**РЕГЛАМЕНТ**

**проведения «V Кубка имени В.Ф. Краевского»**

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

1.1. Открытый «V Кубок имени В.Ф. Краевского» (далее – Соревнования) проводится с целью:

1.1.1. Пропаганды здорового образа жизни среди молодежи;

1.1.2. Популяризации силовой гиревой 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: 16:00 - 18:00.

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. Участникам предоставляется три подхода в соревновательных упражнениях 1-5. Продолжительность одного соревновательного подхода составляет 120 секунд. Количество попыток во время одного подхода ограничено 120 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 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 увеличения их веса и не позднее чем за две минуты до начала соревновательного подхода.

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 Соревнования в соревновательных упражнениях. При попытке побития «рекорда всех времён и народов» в соревновательном упражнении 5.3.5. Судья на помосте ведёт устный счёт повторений при выполнении Участником многоповторного жима гирь («связок» гирь) вверх дном в соревновательном подъёме 5.3.5, где смена порядкового числа означает засчитанное повторение, а повтор одного и того же порядкового числа – незасчитанное.

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 каждом из пяти соревновательных подъёмов «Кубка Краевского - 2020».

4.17. Перерыв между соревновательными упражнениями составляет пять минут.

4.18. Попыткой считается всякое незаконченное движение Соревнования, при котором гиря (гири, дужка гири, дужки гирь) поднята с пола выше колен Участника.

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 четыре категории:

1.Побитие силовых рекордов “всех времен и народов” - абсолютных, мировых исторических рекордов в поднятии тяжестей. Соревновательные подъёмы: 5.3.1; 5.3.3; 5.3.4; 5.3.5.

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

3.Соревнование в каждом отдельном упражнении турнира.

4.Соревнование в Абсолютном зачете «Кубка Краевского - 2020».

**5.2. Список рекордов для побития:**

5.2.1. Николай Лукин (г. Мариуполь, Россия) в 1913 году выжал стоя парно двумя руками над головой способом «напопа» две двухпудовые гири (в каждой руке по одной гире вверх дном), с прикреплёнными двумя полупудовыми гирями к каждой двухпудовой гире с боков (две «связки» гирь, по три гири в каждой «связке») общим весом прибл. 100 кг способом «напопа» на три повторения подряд.

5.2.2. Артур (Саксон) Хёнинг (г. Лейпциг, Германия) в начале ХХ века выполнил доношение с двумя гирями общим весом 136 кг (каждая гиря по 68 кг).

5.2.3. Ганс Хагштольц (г. Карлсруэ, Германия) прибл. в 1900 году выполнил самостоятельное взятие в стартовое положение (на грудь) двух гирь общим весом 150 кг (гири: 80 кг и 70 кг) с последующим парным подъёмом этого веса (150 кг) над головой на одно повторение.

5.2.4. Герман Гёрнер (г. Лейпциг, Германия) 8 июня 1913 года выполнил вырывание (рывок с помоста без замаха) одной рукой двух несвязанных между собою гирь общим весом 85 кг на одно повторение.

5.3. Список соревновательных упражнений (правила).

**5.3.1. «Подъём Хагштольца»**.

Одноповторный парный подъём двух гирь максимального веса над головой. Взять двумя руками с соревновательного помоста в стартовое положение две гири любым способом (без помощи ассистентов и без использования любых подручных средств и предметов), выполнить парный подъём гирь любым способом двумя руками над головой. Когда гири будут подняты на прямые руки, необходимо удержать гири в этом положении течение двух секунд. Подъём гирь над головой осуществляется из положения: гири на плечах (бицепсах); локти Участника направлены вниз; дужки гирь на уровне подбородка (либо ниже). Допускается незначительное, равное на обеих руках, сгибание в локтевых суставах при фиксации гирь Участником над головой. Засчитанная соревновательная попытка в соревновательном подъёме 5.3.1. с гирями общим весом 152 кг и выше - считается побитием рекорда «всех времён и народов». Стартовый вес спортивных снарядов соревновательного подъёма 5.3.1. – 100 кг (две гири общим весом 100 кг). Участнику для выполнения соревновательного подъёма 5.3.1. предоставляются гири весом от 48 кг до 80 кг с «шагом» в два килограмма. Разница в весе, двух используемых Участником в соревновательном подходе гирь, не может составлять более 10 кг (минимальная разница – 2 кг, максимальная – 10 кг). Участнику разрешается также использовать гири одинакового веса в соревновательных подходах подъёма 5.3.1.

Экипировка: тяжелоатлетический пояс либо ремень для пауэрлифтинга.

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

а) касаться помоста одним или двумя коленями;

б) осуществлять подъём гирь из положения «плечи Участника не прижаты к корпусу»;

в) осуществлять подъём вертикально и плашмя установленных гирь с корпуса (выше плеч);

г) осуществлять значительное отклонение корпуса назад.

**5.3.2. «Тяжёлая гиря напопа»**.

Одноповторный жим вверх дном гири максимального веса одной рукой. Взять одной рукой с соревновательного помоста гирю из положения «донышко гири всей поверхностью прижато к помосту» в стартовую позицию способом «вырывания», в один темп без дополнительного маха-замаха. В стартовом положении перед жимом гири (гиря на весу и вверх дном; кисть, сжимающая дужку гири – на уровне (либо ниже) подбородка) сделать паузу, а затем выполнить жим гири вверх дном одной рукой над головой. Когда гиря будет поднята на прямую руку, необходимо удержать гирю в этом положении в течение двух секунд (в финальном положении - кисть в одной плоскости с гирей и предплечьем). «Посыл» ногами (небольшое видимое сгибание и разгибание в коленных суставах) и отклонение корпуса в сторону при выполнении жима разрешены. Хват кистью - по центру ручки (дужки) гири. Стартовый вес спортивного снаряда – гиря 50 кг. Участнику для выполнения соревновательного подъёма 5.3.2. предоставляются гири весом от 50 кг до 80 кг с «шагом» в два килограмма. Результативная попытка с гирей 62 кг и более будет рассмотрена комиссией по регистрации рекордов в нестандартных номинациях гиревого спорта Международной федерации гиревого спорта на предмет признания этой попытки рекордной.

Экипировка: тяжелоатлетический пояс либо ремень для пауэрлифтинга.

Во время выполнения соревновательного подъёма 5.3.2. Участнику также не разрешается:

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

б) касаться свободной рукой помоста;

в) прикасаться свободной рукой к гире 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».

**5.3.3. «Доношение Саксона**».

Одноповторный подъём «доношение» с двумя гирями максимального и одинакового веса. Участнику необходимо выполнить взятие гири одной рукой любым способом в стойку (стартовое положение гири на теле Участника перед подъёмом гири над головой) и осуществить подъем любым способом (кроме «выкручивания») этой гири одной рукой над головой, затем, удерживая первую гирю одной рукой над головой, взять свободной рукой с помоста в стойку любым способом вторую гирю и поднять эту (вторую) гирю над головой любым способом, продолжая удерживать первую гирю в другой руке над головой. Когда гири будут подняты на прямые руки, необходимо удержать гири в этом положении в течение двух секунд. Подъём гирь над головой осуществляется из положения: гиря на плече (бицепсе), локоть Участника направлен вниз, дужка гири на уровне подбородка (либо ниже). Допускается незначительное, равное на обеих руках, сгибание в локтевых суставах при фиксации гирь Участником над головой. Засчитанная соревновательная попытка в подъёме «Доношение Саксона» с гирями общим весом 140 кг (две гири по 70 кг) и выше, считается побитием рекорда «всех времён и народов». Стартовый вес спортивных снарядов соревновательного подъёма 5.3.3. – 100 кг (две гири по 50 кг каждая). Участнику для выполнения соревновательного подъёма 5.3.3. предоставляются гири парами весом от 50 кг до 80 кг с «шагом» в два килограмма.

Экипировка: тяжелоатлетический пояс либо ремень для пауэрлифтинга.

Во время выполнения соревновательного подъёма 5.3.3. Участнику также не разрешается:

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

б) касаться свободной рукой помоста;

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

г) касаться помоста одним или двумя коленями;

д) осуществлять значительное отклонение корпуса в сторону и назад;

е) осуществлять подъём способом «выкручивание»;

ё) осуществлять подъём гирь из положения «плечо Участника не прижато к корпусу»;

ж) осуществлять подъём вертикально и плашмя установленных гирь с корпуса (выше плеч);

з) осуществлять заброс второй гири в стойку при помощи ноги (подбив, подброс, упор и пр. гири бедром);

и) осуществлять смену работающей руки (рука с первой поднятой гирей над головой в упражнении).

**5.3.4. «Вырывание Гёрнера»**.

Одноповторный рывок двух несвязанных между собою гирь одной рукой. Стартовый вес: гиря 50 кг и гиря 8 кг. Гиря 50 кг – несменяема в течение всего соревновательного подъёма 5.3.2, а гиря 8 кг при необходимости заменяется на гири: 10 кг; 12 кг; 14 кг; 16 кг; 18 кг; 20 кг; 22 кг; 24 кг; 28 кг; 30 кг; 32 кг; 34 кг; 36 кг и более. Результативная попытка с гирями 50 кг и 36 кг (и более 36-ти кг) считается побитием «рекордов всех времён и народов».

Поднять одной рукой с соревновательного помоста две несвязанные между собою гири способом «вырывания» (рывок без дополнительного маха-замаха) над головой. При этом дожим гири из положения «кисть (дужки гирь) выше головы Участника», разрешается. Когда гири будут подняты на прямую руку, необходимо удержать гири в этом положении в течение двух секунд.

Экипировка: тяжелоатлетический пояс либо ремень для пауэрлифтинга.

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

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

б) касаться свободной рукой помоста;

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

г) касаться помоста одним или двумя коленями;

д) дожимать гирю из положения «кисть (дужки гирь) на уровне головы либо ниже»;

е) осуществлять смену работающей руки.

**5.3.5. «Парный жим Лукина»**.

Одноповторный парный жим двух гирь максимального и одинакового веса вверх дном двумя руками. Взять двумя руками с соревновательного помоста в стартовое положение две гири вверх дном любым парным способом; в стартовом положении с гирями перед жимом (гири на весу и вверх дном; кисти, сжимающие дужки гирь – на уровне (либо ниже) подбородка) сделать паузу и выполнить парный жим двух гирь вверх дном двумя руками над головой. Когда гири будут подняты на прямые руки, необходимо удержать гири в этом положении в течение двух секунд. Допускается незначительное, равное на обеих руках, сгибание в локтевых суставах при фиксации гирь Участником над головой.

Многоповторный жим в соревновательном подъёме 5.3.5. выполняется Участником только в номинации побития рекорда «всех времён и народов». Результативный подход в многоповторном парном жиме вверх дном на четыре и более повторений подряд двух отягощений («царские» двухпудовые гири, с привязанными двумя полупудовыми «царскими» гирями к каждой двухпудовой гире) общим весом 99 кг, считается побитием рекорда «всех времён и народов». Стартовый вес спортивных снарядов соревновательного упражнения 5.3.4. - две гири по 40 кг (общий вес – 80 кг). Участнику для выполнения соревновательного подъёма 5.3.4. предоставляются гири парами весом от 40 кг до 80 кг с «шагом» в два килограмма и две «связки» гирь общим весом 99 кг на побитие «рекорда всех времён и народов». Хват кистями - по центру дужек гирь.

Экипировка: тяжелоатлетический пояс либо ремень для пауэрлифтинга.

Во время выполнения соревновательного подъёма 5.3.5. Участнику также не разрешается:

а) осуществлять значительное отклонение корпуса назад;

б) помогать подъёму гирь ногами.

**6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

6.1. Каждый Участник соревнуется в пяти 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 пяти 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. Участник, получивший нулевую оценку в соревновательном упражнении, не может претендовать на получение денежного приза за каждое упражнение с нулевой оценкой.

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

6.8. Участник, превысивший рекордный вес в соревновательных упражнениях: 5.3.1; 5.3.3; 5.3.4 и 5.3.5. считается побившим “рекорд всех времен и народов” и получает денежный приз. Размер денежного приза и сроки оплаты определяет ОРГКОМИТЕТ СОРЕВНОВАНИЯ.

6.9. Комиссия МФГС по регистрации высших мировых достижений в нестандартных номинациях гиревого спорта принимает решение по регистрации результатов Соревнования в соревновательных упражнениях 5.3.1 – 5.3.5. рекордными на своё усмотрение.

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

6.11. Победители определяются в каждом из упражнений отдельно.

6.12. В каждом из упражнений Соревнования, Участники, показавшие лучшие результаты (призовая тройка), награждаются за первое, второе и третье места денежным призом в размере:

Первое место –

Второе место –

Третье место –

Размер денежного приза определяет ОРГКОМИТЕТ СОРЕВНОВАНИЯ.

6.13. Победитель, призеры (первое, второе и третье места) пяти соревновательных упражнений награждаются медалями и грамотами.

6.14. Победитель Абсолютного зачета Соревнования награждается Кубком.

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

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

Первое место –

Второе место –

Третье место –

Четвёртое место –

Пятое 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.