

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по народному жиму штанги лёжа

в спортивном клубе «Магис-Спорт» (Красноармейский, 25)

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет порядок проведения соревнований по народному жиму штанги лёжа (далее — Соревнования) в спортивном клубе «Магис-Спорт».

1.2. Цели и задачи соревнований:

- популяризация спорта и здорового образа жизни;
- выявление сильнейших участников среди мужчин и женщин;
- развитие культурного и спортивного обмена среди участников.

1.3. Дата и место проведения:

- Дата: 28 февраля 2026 года
- Время: начало в 10:00
- Место: спортивный клуб «Магис-Спорт», Красноармейский, 25
- Организационный сбор для участия в соревнованиях составляет 800 Р

2. Участники соревнований

2.1. К участию допускаются мужчины и женщины в возрасте от 20 лет.

2.2. Участие могут принимать все, кроме тренерского состава «Магис-Спорт»

3. Программа и номинации

3.1. Соревнования проводятся в номинации: «Народный жим» — жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (максимальное количество повторений).

3.2. Вес штанги для выполнения упражнения:

- Мужчины — 55 кг

- Женщины — 27,5 кг

3.3. В зачёт идёт:

- снятие штанги со стоек;

- выполнение максимального количества повторений;

- разрешается отдых в верхней точке на выпрямленных руках до 3 секунд;

- выполнение упражнения считается завершённым в момент, когда атлет самостоятельно или с помощью ассистента возвращает штангу на стойки.

4. Организационные вопросы

4.1. Все участники должны прибыть на место проведения за 30 минут до начала соревнований для регистрации и инструктажа.

4.2. Организаторы оставляют за собой право вносить изменения в порядок проведения соревнований при необходимости.

4.3. Регистрация осуществляется по номеру телефона организатора соревнований:
Сергей Батяйкин 8 (913) 092-90-95

5. Заключительные положения

5.1. Настоящее Положение вступает в силу с момента его утверждения.

5.2. Контроль за соблюдением настоящего Положения осуществляют организаторы соревнований.

Организатор соревнований: Батяйкин С.М.

Дата утверждения: 11.02.2026