

«Погоджено»
Голова Стрийської
Районної ради
_____ **Р.Козак**

«Затверджую»
Голова Стрийської РО ВФСТ
«Колос» АПК України
_____ **Л.Ворко**

«Погоджено»
Начальник сектору
Молоді та спорту
Стрийської РДА
_____ **В.Гриб**

Положення
Про проведення особисто командних
змагань з пауерліфтингу присвячені Дню
Конституції України.

2015 рік.

1. Мета і завдання.

- популяризація фізичної культури і спорту серед населення району;
- організація змістовного відпочинку і дозвілля сільського населення.
- пропаганда засобів масової фізичної культури і спорту .

2. Керівництво змаганнями.

Загальне керівництво підготовкою і проведенням особисто командних змагань з пауерліфтингу Стрийщини покладається на Стрийську районну організацію ВФСТ «Колос» АПК України, сектор молоді та спорту та суддійську бригаду.

3. Учасники змагань.

До участі в змаганнях допускаються збірні команди Стрийського району учасники які мають не менше 18 років, та учасників з інших міст та районів що були запрошені. Кожен учасник повинен мати при собі паспорт який засвідчує особу і прописаний або народжений на території Стрийського району, або району з якого прибув чи міст. Склад команди- необмежений а також тренер-представник. Склад команди в залік 5 осіб.

4. Термін і місце проведення.

Особисті змагання з пауерліфтингу проводяться в один етап.
28 червня 2015 року в м.Стрий по вул.Кривій 41/б
Зважування учасників змагань з 10.00 год до 11.00 год.
Початок змагань о 11.00 год.

5. Програма змагань.

1. Присідання зі штангою:

2. Жим Лежачи:

3. Станова тяга

1.Вагові категорії: до 60 кг:до70 кг:до80 кг:до90 кг:до+90 кг.

6.Визначення переможців.

Переможці особистих змагань з пауерліфтингу нагороджуються окремо по кожній категорій з суми трьох вправ.Якщо два і більше учасники наберуть однакову суму кілограмів у сумі трьох вправ тоді перевага надається учаснику який менше важить.

Команда нагороджується кубком та дипломом.

7.Нагородження .

Учасники , які змагались в вагових категоріях нагороджуються грамотами,медалями та цінними подарунками .

8.Фінансові витрати.

Витрати пов'язані з підготовкою і проведенням змагань (необхідний інвентар, атрибутика, лозунги, прапори тощо) придбання призів, Стрийської РО ВФСТ «Колос» АПК України. Оплата суддівської бригади за рахунок сектору молоді та спорту Стрийської РДА.

Таблиця нарахування очок.

місце	очки
I місце	50
II місце	45
III місце	40
IV місце	38
V місце	36

І т.д.