна поведінка, зокрема суперечки, глузування, образи чи фізичне насильство стосовно представників оргкомітету Змагання, інших спортсменів, глядачів і спонсорів Змагання, може каратися Оргкомітетом штрафом зі зняттям балів, дискваліфікацією, видаленням зі Змагання, дискваліфікацією з майбутніх Змагань або відповідно до закону.

5.11. Якщо поведінка когось із зазначеної групи визнається Оргкомітетом неспортивною або створює перешкоди для організації і проведення Змагання, тоді до цього тренера, групи підтримки або гостей будуть застосовані зазначені вище дисциплінарні заходи.

5.12. Оргкомітет залишає за Головним суддею Змагань право беззастережного зняття атлета з участі у Змаганні за умови ймовірності шкоди здоров'ю цього атлета.

5.13. Атлети допускаються до участі тільки за наявності у них спортивної форми (футболка з коротким рукавом, шорти вище коліна або обтягуючі лосини), що не створює перешкод суддівській оцінці стандартів руху, і спортивного взуття (штангетки або кросівки).

5.14. У Змаганнях дозволяється використання еластичних бинтів, напульсників, налокітників, рукавичок, тейпів, поясних ременів для важкої атлетики і пауерліфтингу, компресійного одягу, шапок, захисту паху і рук, магnezії, тальку.

5.15. Не дозволяється використання лямок, гаків, рукавичок з гаками, клейких речовин, комбінезонів для присіду та жимових майок, костюмів з екзоскелетом і подібними підсилювачами.

5.16 Кожен атлет змагань отримує фірмові футболки турніру при зважуванні.

6.1. ПРОГРАМА ЗМАГАННЯ

6.1. Програма Змагання включає вправу ЖИМ СТОЯЧИ.

Жим стоячи виконується в два прийоми:

Підйом штанги на груди (будь-яким способом) одним неперервним рухом . В момент коли штанга піднята на груди, ноги повинні бути випрямленні, а носки ніг знаходитись на одній лінії. Корпус повинен прийняти природне, нерухоме положення, після чого суддя дає сигнал до жиму.

Другим прийомом штанга неперервно, без поштовху, підіймається догори над головою до повного випрямлення рук. У такому положенні штанга має бути зафіксована 2 секунди.

Після сигналу судді “Жим” і під час виконання другого прийому і до сигналу “Опустити”, не дозволяється:

- змінювати положення тулуба, яке було прийняте в момент старту;
- після початку жиму, знову опускати її вниз;
- згинати ноги в колінних суглобах;
- відривати п'ятки або носки від помосту та сходити з місця;
- робити зупинку під час жиму догори;
- нерівномірно випрямляти руки.

6.2 Порядковий номер учасника і його черговість виходу на поміст, визначається випадковим вибором чисел або жеребкуванням під час реєстрації.

6.3. Змагання складаються з 3-х етапів. Перший етап - силова витривалість, другий етап – сила, третій етап (фінал) - швидкість

6.4. У першому етапі беруть участь всі спортсмени. До другого етапу проходить 15 (20 або 25, в залежності від загальної кількості учасників) атлетів, що зайняли після першого етапу місця з 1 по 15 (20 або 25). У фіналі виступить 12 (15 або 18) кращих спортсменів, які посіли за підсумками двох етапів місця з 1 по 12 (15 або 18).

6.5. 1-е ЗАВДАННЯ:

Виконати якомога більше жимів штанги з грудей, не опускаючи штангу на поміст.

Обмеження за часом 2 хвилини.

Вага штанги:

ЧОЛОВІКИ (16-39):

До 75 кг - 50 кг

До 90 кг - 60 кг

До 102,5 кг - 70 кг

+ 102,5 кг - 75 кг.

ЖІНКИ (16 - 39):

До 64 кг - 25 кг

До 75 кг - 30 кг

+ 75 кг - 35 кг

МАЙСТРА ЧОЛОВІКИ (40+):

До 75 кг - 45 кг

До 90 кг - 50 кг

До 102,5 кг - 55 кг

+ 102,5- 60 кг

6.6. 2-е ЗАВДАННЯ:

Встановити одноповторного максимум у вправі жим штанги з грудей.

Дається 3 підходи і 90 секунд на кожен підхід.

6.7. У всіх завданнях штанга знаходиться на помості і вправа починається з взяття штанги на груди!

7. ВИЗНАЧЕННЯ ПЕРЕМОЖЦІВ

7.1. Атлет з найкращим результатом отримує 100 балів за кожне завдання, з другого по 5 місце атлети отримують на 5 балів менше результату попереднього атлета, з 6 по 10 місця атлетам нараховується на 3 бали менше за результат попереднього атлета. З 11 місця і до кінця атлетам нараховується на 1 бал менше від попереднього.

7.2. Якщо на першому етапі (витривалість) атлети показали однаковий результат, то переможцем вважається атлет, вага якого є меншою.

7.3. В другому етапі змагань (абсолютна сила) переможцем вважається атлет, піднявший максимальну вагу. В разі, якщо атлети показали однаковий результат, переможцем визнається атлет, вага якого є меншою.

7.4. У фінальному етапі змагання (швидкість) переможцем вважається атлет, який швидше за всіх виконав завдання. Якщо атлети показали однаковий результат, переможцем визнається атлет з меншою вагою.

7.5. Якщо атлети показали однаковий результат і вага тіла в них однакова, то вони отримують однакову кількість балів. Наступний за ними отримує бал відповідно зайнятому місцю. Наприклад: 100, 100, 90, 85.....

7.6. У випадку наявності Атлетів, які показали однаковий результат за підсумками проходження усіх завдань, переможцем вважається спортсмен, який показав найкращий результат виконання останнього комплексу вправ. У разі збігу результатів останнього комплексу, порівняння ведеться за результатами передостаннього комплексу і т.д.

7.7. Абсолютний переможець визначається тільки серед атлетів вагової категорії +102,5 кг. Абсолютним чемпіоном змагань вважається атлет, який зафіксував найбільшу вагу в жимі стоячи під час другого етапу (абсолютна сила). При визначенні абсолютного переможця змагань вага тіла не має значення.

8. СУДДІВСТВО ЗМАГАННЯ

8.1. Судді відповідають за відстеження стандартів рухів і підтвердження результату Атлетів у суддівському протоколі.

8.2. Головний суддя наділений вищою спортивною владою, спрямованою на дотримання регламенту змагань. Він розглядає і приймає рішення по всіх претензіях (Протестам). Головний суддя має право: застосовувати штрафні санкції; дозволяти заміни учасників; дозволяти застосування додаткового змагального завдання у разі рівності очок у заході; приймати або відхиляти рішення Судді; виключати зі змагання; відкладати змагання в разі форс-мажорних обставин або при виникненні загрози безпеці його проведення; вносити зміни, в інтересах забезпечення безпеки учасників і глядачів; приймати рішення про зупинку змагання.

8.3. Кожен з Суддів зобов'язаний пройти усі встановлені Оргкомітетом інструктажі. Суддя, що був відсутній на інструктажі, не допускається до суддівства.

8.4. Порухення Атлетом вимог встановлених стандартів руху або його амплітуди веде до незаліку повторення.

8.5. Атлет є єдиним відповідальним за уточнення усіх питань щодо стандартів руху перед виконанням змагального комплексу.

8.6. У разі наявності фізичних обмежень в реалізації повної амплітуди руху, обумовлених фізичними дефектами або тимчасовими чи хронічними травмами, Атлет зобов'язаний заздалегідь повідомити про це суддівський склад.

8.7. Відмова від виконання інструкцій Судді, лайка або спроба принизити суддю або персонал Змагання може призвести до штрафних санкцій або дискваліфікації Атлета з Змагання та/або майбутніх Змагань. Це також стосується зневажливих коментарів з боку тренера Атлета, його представника, групи підтримки або гостя.

8.8. Судді Змагання та члени Оргкомітету мають право зупинити виконання Атлетом завдання в будь-який момент Змагання, якщо припускають, що Атлет знаходиться під загрозою нанесення серйозної травми собі і/або оточуючим.

8.9. Щойно Атлет вступив на змагальну територію, тренерам і глядачам заборонено передавати йому будь-які предмети (воду, магnezію, тейпи і т.д.).

9. ПРОТЕСТИ

9.1. Будь-які протести щодо суддівства стандартів руху, підрахунку балів і правил негайно подаються Головному Судді Змагання. Після оголошення переможців протести не приймаються.

9.2. Розглядання спірної обставини може бути виконано Головним суддею змагань безпосередньо на змагальному майданчику до початку наступного комплексу без подання протесту.

9.3. Атлети **не можуть** подавати протест щодо суддівства, заліку повторень або якості рухів інших Атлетів.

9.4. Стосовно усіх поданих протестів будуть зроблені наступні кроки:

9.4.1. Лише Атлет, що бере участь у змаганні (тренери та інші Атлети не беруть участь у вирішенні протесту), може заявити протест Головному судді Змагання, назвавши своє ім'я, номер Атлета і причину протесту.

9.4.2. Головний суддя Змагання, Атлет і Суддя Атлета з'ясовують сутність протесту і вирішують його.

9.4.3. Уся інформація потім надається керівнику Оргкомітету Змагання для винесення фінального рішення.

9.5. Спірне рішення, прийняте в процесі Змагання, є фінальним і не підлягає зміні.

9.6. Відео, фотографії і т.д. не є підґрунтям для зміни рішення Судді Змагання. Керівник Оргкомітету або уповноважена Оргкомітетом особа можуть запросити будь-які пов'язані з протестом медіа файли, однак наявність цих файлів не гарантує їх використання у процесі винесення рішення.

10. УМОВИ ФІНАНСУВАННЯ

10.1. Вступний внесок для участі у Змаганні, в залежності від дати реєстрації, становить:

01.11.2019 – 01.12.2019 - 300 грн

02.12.2019 – 12.12.2019 - 500 грн

13.12.2019 – 14.12.2019 - 1000 грн

10.1.1. Кожен призер який зайняв 1е місце на турнірі ZHIMLIFT в травні 2019 р отримує знижку на реєстрацію для участі в турнірі ZHIMLIFT в грудні 2019 - 50%

01.11.2019 – 01.12.2019 - ~~300 грн~~ 150 грн

02.12.2019 – 12.12.2019 - ~~500 грн~~ 250 грн

13.12.2019 – 14.12.2019 - ~~1000 грн~~ 500 грн

10.2. Грошові призи виплачуються переможцям в українській гривні переказом на картковий рахунок або готівкою після закінчення турніру.

10.2.1. Основні категорії (чоловіки і жінки 16-39 років), категорії Мастерс 40+ (чоловіки старше 40 років):

- 1-е місце – 10 000 грн.
- 2-е місце – 5 000 грн.
- 3-е місце – 3 000 грн.

10.2.2 Приз абсолютному чемпіону – 3 000 грн.

11. РОЗКЛАД ТУРНІРУ

Точний розклад турніру буде оголошено за тиждень до змагань.