

Положение о проведении турнира «Триумф Силы» среди студентов, посвященного Дню Победы в Великой Отечественной войне.

1. ВИДЫ ПРОГРАММЫ: Турнир «Триумф Силы» включает в себя шесть дисциплин:

- | | |
|--------------------------|--|
| 1-«Армрестлинг», | 2-«Железный хват», |
| 3-«Русский жим», | 4-«Перетягивание каната», |
| 5-«Армейское отжимание», | 6-«Армейское подтягивание на перекладине». |

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ:

Дисциплина	Дата проведения	Место проведения	Судьи	Состав команды
Армрестлинг	17 апреля	Класс ОБЖ	Баштовой В.П.	Не ограниченно
Железный хват	8-13 апреля	Класс ОБЖ	Баштовой В.П.	Не ограниченно
Русский жим	16 апреля	Тренажерный зал	Художиткова Г. И. Баштовой В.П.	Не ограниченно
Перетягивание каната	10 апреля	Актовый зал	Баштовой В.П.	5 человек
«Армейское отжимание»	6 и 9 апреля	Класс ОБЖ	Баштовой В.П.	Не ограниченно
«Армейское подтягивание на перекладине»	18 апреля	Тренажерный зал	Художиткова Г. И. Баштовой В.П.	Не ограниченно

1. Армрестлинг. Соревнование проводится в личном зачете по «олимпийской» системе в весовых категориях до 75, до 90, 90 +. Борьба проходит только на правой руке. Для того чтобы пройти в следующий круг необходимо одержать две победы над противником.

2. Железный хват. Соревнования по железнному хвату представлены дисциплиной «Сжатие эспандера», категория- «Сжатие и удержание ручек эспандера на время». ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ: Юниоры 16-21 год.

ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ: Юниоры: 75 кг, 90кг и 90+кг. Девушки: 60 кг и 60+кг.

3. Русский жим –(жим штанги определенного веса максимальное количество повторений). Вариант проведения соревнований - «Жимовой марафон», участники выполняют по три зачетных подхода к весу, который определяют самостоятельно (минимальный вес штанги-70% от собственного веса юноши и ½ от собственного веса девушки).

ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ: Юниоры 16-21 год.

ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ: Юниоры: 75 кг, 90кг и 90+кг. Девушки: 60 кг и 60+кг.

4. Перетягивание каната. Состав команды – 5 человек.

5.«Армейское отжимание» -(«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»). Упражнение выполняется в бронежилете, упор на ладони. Автомат находится на тыльной стороне ладоней. Отжимания от пола выполняется с полной амплитудой, грудью касаться автомата.

6.«Армейское подтягивание на перекладине». Упражнение выполняется в бронежилете и с автоматом в положении «на груди».