

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении лично-командного первенства КНЦ РАН по жиму штанги лежа  
в зачет Спартакиады

### 1. Цели и задачи:

Первенство КНЦ РАН сезона 2009-2010 гг. по жиму штанги лежа проводится с целью определения сильнейших спортсменов и коллективов КНЦ, повышения спортивного мастерства, привлечения сотрудников к активным занятиям физкультурой и спортом.

### 2. Руководство соревнованиями:

Общее руководство соревнованиями осуществляет Спорткомитет КНЦ. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, в составе: гл. судья Сивко А.В., секретарь Наконечный В.

### 3. Сроки и место проведения:

Соревнования проводятся в **с/к Наука в воскресенье 23 мая в 10.00 часов.**

### 4. Участники соревнований:

В личных и командных соревнованиях могут принимать участие сотрудники КНЦ, преподаватели ПетрГУ и студенты, имеющие стаж работы в учреждении не менее 3 месяцев.

### 5. Система проведения соревнований и определение победителей:

Соревнования проводятся в упражнении **жим штанги лежа (при опускании штанги коснуться грифом груди - зачетное количество поднятий).**

Соревнования проводятся в двух весовых категориях. I - до 80 кг и II - свыше 80 кг.

Во всех весовых категориях участники поднимают штангу 50 кг.

**Состав команды - не менее 4 человек.**

**Команды-победители определяются по 4-м лучшим результатам (местам в итоговом протоколе). Победителем является команда с наименьшей суммой мест зачетных участников.**

**В случае отсутствия в команде достаточного числа участников для подсчета командного результата, недостающий результат каждого не выставленного спортсмена заменяется наихудшим результатом (местом) в соревнованиях.**

**Отдельно проводится зачет по массовости, в котором могут принять участие члены семей работников подразделений, участвующих в Спартакиаде КНЦ.**

Личное первенство проводится в 2-х весовых категориях до 80 кг и свыше 80 кг. При одинаковом результате более высокое место занимает участник, имеющий меньший вес.

Для жима штанги участнику представляется 1 подхода.

Последовательность подхода участников к снаряду определяется жребием.

### 6. Награждение.

Команды, занявшие призовые места награждаются грамотами и призами в соответствии с положением Спартакиады. В личном первенстве награждаются призами и грамотами участники, занявшие с 1 по 3 место в каждой весовой категории.

### 7. Финансирование:

Все расходы по организации, проведению соревнований и награждению участников несет Совет профсоюза Мурманской региональной организации работников РАН на основе долевого участия профкомов подразделений КНЦ РАН и ПетрГУ

### 8. Заявки.

Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются письменно или по электронной почте Федорову А.М. (fedorov@iimm.kolasc.net.ru). Заседание судейской коллегии в **пятницу 21 мая в 17.00 в с/к «Наука»**, явка представителей институтов обязательна.