

Согласовано:  
Президент Федерации пауэрлифтинга  
города Москвы

Утверждаю:  
Председатель МРО «РССС»

\_\_\_\_\_/И.В. Бугусов /

\_\_\_\_\_/С.А. Пономарёв/



*Положение  
о соревнованиях по  
пауэрлифтингу в программе  
XXXVI Московских  
Студенческих Спортивных  
Игр*

(номер-код вида спорта:  
0740001411 – Я)

*г. Москва 2024*

## **1. Общие положения**

1.1. Соревнования по классическому троеборью и жиму лежа, далее – «Соревнования», в программе XXXVI Московских Студенческих Спортивных Игр, далее – «Игры», проводятся среди команд образовательных организаций высшего образования, далее – «ВУЗы» или «высшие учебные заведения», укомплектованные из числа обучающихся, курсантов военных образовательных организаций, аспирантов, клинических ординаторов и докторантов очной формы обучения (в т.ч. иностранных).

1.2. Соревнования проводятся согласно Положению о проведении очередных Игр, настоящему Положению, действующим правилам по виду спорта «пауэрлифтинг» утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.

1.3. Настоящее Положение подготовлено в соответствии с Распоряжением Департамента физической культуры и спорта города Москвы (далее – Москомспорт) от 15.06.2012 г. № 191 (с учетом действующих изменений).

1.4. Соревнования проводятся Московским региональным отделением Общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз», (далее - МРО РССС), в соответствии с Единым календарным планом физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий города Москвы (далее – ЕКП).

1.5. Соревнования проводятся с целью развития студенческого пауэрлифтинга в городе Москве.

1.6. Задачами проведения соревнования являются:

1.6.1. укрепление здоровья и пропаганда здорового образа жизни среди студентов высших учебных заведений;

1.6.2. привлечение максимально возможного числа студентов к занятиям по пауэрлифтингу, формирование у них мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;

1.6.3. выявление сильнейших студентов-спортсменов;

1.6.4. повышения спортивного мастерства студентов-спортсменов;

1.6.5. просмотр резерва в студенческую сборную команду города Москвы;

1.6.6. проверка качества тренировочного процесса в ВУЗах;

1.6.7. подготовка резерва, кандидатов в студенческие сборные команды России и обеспечение успешного выступления московских студентов-спортсменов во всероссийских и международных студенческих соревнованиях.

1.7. Настоящее Положение является основание для командирования студентов, преподавателей и иных специалистов в области физической культуры и спорта на соревнования по пауэрлифтингу в программе Игр руководством ВУЗов.

## **2. Права и обязанности организаторов**

2.1. Общее руководство организацией и проведением соревнований по пауэрлифтингу осуществляется Организационным комитетом, состоящим из представителей МРО РССС и ФПГМ.

2.2. ФПГМ назначает главную судейскую коллегию (далее – ГСК).

2.3. Главный судья соревнований формирует и представляет на согласование в МРО РССС списочный состав судейской коллегии.

2.4. Непосредственное проведение соревнований возлагается на главного судью и судейскую коллегию.

### **3. Обеспечение безопасности участников и зрителей**

3.1. Соревнования проводятся на спортивных сооружениях, внесенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г., № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации».

Обеспечение безопасности участников и зрителей на соревнованиях осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353.

3.2. Участие в соревнованиях осуществляется, в том числе при наличии полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется в комиссию по допуску участников на каждого участника соревнований, а также в соответствии с иными требованиями указанными в настоящем Положении.

Страхование участников производится за счет направляющей стороны в соответствии с законодательством Российской Федерации.

3.3. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 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 физкультурных и спортивных мероприятиях".

Обязательным основанием для допуска спортсмена к соревнованиям, по медицинским заключениям, является заявка на участие в соревнованиях по пауэрлифтингу с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью. Заявка на участие в соревнованиях подписывается врачом по спортивной медицине с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Допуск спортсмена к соревнованиям, по медицинским заключениям, может быть осуществлен на основании персональной справки, соответствующей вышеперечисленным требованиям.

3.4. Антидопинговое обеспечение в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Минспорта России от 9 августа 2016 г. № 947.

В соответствии с п.10.11.1. Правил, ни один спортсмен или иное лицо, в отношении которого была применена дисквалификация, не имеет право во время срока дисквалификации участвовать ни в каком качестве в соревнованиях.

3.5. Требования настоящего Положения детализируются Регламентом соревнования и не могут ему противоречить.

#### 4. Общие сведения о соревновании

№ п п	Место проведения соревнования (название, адрес спортивного сооружения)	Характер подведения итогов спортивного соревнования	Планируемое количество участников (чел.)	Состав спортивной сборной команды ВУЗа				Квалификация спортсменов (спортивный разряд)	Программа спортивного соревнования				
				всего	В том числе				Сроки проведения в т.ч. дата приезда и отъезда	Группа соревнований по полу и возрасту в соответствии участников с ЕВСК	Наименование спортивной дисциплины (в соответствии с ВРВС)	Номер-код спортивной дисциплины (в соог.ветствии с ВРВС)	Количество комплектов медалей
					спортсменов	тренеров	судьи						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Москва, ул.Миклухо – Маклая, дом 4 ФОК РУДН	КЗ / ЛЗ	50-70	Согласно допуску	Согласно допуску (муж/жен)	Не регламентируется	Не предусмотрено	Не регламентируется	1-3 дня	Женщины	треборье классическое 47 кг	0740191811Б	1
											треборье классическое 52 кг	0740201811Б	1
											треборье классическое 57 кг	0740221811Б	1
											треборье классическое 63 кг	0740241811Б	1
											треборье классическое 69 кг	0740541811Б	1
											треборье классическое 76 кг	0740551811Б	1
											треборье классическое 84 кг	0740291811Б	1
											треборье классическое 84 + кг	0740301811Б	1
										Мужчины	треборье классическое 59 кг	0740231811А	1
											треборье классическое 66 кг	0740251811А	1
											треборье классическое 74 кг	0740271811А	1

№ п п	Место проведения соревнования (название, адрес спортивного сооружения)	Характер подведения итогов спортивного соревнования	Планируемое количество участников (чел.)	Состав спортивной сборной команды ВУЗа				Квалификация спортсменов (спортивный разряд)	Программа спортивного соревнования				
				всего	В том числе				Сроки проведения в т.ч. дата приезда и отъезда	Группа соревнований по полу и возрасту в соответствии участников с ЕВСК	Наименование спортивной дисциплины (в соответствии с ВРВС)	Номер-код спортивной дисциплины (в соот.ветствии с ВРВС)	Количество комплектов медалей
					спортсменов	тренеров	судьи						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Москва, ул.Миклухо – Маклая, дом 4 ФОК РУДН	КЗ / ЛЗ	50-70	Согласно допуску	Согласно допуску (муж/жен)	Не регламентируется	Не предусмотрено	Не регламентируется	1-3 дня	Мужчины	треборье классическое 83 кг	0740281811А	1
											треборье классическое 93 кг	0740311811А	1
											треборье классическое 105 кг	0740321811А	1
											треборье классическое 120 кг	0740331811А	1
											треборье классическое 120 + кг	0740341811А	1

№ п п	Место проведения соревнования (название, адрес спортивного сооружения)	Характер подведения итогов спортивного соревнования	Планируемое количество участников (чел.)	Состав спортивной сборной команды ВУЗа				Квалификация спортсменов (спортивный разряд)	Программа спортивного соревнования				
				всего	В том числе				Сроки проведения в т.ч. дата приезда и отъезда	Группа соревнований по полу и возрасту в соответствии участников с ЕВСК	Наименование спортивной дисциплины (в соответствии с ВРВС)	Номер-код спортивной дисциплины (в соот.ветствии с ВРВС)	Количество комплектов медалей
					спортсменов	тренеров	судьи						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Москва, ул.Миклухо – Маклая, дом 4 ФОК РУДН	КЗ / ЛЗ	80-110	Согласно допуску	Согласно допуску (муж/жен)	Не регламентируется	Не предусмотрено	Не регламентируется	1-3 дня	Женщины	Жим классический 47 кг	0740581811Ж	1
											Жим классический 52 кг	0740591811Ж	1
											Жим классический 57 кг	0740601811Б	1
											Жим классический 63 кг	0740621811Б	1
											Жим классический 69 кг	0740641811Ж	1
											Жим классический 76 кг	0740661811Ж	1
											Жим классический 84 кг	0740291811Б	1
											Жим классический 84 + кг	0740681811Ж	1
										Мужчины	Жим классический 59 кг	0740611811А	1
											Жим классический 66 кг	0740631811А	1
											Жим классический 74 кг	0740651811А	1
											Жим классический 83 кг	0740671811А	1
											Жим классический 93 кг	0740691811А	1
											Жим классический 105 кг	0740701811М	1
											Жим классический 120 кг	0740711811М	1
Жим классический 120 + кг	0740721811М	1											

## 5. Требования к участникам и условия допуска

5.1. Допуск студентов осуществляется в соответствии с утвержденным Положением о проведении очередных Игр.

5.2. Состав команды ВУЗа и количество дисциплин, на которых могут выступать участники соревнований, определяются Регламентом соревнований.

5.3. Не допускаются к участию в соревнованиях представители ВУЗов, у которых отсутствует:

5.3.1. действующий договор страхования жизни и здоровья;

5.3.2. надлежащим образом пройденная электронная регистрация через АОС «Наградион»;

5.3.3. заключенный договор между ВУЗом и МРО РССС;

5.3.4. оплата ВУЗом имеющегося за предыдущие Игры долга;

5.3.5. предоплата, совершенная вузом за участие в текущих Играх;

5.3.6. надлежащим образом оформленная медицинская справка или виза уполномоченного медицинского работника на Заявке;

5.3.7. надлежащим образом оформленная Заявка.

## 6. Заявки на участие

6.1. Соревнования проводятся в двух дисциплинах: троеборье классическое и жим лежа классический.

6.1.1. Соревнования проводится по действующим международным правилам Федерации Пауэрлифтинга России (IPF), далее - «ФПР», с учётом изменений и дополнений на день начала соревнований.

6.1.2. Соревнования лично-командные среди мужских и женских команд.

6.1.3. Состав мужской команды не более 8 человек. Весовые категории: 59, 66, 74, 83, 93, 105, 120, 120+ кг

6.1.4. Состав женской команды не более 8 человек. Весовые категории: 47, 52, 57, 63, 69, 76, 84, 84+ кг.

6.2. ВУЗы, в лице своих представителей, желающие принять участие в соревнованиях по пауэрлифтингу в программе Игр должны заявить о своем намерении, пройдя электронную регистрацию в сети интернет по адресу <http://mrsss.nagradion.ru>, не позднее, **чем за 1 (одну) неделю до даты начала комиссии по допуску участников соревнований.**

6.3. Дата закрытия электронной регистрации указывается в Регламенте.

6.4. При заполнении электронной заявки, в сети интернет, указываются полностью все предусмотренные формой сведения с прикреплением фотографий спортсменов (портретное фото анфас).

После прохождения электронной регистрации распечатывается Заявка, которая заверяется заведующим кафедрой физического воспитания, либо иным уполномоченным представителем ВУЗа образовательной организации высшего образования и заверяется печатью образовательной организации высшего образования.

6.5. Заявки ВУЗов содержащие не полные сведения Организатором не регистрируются, а команды ВУЗов, подавшие такие заявки, не допускаются комиссией по допуску к соревнованиям по виду спорта.

6.6. Распечатанные электронные заявки, с комплектом документов, представляются в комиссию по допуску участников соревнований.

6.7. В комиссию по допуску ответственное лицо ВУЗа обязано представить:

6.7.1. 2 экземпляра (подписанный оригинал и копия) распечатанной электронной заявки (заявочный лист);

6.7.2. оригинал студенческого билета с отметкой о переводе на текущий учебный год, либо оригинал справки из деканата, подтверждающую зачисление студента в ВУЗ с указанием формы обучения и курса, на каждого спортсмена указанного в заявке;

6.7.3. медицинский допуск, в соответствии с абз. 2, п.3.3. настоящего Положения;

6.7.4. оригинал или заверенная страховой компанией копия полиса страхования жизни и здоровья при участии в спортивных соревнованиях по пауэрлифтингу;

6.7.5. квалификационная книжка (при наличии);

6.7.6. а также иные сведения и документы, указанные в утвержденном Положении о проведении очередных Игр.

6.8. На соревнованиях участник обязан иметь при себе документ, подтверждающий личность (паспорт), оригинал или заверенная страховой компанией копия полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, а также оригинал студенческого билета или справку из деканата и предъявлять его по требованию главного судьи.

6.9. Участники, не прошедшие комиссию по допуску, либо не предоставившие необходимые документы, не будут допущены до Соревнований.

**6.10. Участнику необходимо во время взвешивания заявить начальные веса для всех трех упражнений в троеборье классическом и жиме лёжа классическом, заполнив карточку диктора (участника), которая является карточкой первого подхода.**

**6.11. Участнику, на взвешивании, выдаются (самостоятельно) одиннадцать бланков карточек подходов для использования в соревнованиях по троеборью классическому: три – для приседания, три – для жима лежа и пять – для тяги и три карточки подходов – для классического жима лёжа. После первого подхода атлет или его тренер (представитель) должны решить, какой вес будет установлен для второго подхода. Этот вес необходимо внести в соответствующую клетку карточки подходов и предъявить секретарю или иному официальному лицу в течение одной минуты.**

## **7. Условия подведения итогов**

**7.1. Троеборье (классическое)** Соревнования лично-командные среди мужских и женских команд. Состав команды: мужская - 8 человек, женская – 8 человек. В зачёт командного первенства идут **5 лучших результатов участников.**

### **Личное первенство:**

1) Личные места в каждой весовой категории определяются по наибольшему поднятому весу в сумме трех упражнений. Личные места в абсолютной весовой категории определяются по коэффициенту Уилкса.

2) Каждому участнику предоставляется по три попытки в каждом упражнении. Наибольший поднятый вес в каждом из упражнений засчитывается в сумму. Если два или более атлетов в одной весовой категории набирают одинаковую сумму, то более легкий атлет классифицируется выше, чем более тяжелый.

### **Командный зачет:**

1) Командный зачет проводится отдельно среди мужчин и женщин по сумме очков, набранных не более чем **пятью участниками одной команды** в соответствии с занятыми местами и выполненными нормативами.

#### **2) Распределение очков:**

**2.1)** Очки начисляемые в соответствии с занятым местом в своей весовой категории: 1 место – 12 очков, 2 место – 9 очков, 3 место – 8 очков, 4 место-7 очков,....10 место – 1 очко. Каждый следующий атлет, закончивший соревнования и набравший общую сумму, получает одно очко.

**2.2)** Поощрительные очки начисляются за выполнения норматива: МСМК-11, МС-9, КМС-7, 1 разряд-5 очков, 2 разряд – 3 очка.

3) В случае равенства набранных очков, преимущество получает команда, имеющая больший результат по таблице Уилкса в соответствии с международными правилами.



## **7.2. Жим штанги лежа (классический)**

Соревнования лично-командные среди мужских и женских команд. Состав команды: мужская - 8 человек, женская – 8 человек. В зачёт командного первенства идут **5 лучших результатов участников.**

### **Личное первенство:**

1) Личное первенство определяется по наибольшему поднятому весу. Каждому участнику предоставляется по три попытки в упражнении. Наибольший поднятый вес засчитывается в сумму. Личные места в абсолютной весовой категории определяются по коэффициенту Уилкса.

2) Если два или более атлетов набирают одинаковую сумму, то более легкий атлет классифицируется выше, чем более тяжелый.

### **Командный зачет:**

1) Командный зачет проводится отдельно среди мужчин и женщин по сумме очков, набранных не более чем **пятью участниками одной команды** в соответствии с занятыми местами:

#### **2) Распределение очков:**

**2.1) Очки начисляемые в соответствии с занятым местом в своей весовой категории:** 1 место – 6, 2 место – 4.5, 3 место – 4, 4 место-3.5,.....10 место – 0.5. Каждый следующий атлет, закончивший соревнования и набравший общую сумму получает 0.5 очков.

3) В случае равенства набранных очков, преимущество получает команда, имеющая больший результат по таблице Уилкса в соответствии с международными правилами.

В зачет общеконандного первенства среди мужчин идет сумма очков, набранных за классический пауэрлифтинг и жим лежа.

В зачет общеконандного первенства среди женщин идет сумма очков, набранных за классический пауэрлифтинг и жим лежа.

## **8. Награждение победителей и призеров**

8.1. Спортсмены команды победителя и команд призеров соревнований награждаются медалями и дипломами соответствующих степеней.

8.2. Команда победитель награждается Кубком и дипломом. Команды призеры – дипломами.

8.3. Тренеры команд-победительниц награждаются дипломами.

Троеборье классическое и жим лежа классический :

32 – золотых медалей, 32 личных дипломов;

32 – серебряных медалей, 32 личных дипломов;

32 – бронзовых медалей, 32 личных дипломов.

Общеконандный зачет:

1 место – 2 кубка, 2- общеконандный диплом, 2- диплом тренеру;

2 место – 2 - общеконандный диплом, 2- диплом тренеру;

3 место – 2 - общеконандный диплом, 2- диплом тренеру.

**Положение является официальным вызовом на соревнования.**

## Требования к экипировке

Предметы разрешенной личной экипировки в соответствии с техническими правилами ФПР (IPF):

### Троеборье классическое и жим лежа:

1) Костюм не поддерживающий (трико-борцовки).

В случае отсутствия трико, участник не допускается до соревнований по классическому пауэрлифтингу и классическому жиму лежа.

2) Спортивная обувь: (спортивные ботинки (туфли), кроссовки, специальные ботинки для тяжелой атлетики или пауэрлифтинга, или тапочки для тяги, а также спортивная обувь, применяемая в любых видах спорта в помещении.)

В случае отсутствия спортивной обуви, участник не допускается до соревнований по классическому пауэрлифтингу и классическому жиму лежа.

3) Гетры для становой тяги.

В случае отсутствия гетр, участник не допускается до соревнований по классическому пауэрлифтингу.

4) Наколенники, выполненные в виде неопреновых цилиндров.

5) Кистевые бинты.

6) Пояс (Ремень) с пряжкой или карабином.

### Приложение 1.

#### Карточка диктора (участника)

Фамилия, имя:		Дата рождения:	
ВУЗ		Собственный вес:	Весовая категория:
Упражнения	Приседание	Жим	Тяга
Вес штанги кг			
Подпись: атлета (тренера)			

### Приложение 2.

#### Карточки подходов:

Приседание	Жим лежа	Тяга																									
Фамилия.....	Фамилия.....	Фамилия.....																									
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33%; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1-й</td> <td style="text-align: center;">2-й</td> <td style="text-align: center;">3-й</td> </tr> </table>				1-й	2-й	3-й	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33%; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1-й</td> <td style="text-align: center;">2-й</td> <td style="text-align: center;">3-й</td> </tr> </table>				1-й	2-й	3-й	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33%; height: 20px;"></td> <td style="width: 33%; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1-й</td> <td style="text-align: center;">2-й</td> <td style="text-align: center;">3-й</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; height: 20px;"></td> <td style="width: 50%; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3/1</td> <td style="text-align: center;">3/2</td> </tr> </table> </td> <td style="text-align: center;">3-й</td> </tr> </table>				1-й	2-й	3-й	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; height: 20px;"></td> <td style="width: 50%; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3/1</td> <td style="text-align: center;">3/2</td> </tr> </table>				3/1	3/2	3-й
1-й	2-й	3-й																									
1-й	2-й	3-й																									
1-й	2-й	3-й																									
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; height: 20px;"></td> <td style="width: 50%; height: 20px;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3/1</td> <td style="text-align: center;">3/2</td> </tr> </table>				3/1	3/2	3-й																					
3/1	3/2																										
Подпись.....	Подпись.....	Подпись.....																									