**РЕГЛАМЕНТ**

**проведения «ГРЮН-ЧЕЛЛЕНДЖ -2»**

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

1.1. Открытый «ГРЮН-ЧЕЛЛЕНДЖ -2» (далее – Соревнования) проводится с целью:

1.1.1. Пропаганды здорового образа жизни среди молодежи;

1.1.2. Популяризации силовой атлетики в России;

1.1.3. Выявления наиболее физически подготовленных Атлетов (далее - Участников);

1.1.4. Повышения спортивного мастерства.

**2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

2.1. Соревнования проводятся **22 августа 2020 года** в г. Москве по адресу: ул. Лодочная 15, стр.1А, СК «Салют Гераклион».

2.2. Жеребьёвка, инструктаж и взвешивание Участников: 15:00 - 15:30.

2.3. Соревнования: 18:00 - 19:00.

1. **РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ**

3.1. Общее руководство подготовкой и проведением Соревнований осуществляет ООО «ФИТ-ЛИГА».

3.2. Непосредственное проведение Соревнований осуществляется спортивным Оргкомитетом Соревнований.

1. **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

4.1. Соревнования проводятся в индивидуальном зачете среди мужчин.

4.2. Все участники Соревнования должны зарегистрироваться через TIME PAD (ссылки – переходы расположены на сайте Фонда развития инноваций в медицине и спорте «Гераклион» [www.geraklion.ru](http://www.geraklion.ru) ).

4.3. Регистрация платная и составляет 2000 рублей.

4.4. Оплата за регистрацию не возвращается.

4.5. Каждый участник обязан иметь страховой полис и документ, удостоверяющий личность.

4.6. Соревнования проводятся в Абсолютном зачете без разделения на весовые категории.

4.7. Участники выходят по очереди для выполнения соревновательных упражнений 5.3.1. 5.3.2. и 5.3.3. согласно жеребьёвке. Участник, не справившийся с соревновательной попыткой, не проходит в следующий соревновательный подход. Продолжительность одного соревновательного подхода составляет 60 секунд. Количество попыток во время одного подхода ограничено 60 секундами.

4.8. Участник вызывается на соревновательный помост для выполнения соревновательной попытки посредством голосового обращения с использованием микрофона. Время выхода Участника на соревновательный помост после вызова ограничено 60 секундами. Невыход Участника на соревновательный помост в течение 60 секунд после вызова засчитывается нулевой попыткой в соревновательном подходе. Время отсчета соревновательного подхода начинается с момента отрыва соревновательного снаряда от помоста Участником.

4.9. Участник, не менее чем за две минуты до начала соревновательного упражнения, может изменить, путем устного обращения к Судье на помосте, вес спортивных снарядов в своем первом соревновательном подходе, но заявить вес не менее установленного Оргкомитетом Соревнований стартового веса спортивного снаряда (ов) соревновательного упражнения.

4.10. Участник после начала соревновательного упражнения может изменить (заказать), путем устного обращения к Судье на помосте, вес спортивных снарядов только в сторону их увеличения.

4.11 Участнику, после завершения им соревновательного подхода, предоставляется 30 (тридцать) секунд на заявку веса в следующем соревновательном подходе.

4.12 Участник, не заявивший вес на следующий соревновательный подход, получает нулевую оценку в этом подходе.

4.13. Судья на помосте во время выполнения Участником соревновательного подхода может использовать: голосовые команды «Старт» и «Поднять», означающие, что Участник принял должное стартовое положение перед соревновательной попыткой и может начинать подъем; голосовые команды – «Опустить» и «Вниз», означающие, что Участник зафиксировал (время фиксации спортивного снаряда (ов) составляет две секунды минимум, либо – более, на усмотрение Судьи на помосте) спортивный снаряд (ды) над головой и принял должное финальное положение в соревновательной попытке; голосовую команду – «Время», означающую завершение соревновательного подхода (сто двадцать секунд). Судья на помосте может давать команды рукой (мах рукой вверх и вниз). Мах рукой вверх в положении стоя, соответствует голосовым командам «Старт» и «Поднять». Мах рукой вниз в положении стоя, соответствует голосовым командам «Вниз» или «Опустить». Потеря контроля над спортивными снарядами (падение на соревновательный помост и пр.) после голосовой команды «Вниз», «Опустить» или маха рукой вниз Судьи на помосте, не считается основанием для аннулирования результата подхода Участника во всех соревновательных упражнениях Соревнования.

4.14. Перерыв между соревновательными подходами Участников (Участника) соответствует времени выполнения соревновательных подходов другими Участниками Соревнования, согласно вызова по жребию на соревновательный помост.

4.15. Участнику дается трехминутный перерыв на четвертый, дополнительный, рекордный подъем (попытка побития мирового рекорда). Результат в четвертом дополнительном подходе не учитывается при подсчете очков Абсолютного зачета Соревнования. Возможность воспользоваться четвертой рекордной попыткой предоставляется Участнику, не получившему нулевую оценку в соревновательном упражнении.

4.16 Финальная фиксация спортивных снарядов.

 Финальная фиксация это - время до сигнала судьи на помосте опустить спортивные снаряды, как только все части тела Участника становятся неподвижными. Продолжительность Финальной фиксации составляет две секунды в соревновательных подъёмах 5.3.1 и 5.3.3 Соревнования.

4.17. Перерыв между соревновательными упражнениями составляет пять минут.

4.18. Попыткой считается всякое незаконченное движение Соревнования, при котором гири и гантели подняты с помоста на уровень с коленями Участника и отрыв от помоста на любую высоту – с акселями.

4.18. Очередность выхода Участников Соревнования на соревновательный помост определяется жребием. Участники Соревнования тянут жребий после процедуры взвешивания.

4.19. Процедура взвешивания обязательна для всех участников Соревнования. Участник Соревнования, не прошедший процедуру взвешивания, не допускается к участию в Соревновании. Взвешивание Участников Соревнования проводится только во временном промежутке, указанном в пункте 2.2. Регламента Соревнования. Взвешивание проводят судьи Соревнования.

4.20. Для участия в Соревновании каждый Участник обязан согласиться со всеми Правилами, включая обязательство подписать отказ от претензий.

4.20.1. Каждый Участник обязан демонстрировать спортивное поведение.

4.20.2. Неспортивное поведение, такое как споры, насмешки, оскорбления или физическое насилие по отношению к представителям оргкомитета Соревнований, другим спортсменам, зрителям и спонсорам Соревнований, может со стороны Оргкомитета наказываться штрафом со снятием очков, дисквалификацией, удалением с Соревнований, дисквалификацией с будущих Соревнований или в соответствии с законом.

4.20.3. Участники несут ответственность за поведение своих тренеров, группы поддержки и гостей. Если поведение кого-либо из указанной группы признается Оргкомитетом неспортивным или создающим помехи для организации и проведения Соревнований, тогда к этому тренеру, группе поддержки или гостям будут применены указанные выше дисциплинарные меры.

4.21. Оргкомитет оставляет за Главным врачом Соревнований право, при вероятности вреда здоровью Участника, безоговорочного снятия этого Участника с Соревнования.

4.22. Участники допускаются к участию только при наличии у них спортивной формы, не создающей помех судейской оценке стандартов движения, и спортивной обуви.

4.23. В Соревнованиях разрешается использование только регламентированной для каждого упражнения экипировки.

1. **ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

5.1. Программа Соревнований включает в себя три категории:

1.Побитие силовых рекордов “всех времен и народов”, абсолютных, мировых исторических рекордов в поднятии тяжестей. Соревновательные подъёмы: 5.3.1 и 5.3.3.

2.Установление новых мировых рекордов МФГС (Международная федерация гиревого спорта) в нестандартных номинациях гиревого спорта. Соревновательный подъём 5.3.1.

 3.Соревнование в Абсолютном зачете «ГРЮН-ЧЕЛЛЕНДЖ -2».

**5.2. Список рекордов для побития:**

5.2.1. Джон Грюн (Люксембург) в конце XIX века выжал стоя одной рукой над головой две весовые гири параллелепипедной формы общим весом 62,5 кг на одно повторения после взятия этих гирь с помоста одной рукой в стартовое перед жимом положение (к плечу, к груди).

5.2.2. Джон Грюн (Люксембург) в конце ХIХ века выполнил парное взятие в стартовое положение (к плечам, к груди) с помоста двух гантелей общим весом 109 кг (две гантели по 54,5 кг каждая с диаметром рукояти каждой гантели в 70 mm) в один темп с последующим парным подъёмом этих гантелей над головой на одно повторение.

5.3. Список соревновательных упражнений (правила).

**5.3.1. «ДВА КИРПИЧА НАД ГОЛОВОЙ»**.

Одноповторный жим двух весовых гирь прямоугольной формы («кирпич») максимального веса одной рукой. Взять одной рукой с соревновательного помоста две гири-«кирпича» в стартовую позицию (к плечу, на грудь) способом «вырывания» (в один темп) или способом «выбрасывания» (с дополнительным махом-замахом). В стартовом положении перед жимом гирь сделать паузу, а затем выполнить жим гирь одной рукой над головой. Когда гири будут подняты на прямую руку, необходимо удержать гири в этом положении в течение двух секунд. Стартовый вес спортивных снарядов – 40 кг. Участнику для выполнения соревновательного подъёма 5.3.1. предоставляются гири весом: 20 кг (пара); 25 кг (пара); 27 кг; 32 кг (3 шт). Результативная попытка с двумя гирями общим весом 64 кг и более будет считаться побитием рекорда «всех времён и народов».

Экипировка: тяжелоатлетический пояс либо ремень для пауэрлифтинга.

Во время выполнения соревновательного подъёма 5.3.1. Участнику также не разрешается:

а) упор свободной рукой о бедро и другие части тела;

б) касаться свободной рукой помоста;

в) прикасаться свободной рукой к гирям или к работающей руке;

г) касаться помоста одним или двумя коленями;

д) осуществлять смену работающей руки;

е) осуществлять значительное отклонение корпуса в сторону и назад;

ё) осуществлять подъём способом «выкручивание»;

ж) осуществлять значительное отклонение корпуса вбок и назад;

з) помогать подъёму гирь ногами.

 **5.3.2. «СТАНОВАЯ ТЯГА АКСЕЛЕЙ**».

Одноповторная становая тяга максимального веса с двумя акселями равного веса с диаметрами грифов в 50 mm. Участнику необходимо выполнить становую тягу двух акселей (спортивные снаряды находятся сбоку от ступней (параллельно ступням)) до полного распрямления корпуса; после этого Судья на помосте даёт голосовую команду «Вниз» либо выполняет мах рукой вниз. Участник может не сопровождать спортивные снаряды до помоста. Стартовый вес спортивных снарядов соревновательного подъёма 5.3.2. – 120 кг (два акселя по 60 кг каждый).

Экипировка: тяжелоатлетический пояс либо ремень для пауэрлифтинга.

**5.3.3. «ГАНТЕЛИ ГРЮНА»**.

Одноповторный парный подъём двух гантелей максимального и одинакового веса двумя руками над головой. Взять двумя руками с соревновательного помоста в стартовое положение (к плечам) две гантели способом парного «вырывания» (в один темп); в стартовом положении с гантелями перед подъёмом (гири на весу; кисти Участника, сжимающие рукояти гантелей – на уровне либо ниже подбородка) сделать паузу и выполнить парный подъём двух гантелей двумя руками над головой любым способом. Когда гантели будут подняты на прямые руки, необходимо удержать гантели в этом положении в течение двух секунд. Допускается незначительное, равное на обеих руках, сгибание в локтевых суставах при фиксации гантелей Участником над головой. Результативная попытка с двумя гантелями 110 кг и более будет считаться побитием рекорда «всех времён и народов».

Стартовый вес спортивных снарядов соревновательного упражнения 5.3.3. - две гантели по 35 кг (общий вес – 70 кг).

Экипировка: тяжелоатлетический пояс либо ремень для пауэрлифтинга.

Во время выполнения соревновательного подъёма 5.3.4. Участнику также не разрешается:

а) касаться помоста одним или двумя коленями;

б) осуществлять подъём вертикально установленных гантелей с корпуса.

**6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

6.1. Каждый Участник соревнуется в трёх упражнениях Соревнования. Все Участники участвуют в Абсолютном зачете соревнования.

6.2. Победитель Абсолютного зачета и призовые места Абсолютного зачета определяются по сумме очков, присуждаемых за место в каждом упражнении, где за первое занятое место присуждается одно очко, за второе - два и т.д. Участник с наименьшим количеством баллов побеждает в Соревновании.

6.3. При равном количестве набранных Участниками очков в отдельном упражнении или в Абсолютном зачете соревнования, победа присуждается более легкому участнику.

6.4. Участнику, не принимающему участие в любом из трёх соревновательных упражнений, присуждается дополнительное количество очков, соответствующее общему числу УЧАСТНИКОВ турнира и плюс четыре балла за каждое пропущенное упражнение.

6.5. Участнику, получившему нулевую оценку в соревновательном упражнении, присуждается количество очков, соответствующее общему числу УЧАСТНИКОВ турнира и плюс четыре балла за соревновательное упражнение с нулевой оценкой.

6.6. Мировой рекорд («рекорд всех времен и народов»), при показанном Участниками одинаковом результате, засчитывается Участнику, первому выполнившему результативную попытку превышающую рекорд.

6.7. Участник, превысивший рекордный вес в соревновательных упражнениях: 5.3.1 и 5.3.3 считается побившим “рекорд всех времен и народов” и получает денежный приз. Размер денежного приза определяет ОРГКОМИТЕТ СОРЕВНОВАНИЯ.

6.8. Комиссия МФГС по регистрации высших мировых достижений в нестандартных номинациях гиревого спорта принимает решение по регистрации результатов Соревнования в соревновательном упражнении 5.3.1 рекордными на своё усмотрение.

6.9. Участники по своему усмотрению претендуют на побитие одного или нескольких рекордов.

6.10. Победитель Абсолютного зачета Соревнования награждается Кубком.

6.11. Победитель и призеры (первое, второе и третье места) Абсолютного зачета Соревнования награждаются грамотами и медалями.

6.12. Победители, призеры Абсолютного зачета Соревнования и Участники, занявшие четвёртое, пятое и шестое место Абсолютного зачёта Соревнования, награждаются денежными призами. Размер денежного приза определяет ОРГКОМИТЕТ СОРЕВНОВАНИЯ.

 Первое место –

Второе место –

Третье место –

Четвёртое место –

Пятое место –

Шестое место -

**7. ПРОТЕСТЫ**

7.1. Любые протесты относительно судейства стандартов движения, подсчета очков и правил немедленно подаются Главному Судье Соревнований.

7.2. Участники не могут подавать протест относительно судейства, зачета повторений или качества движений других Участников.

7.3. Все заинтересованные стороны смогут предоставить известные им факты после закрытия Соревнований.

7.4. Для всех подаваемых протестов будут предприняты следующие шаги:

7.4.1. Только соревнующийся Участник (тренеры и другие Участники не участвуют в разрешении протеста) может заявить протест Главному судье Соревнований, назвав свое ФИО и причину протеста.

7.4.2. Главный судья Соревнований и Участник выясняют суть протеста и разрешают его.

7.4.3. Вся информация затем предоставляется руководителю Оргкомитета Соревнований для вынесения финального решения.

7.4.4. Спорное решение, принятое в процессе Соревнований, является финальным и не подлежит изменению.

**8. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

8.1. Расходы по проведению Соревнований несет ООО «ФИТ-ЛИГА».

8.2. Победители и призеры среди участников награждаются медалями, грамотами, денежными призами и кубком.

**9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

9.1. Спортивные соревнования проводятся на объектах спорта отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при наличии актов готовности физкультурного объекта спорта к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

9.2.  Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии договора о страховании: несчастных случаев, жизни и здоровья, который представляется на каждого участника спортивных соревнований.  Страхование участников спортивных соревнований осуществляется, как за счет средств бюджетов субъектов Российской Федерации, так и внебюджетных средств, в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

9.3.   Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской федерации от 09.08.2010г.  № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

9.4. Каждый участник соревнований должен пройти медицинский осмотр по месту жительства и иметь справку о состоянии здоровья, которая является основанием для допуска к спортивным соревнованиям.

9.5. Каждый участник соревнований обязан иметь при себе документ удостоверяющий личность.

9.6. Каждый участник обязан иметь медицинскую справку о наличии отрицательного результата лабораторного исследования на новую коронавирусную инфекцию COVID-19, проведенного не ранее 72 часов до прибытия на место проведения соревнования.

Для участия в Соревнованиях каждый Участник обязан согласиться со всеми Правилами, включая обязательство предоставить медицинские справки, отказ от претензий.