|  |  |
| --- | --- |
|    |  «УТВЕРЖДАЮ» Директор муниципального  учреждения Центр спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Д.И. Малеев**  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении фестиваля силовых видов спорта, посвящённого**

**Дню защитника Отечества**

**1. ЦЕЛИ**

1.1. Создание положительного социального резонанса, направленного на популяризацию здорового и спортивного образа жизни, посредством проведения спортивного мероприятия;

1.2. Выявление сильнейших спортсменов - образцов подражания для детей и молодежи Российской Федерации;

1.3 пропаганда силового многоборья, как массового и зрелищного вида спорта среди молодежи;

 1.4. Позиционирование г. Узловая как спортивного и всесторонне развитого города;

 1.5. Популяризация здорового и спортивного образа жизни среди жителей г. Узловая и Тульской области;

**2. ЗАДАЧИ**

2.1. Привлечение молодежи к реализации социально-значимых проектов для Российской Федерации;

2.2. Выявление сильнейших спортсменов;

2.3. Пропаганда оздоровительных занятий физической культурой для каждого человека;

2.4. Создание положительного образа силового вида спорта и его соревновательных вариаций;

2.5. Укрепление дружеских связей между спортсменами.

**3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Общее руководство осуществляет Муниципальное учреждение Центр спорта и главную судейскую коллегию.

Главный судья соревнований -**Малеев Дмитрий**

Судья соревнований - **Гришанов Александр**

Судья соревнований - **Мартынова Елизавета**

Судья соревнований - **Голяткин Эдуард**

Судья соревнований - **Букреев Егор**

Судья соревнований- **Ефимов Николай**

Судья соревнования - **Глушнев Александр**

Судья соревнований- **Ефимов Евгений**

Судья соревнований- **Гладышев Юрий**

Старший секретарь - **Мартынова Ольга**

Секретарь - **Насонова Лидия**

Секретарь – **Силиянова Мария**

Ответственное лицо по проведению турнира – директор МУ ЦС Малеев Дмитрий Игоревич.

Ответственное лицо по материально-техническому обеспечению для проведения соревнований – назначается ответственным лицом по проведению турнира.

Главный судья соревнований – назначается ответственным лицом по проведению турнир.

Секретарь соревнований – назначается ответственным лицом по проведению турнира.

Ответственные за обеспечение судейства – назначается ответственным лицом по проведению турнира.

**4. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнования проводятся **24 февраля 2024 года.**

Место проведения: г.Узловая, ул. Тургенева, стр. 21 ФОК «Узловая-Арена»

Начало соревнований: в **11:0****0.**

**5. РЕГЛАМЕНТ СОРЕВНОВАНИЙ**

**08:00- 09:30** - прибытие и регистрация участников дисциплины: АРМРЕСЛИНГ, РУССКИЙ ЖИМ, БОГАТЫРСКИЙ ЖИМ, СТРИТЛИФТИНГ (много повторные подтягивания);

**09:30- 10:30** - прибытие и регистрация участников дисциплины: ЛОГЛИФТ,(на количество повторов), ТЯГА АПОЛЛОНА АКСЕЛЯТ (на количество повторов), ГИРЯ (рывок), ПЛАНКА (контрольное взвешивание участников).

 **11:00**- открытие соревнований, начало соревнований.

**11:15 - 16:55** - соревнования по отдельному регламенту.

**17:00**- закрытие соревнований.

*Взвешивание спортсменов проходит согласно соей дисциплины и времени!*

Награждение победителей по отдельному регламенту и по окончанию соревнований.

Проверка личной экипировки спортсмена не проводится. Ответственность за соблюдение правил использования экипировки возлагается на спортсмена и его тренера.

Все атрибуты формы и личной экипировки спортсмена должны быть чистыми и опрятными. В случае несоблюдения этого требования атлет, по решению судей может быть не допущен к дальнейшему участию в соревнованиях.

**6. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

- Армреслинг

-Русский Жим

-Богатырский жим

-Стритлифтинг (много повторные подтягивания)

-Логлифт (на количество повторов)

-Логлифт (на максимум)

-Тяга Аполлона Акселя ( на количество повторов)

-Гиря (Рывок)

-Планка

**АРМРЕСЛИНГ**

К участию в соревнованиях допускаются мужчины имеющие соответствующий уровень подготовки по армспорту и допуск к соревнованиям специализированного медицинского учреждения. Всем участникам соревнований при себе необходимо иметь спортивную форму, обувь и паспорт.

**Технические правила**

Соревнования проводятся согласно правилам вида спорта «армспорт», утвержденным Министерством спорта России от 25 декабря 2014 года № 1070.

Соревнования проводятся в следующих весовых категориях:

1. Мужчины – до 18 лет ; до 86 кг., до 95 кг; и свыше 95+ кг.
2. Мужчины – свыше 18+ лет ; до 86 кг., до 95 кг; и свыше 95+ кг.

Победители и призеры в своей весовой категории определяются по наибольшей сумме набранных очков в борьбе левой и правой руками (двоеборье):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **место** | **очки** | **место** | **очки** |
| 1 | 25 | 4 | 5 |
| 2 | 17 | 5 | 3 |
| 3 | 9 | 6 | 2 |

В случае равенства количества очков у 2 спортсменов, преимущество отдается спортсмену, занявшему более высокое место в борьбе той или иной рукой, при одинаковых занятых местах – спортсмену более легкого стартового веса. Если стартовый вес обоих спортсменов одинаковый, проводится дополнительное взвешивание сразу по окончании их финального поединка правой рукой.

Командное место определяется исходя из суммы набранных очков членами команды. В зачет команды идет лучший результат из каждой весовой категории.

**Русский жим (Мужчины)**

1. Мужчины до 18 лет, вес штанги 60 кг.
2. Мужчины до 21 года, вес штанги 80 кг.
3. Мужчины свыше 21+, вес штанги 100 кг.
4. Богатырский жим, вес штанги 125 кг. (коэффициент).
5. Мужчины, с ограниченными возможностями , вес штанги ½ собственного веса, (коэффициент).
6. Ветераны ,50+ лет , вес штанги ½ собственного веса, (коэффициент).

**РусскИЙ жим (ЖЕНЩИНЫ)**

1. Женщины ,вес штанги 35 кг. (коэффициент),

**Технические правила**

Строжайше запрещается использование масла, мазей или другой смазки на теле, костюме или предметах экипировки во время выполнения упражнения. Это не относится к мазям и растиркам, используемым в терапевтических целях. Однако, подобные средства не должны быть заметны во время выполнения упражнений. Разрешается использование магнезии. Все атрибуты формы и личной экипировки спортсмена должны быть чистыми и опрятными. В случае несоблюдения этого требования атлет, по решению судей может быть не допущен к дальнейшему участию в соревнованиях.

**Правила выполнения упражнения**

Скамья должна быть расположена на помосте изголовьем к судье.

Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами, соприкасаясь с поверхностью скамьи.

Ягодицы не должны отрываться от скамьи во время выполнения упражнения. Подошва его обуви, или часть подошвы, должны соприкасаться с поверхностью помоста. Выбор положения головы остается на усмотрение атлета.

 Для обеспечения твердой опоры ног атлет любого роста может использовать диски или блоки для увеличения высоты.

 Атлет может попросить ассистентов либо персонального страхующего помочь ему снять штангу со стоек. Только назначенные страхующие/ассистенты могут оставаться на помосте во время выполнения жима. Штанга подается на прямые руки, но не на грудь. Персональный страхующий, оказав атлету помощь в снятии штанги со стоек, должен немедленно освободить пространство перед старшим судьей и покинуть помост. Если персональный страхующий атлета незамедлительно не покинет помост, или тем или иным образом закроет обзор, то судья вправе подать команду "На стойки.

Расстояние между руками на грифе не должно превышать 81 см, при использовании прямого хвата расстояние измеряется между указательными пальцами.

 Атлет выполняет только один подход (за исключением случаев ошибок в установке веса штаги и других).

После снятия штанги со стоек на полностью выпрямленные руки с хватом, не превышающим разрешенный, принятия стартового положения при котором ягодицы касаются скамьи, а ноги находятся на помосте, не касаясь скамьи или ее опор, звучит команда судьи на помосте: «Жим». Спортсмен получает только одну команду для начала выполнения упражнения.

 После получения команды, атлет должен произвести первое повторение в упражнении: опустить штангу до касания грифом туловища и затем выжать штангу вверх до положения «Выпрямленные руки» (предплечья выпрямлены в локтевых суставах не менее, чем при принятии стартового положения, до команды «Жим»). После этого, старший судья на помосте незамедлительно озвучивает порядковый счет выполненного повторения, после чего атлет производит следующее повторение и так далее.

Целью атлета является выполнение максимального количества повторений со штангой установленного веса, в пределах одного подхода, выполненных в соответствии с настоящими Правилами.

**Технические правила**

Счет судьи означает засчитанную попытку. Если вместо счета звучит команда судьи или повторение счета, значит, спортсменом допущена ошибка.

Спортсмен может делать остановки при выполнении упражнения и отдыхать в верхнем положении «штанга на прямых руках», но не более 5 секунд. Разрешается видимая остановка грифа не более чем на 1 секунду или остановка по команде судьи, для исправления ошибки. Судья засекает время отдыха и после его окончания дает команду «Жим» для продолжения выполнения упражнения. Если спортсмен не выполняет команду, то раздается следующая команда «На стойки», говорящая об окончании выполнения упражнения и подведения итогов с оглашением количества зафиксированных повторений.

 Спортсмены последовательно вызываются на помост секретарем соревнований. После вызова в течение 1 минуты спортсмен должен начать выполнение упражнения, получив от судьи команду «Жим».

 Ответственность за информирование персонального страхующего о необходимости покинуть помост незамедлительно после оказания помощи в снятии грифа на выпрямленные руки лежит на самом атлете. Особое значение имеет требование в отношении ассистента, оказывающего помощь в снятии грифа незамедлительно покинуть помост, с тем, чтобы не закрывать обзор старшему судье.

**Причины, по которым подается команда «На стойки**»

1. В случае, когда персональный страхующий незамедлительно не покинет помост, или тем или иным образом лишает судью возможности видеть выполнение упражнения.
2. В случае опускания штанги без команды судьи «Жим» для начала выполнения
3. упражнения.
4. В случае отрыва таза во время выполнения упражнения после команды «Жим».
5. В случае полного отрыва ступней, или ступни, от поверхности помоста (подставок под ноги) во время выполнения упражнения после команды "Жим".
6. В случае касания ногами любой поверхности скамьи или ее опор после команды "Жим".
7. В случае нахождения штанги в положении "Штанга на груди".
8. В случае нахождения штанги в положении "Выпрямленные руки" с целью отдыха в верхнем положении амплитуды движения снаряда более 5 секунд и игнорировании команды «Жим» для своевременного продолжения выполнения упражнения.

**Причины, по которым не засчитывается повторение в жиме лежа**

1. В случае подачи команды "На стойки" во время выполнения подъема штанги в положение "Выпрямленные руки".
2. В случае неполного разгибания предплечий в локтевых суставах в верхней точке амплитуды движения.
3. В случае отсутствия касания штанги груди при выполнении движения в нижней точке амплитуды.
4. В случае намеренного касания грифом стоек скамьи или страховочных упоров во время выполнения упражнения с целью облегчить завершение жима.
5. В случаи отрыва таза от скамьи во время выполнения упражнения.

**Разъяснения**

Разрешается и не является ошибкой перемещение ступней по помосту (подставкам под ноги) без полной потери контакта с его поверхностью.

Разрешается и не является ошибкой перекос штанги, «отбив» от груди, двойное движение, в любом случае, зачетной попыткой считается положение «Выпрямленные руки».

При значительном изменении разрешенной ширины хвата, произошедшей во время

выполнения соревновательного подхода, судья на помосте подает команду «Стоп» и/или указывает спортсмену на самостоятельное восстановление прежней ширины хвата командой «Хват».

Положение «Штанга на груди» определяется как нахождения штанги на груди с явной целью отдыха в нижней точке амплитуды движения снаряда.

Соревнования проводятся по актуальным правилам Федерации русского жима на день проведения турнира.

**СТРИТЛИФТИНГ (Много повторные подтягивания)**

1. Мужчины (абсолютный зачет)
2. Женщины (абсолютный зачет)

**Технические правила**

По команде судьи «Приготовиться» он занимает исходное стартовое положение (спортсмен висит на выпрямленных руках на турнике верхним или обратным, закрытым или открытым хватом: разнохват запрещён) и по команде судьи «Старт» начинает движение вверх до тех пор, пока кончиком подбородка не будет выше турника, затем спортсмен опускается вниз до полного выпрямления рук, далее вновь начинает движение вверх, но уже без команды судьи «Старт» (таким образом, спортсмен выполняет повторения до полного отказа, после котрого попытка считается законченной).

Судья громко вслух ведёт счёт повторений: «Один, два, три... ». В случае если судья не засчитал повторение, то он повторяет предыдущий счёт: «Два, два, два... ».

**Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не зачтена.**

1. Рывки и раскачки.

2. Перехватывание.

3. Вис на одной руке.

4. Не одновременное сгибание рук в нижній точке.

**Логлифт (на количество повторов)**

1. Мужчины до 85 кг, вес снаряда 60 кг.

2. Мужчины свыше 85+ кг, вес наряда 80 кг .

3. Мужчины, подъем бревна на максимальный вес (спортсмену дается 3 попытки на выполнение упражнения).

4. Женщины, вес снаряда 45кг.

На выполнение упражнения отводится 60 секунд. Для выхода на помост и принятия исходного положения 30 секунд. Дается одна попытка.

**Технические правила**

Приняв исходное положение, спортсмен кивком или произнеся: «Готов» сообщает о готовности приступить к выполнению упражнения. После чего судья дает команду «Старт». С этого момента начинается отсчет времени на выполнение соревновательного подхода.

Запрещается выполнять упражнение в отбив, то есть использовать амортизацию специального покрытия. Попытка засчитывается по положению снаряда над головой на вытянутых вверх руках в течение одной секунды, стопы на одной фронтальной линии, при этом способ подъёма не учитывается. Опускание снаряда должно быть только по команде судьи и "Опустить" На помосте всегда должно находиться не более четырех и не менее двух страхующих/ассистентов. Спортсмен может воспользоваться помощью страхующих/ассистентов для приведения снаряда в исходное положение. Ассистенты могут оказать помощь атлету в удержании контроля над снарядом, если он споткнулся или потерял равновесие. Спортсмен получает только один сигнал для начала выполнения упражнения.

**Причины, по которым поднятый вес не засчитывается:**

* Несоблюдение команд судьи.
* Любое боковое движение ног, а также движение вперед и назад, которое может быть расценено как шаг, покачивание с пятки на носок допускается.
* Ошибка в принятии вертикального положения (значительный перекос снаряда, снаряд не над головой атлета).
* Не полное выпрямление ног в коленях и рук в локтях, заметное движение снаряда в момент фиксации (отсутствие фиксации снаряда).
* Если атлет не выровнял ноги в линию при фиксации снаряда.
* Опускание (бросок с верхней точки) снаряда на помост без осуществления контроля обеими руками. В случае броска со значительной высоты, сопровождающегося соскакиванием снаряда с подставок, спортсмен получает замечание. Два замечания – отстранение от участия в данных соревнованиях. Непреднамеренный бросок снаряда в случае травмы, потери равновесия и прочих объективных причин не наказывается.
* Сильный отбив от подставок, помогающий при начале следующего повторения.
* Отсутствие касания снарядом подставки после завершения повторения.

**Общие требования**

Не допускается присутствие посторонних веществ на помосте или формы одежды спортсмена.

Использование масла, жира или других смазок на теле, костюме, или персональной экипировке запрещено. Разрешены порошки, включая сухую и жидкую магнезию, сухой и жидкий мел.

**ТЯГА АПОЛЛОНА АКСЕЛЯ (на количество повторений)**

* 1. Мужчины до 21год ,вес снаряда 82,5 кг. (коэффициент);
	2. Мужчины свыше 21+лет ,вес снаряда 155 кг. (коэффициент);
	3. Женщины ,вес снаряда 82,5 кг (абсолютный, коэффициент ).

По команде судьи спортсмен приступает к выполнению поднятие аполлона акселяиз нижнего положения. Спортсмен должен полностью выпрямится ,произвести четкую фиксацию спины и колен. Спортсмен выполняют данное упражнение в течении 60 сек. на количество повторений.

Судья громко вслух ведёт счёт повторений: «Один, два, три... ». В случае если судья не засчитал повторение, то он повторяет предыдущийсчёт: «Два, два, два... ».

РАЗРЕШЕНО использование: кистевые бинты, пояса и магнезии, кистевых лямок.

ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ПОДНЯТЫЙ В ТЯГЕ ВЕС НЕ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ

-Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения;

-Опускание аполлона акселя до получения сигнала судьи;

-Отбив от помоста.

**ГИРЯ (Рывок)**

1. Мужчины до 18 лет, гиря 24кг.

2. Мужчины свыше 18+ лет, гиря 24кг.

**Технические правила**

 Спортсмен приглашается для подготовки гири в рывке. За 5 секунд до старта производится отсчет контрольного времени: 5, 4, 3, 2, 1 сек. и подается команда «Старт», после которого спортсмен обязан приступить к выполнению упражнения.

При отрыве гири от помоста до команды «Старт», судья подает команду «Стоп», после которой спортсмен должен поставить гирю (гири) на помост и начать выполнять упражнение снова, после команды «Старт», с учетом текущего времени.

На выполнение упражнения спортсмену дается время 5-ть минут.

Судья-информатор после каждой минуты объявляет контрольное время. По истечении 1,5 минуты контрольное время объявляется через 15, сек., после чего подается команда «Стоп» и дальнейшие подъемы не засчитываются.

Если спортсмен сошел с помоста, подается команда «Стоп» и выполнение упражнения прекращается.

 Упражнение выполняется в один прием. Спортсмен, выполнив предварительный замах гири между ногами назад, должен непрерывным движением поднять гирю вверх рывком и зафиксировать ее на прямой руке. После подъема гири вверх, в момент фиксации, ноги и туловище должны быть выпрямлены и неподвижны, свободная рука остановлена. Не допускается изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири. После фиксации, спортсмен , не касаясь гирей туловища, опускает ее вниз для замаха и выполнения очередного подъема.

Смена рук производится один раз, внизу.

 Разрешается один дополнительный замах во время старта и во время смены рук (перехват).

 Команда «Стоп» подается:
-при остановке гири на плече или помосте, при выполнении второго замаха на второй руке;
-При невыполнении команды «Переложить».

 Команда «Не считать» подается:
-при «дожиме» гири;
-при отсутствии фиксации подъема гири над головой (видимой остановки движения всех частей тела и гири);
-при касании свободной рукой, какой либо части тела, гири или помоста;

Команда «Переложить» подается при выполнении второго замаха на первой руке.

**ПЛАНКА**

**Технические правила**

• Участник должен быть одет в спортивную форму (футболка, шорты или штаны, спортивная обувь). Футболка должна быть заправлена в шорты или штаны. Приветствуется использование обтягивающей спортивной формы (велосипедки, лосины, леггинсы, топы, тайтсы);

• Разрешается выполнять планку (на прямых руках, на локтях) с использованием спортивного коврика (для йоги, фитнеса и т.д.), на домашнем ковре, на полу;

• Запрещается подкладывать подушки, одеяла, различные отдельные ткани в места упора тела (локти, руки, стопы) при выполнении упражнения;

• Запрещается в исходном положении фиксировать ноги о различные предметы мебели при выполнении упражнения.

• Участие может принять любой желающий в зависимости от пола или возрастной группы.

**7. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ**

Задача участников – показать максимальное время выполнения упражнения «планка», не нарушая техники выполнения.

Формат проведения: Лично зачёт.

По итогам соревнований отдельный результат каждого участника в целом. Участники одновременно выполняют упражнение «планка».

Виды упражнений: «Планка на локтях».

Судья останавливает подсчет времени в случаях, если участник допустил следующие ошибки:

 • сутулая спина;

 • подъем ягодиц вверх, выше уровня головы;

• прогиб или округление в пояснице;

• согнутые колени;

 • коснулся коленями поверхности;

 • переставление рук.

1. **ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

Победители и призеры определяются по наибольшему времени, проведенному в «планке», согласно правилам выполнения упражнения. Личный (индивидуальный) зачёт: - формируются итоговые результаты всех участников.

- ВЫИГРЫВАЕТ УЧАСТНИК, показавший максимальное время ;

- в случае равенства результатов у двух и более участников, назначается дополнительный Турнир между ними.

 **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ.**

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утверждённых постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353, а также требованиям правил по виду спорта. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Мероприятия по предотвращению распространения новой короновирусной инфекции (COVID-19) осуществляется в соответствии с Регламентом по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19, утвержденным Минспортом России и Главным санитарным врачом РФ от 31 июля 2020г.

**10. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники, занявшие первые места в своей категории, награждаются памятными кубками, медалями и грамотами, участники, занявшие вторые и третьи места в своей категории, награждаются медалями и грамотами.

**11. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Предварительные заявки на участие в соревнованиях (с указанием количества участников, ФИО, номер телефона руководителя команды ) направляется до **20 февраля 2024 года** на электронный адрес: **centrsport.uzl@tularegion.org** , согласно приложению №1

Обработка персональных данных участников соревнований осуществляется в соответствии с федеральным законом от 27 июня 2006 года № 152-ФЗ « Персональных данных»

Направляя заявку по указному адресу , участники соревнований и руководители команд соглашаются на обработку персональных данных , указанных в заявке , в целях, соответствующих функционалу Муниципального учреждения Центр спорта при проведении физкультурных мероприятий .

Обработка персональных данных участника прекращается с достижением целей обработки. Персональные данные участников хранятся в течении срока, предусмотренного законодательством Российской Федерации.

Организаторы соревнований не несут ответственности за состояние здоровья спортсмена, а также риски, связанные с травмами.

**Организаторам предоставляется право вносить изменения в программу и регламент соревнований. Об изменениях в программе и регламенте соревнований участники оповещаются при регистрации.**

**ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ВЫЗОВОМ НА СОРЕВНОВАНИЯ.**

Приложение № 1

**Заявка**

**на участие в фестивале силовых видов спорта, посвящённого**

**Дню защитника Отечества**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

название команды/клуба (организации)

Дисциплина:

(поставить отметку )

 - Армреслинг

- Русский Жим

- Богатырский жим

- Стритлифтинг (много повторные подтягивания)

- Логлифт (на количество повторов)

- Тяга Аполлона Акселя ( на количество повторов)

- Гиря (Рывок)

- Планка

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/П** | **Ф.И.О.** | **ПОЛ** | **ГОД РОЖДЕНИЯ** | **ВИЗА ВРАЧА** |
| **1.** |  | М/Ж |  |  |
| **2.** |  |  |  |  |
| **3.** |  |  |  |  |
| **4.** |  |  |  |  |

Допущено \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (количество человек)

Врач \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (подпись) (Ф.И.О.)

МП медицинского учреждения