ПОЛОЖЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ «ОЛИМПИЯ ФИТ- FEST 2018»

Стартовый взнос только 8 сентября, 18 и 25 августа участие без стартового взноса

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Открытый турнир «Фитнесс Модель Мини-Бикини»

Девушки категории: до 21, до 35, старше 35 лет

Грим (спрей, автозагар, солярий - по желанию)

Два раунда: раунд I презентация-дефиле короткое платье - туфли раунд II оценка пропорций раздельный купальник – туфли

При участии в категории менее пяти спортсменов категория объединяется со следующей.

Стартовый взнос – 10 руб

Предварительная заявка обязательна до 1 сентября – фамилия-имя, год рождения. Форма заявки произвольная на - <https://vk.com/kurilchik_v> или [wff-belarus@mail.ru](mailto:wff-belarus@mail.ru) контактный тел.+375297432818

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

World Power Sports Federation

Чемпионы в категориях получают право на участие в чемпионате мира по версии WPSF

21 открытый турнир «Bench press «Олимпия» жим лежа & народный жим

Жим штанги лежа – дается две команды: старт и финиш, ягодицы и ноги без отрыва от поверхности, жим без отбива

Мужчины категории – категории: до 18, до 23, до 40, старше 40 лет

При участии в весовой категории менее пяти спортсменов категория объединяется со следующей.  
Участникам даётся неограниченное количество подходов  
Победители и призёры в категориях определяются по результату лучшей попытки и по коэффициенту

Стартовый взнос – 10 руб

Предварительная заявка обязательна до 1 сентября – фамилия-имя, год рождения. Форма заявки произвольная на - <https://vk.com/kurilchik_v> или [wff-belarus@mail.ru](mailto:wff-belarus@mail.ru) контактный тел.+375297432818

World Power Sports Federation

Чемпионы в категориях получают право на участие в чемпионате мира по версии  **WPSF**

Народный жим – жим штанги собственного веса на максимальное количество раз

Отбив разрешён. Полное визуальное включение локтей. Отдых в верхней точке до двух секунд.

Мужчины категории – категории: до 18, до 23, до 40, старше 40 лет

При участии в весовой категории менее пяти спортсменов категория объединяется со следующей.  
Участникам даётся один подход  
Победители и призёры в категориях определяются по наибольшему количеству повторений

Стартовый взнос – 10 руб

Предварительная заявка обязательна до 1 сентября – фамилия-имя, год рождения. Форма заявки произвольная на - <https://vk.com/kurilchik_v> или [wff-belarus@mail.ru](mailto:wff-belarus@mail.ru) контактный тел.+375297432818

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

World Power Sports Federation

Чемпионы в категориях получают право на участие в чемпионате мира по версии  **WPSF**

2-й открытый турнир «Athletic Sports «Олимпия» отжимания на брусьях & подтягивание на турнике

Мужчины категории – категории: до 18, до 23, до 40, старше 40 лет

При участии в весовой категории менее пяти спортсменов категория объединяется со следующей  
Участникам даётся один подход. Выполняется с полным опусканием тела и выпрямлением локтей  
Победители и призёры в категориях определяются по наибольшему количеству повторений с учетом коэффициента

Стартовый взнос за каждое упражнение – 10 руб

Предварительная заявка обязательна до 1 сентября – фамилия-имя, год рождения, дисциплина в которой планируется участие. Форма заявки произвольная на - <https://vk.com/kurilchik_v> или [wff-belarus@mail.ru](mailto:wff-belarus@mail.ru) контактный тел.+375297432818

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Армлифтинг «Rolling Thunder» подъём крутящейся 60 мм ручки

Мужчины категория абсолютная

Для выполнения подхода на снаряде «Rolling Thunder» атлету предоставляется одна минута за которую он может использовать неограниченное число попыток поднять вес. Снаряд должен располагаться вертикально между ног атлета, и подниматься вверх до того момента, пока атлет не примет вертикальное положение. Свободная рука не должна касаться другой руки или тела. По завершении подъема ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, атлет должен принять вертикальное положение, вес необходимо поднять за круглую вращающуюся ручку диаметром 60 мм. Начальный вес снаряда 40 кг- и с каждым подходом будет добавляться 2,5 или 5 кг. Победители и призёры в определяются по наибольшему поднятому весу.

Стартовый взнос – 5 руб

Предварительная заявка обязательна до 1 сентября – фамилия-имя, год рождения. Форма заявки произвольная на - <https://vk.com/kurilchik_v> или [wff-belarus@mail.ru](mailto:wff-belarus@mail.ru) контактный тел.+375297432818

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Жим гири 16 кг

Мужчины категория – до 80 кг

Участникам даётся один подход. Выполняется жим одной рукой с полным выпрямлением локтя

Победители и призёры в категории определяются по наибольшему количеству повторений с учетом коэффициента

Стартовый взнос – 5 руб

Предварительная заявка обязательна до 1 сентября – фамилия-имя, год рождения. Форма заявки произвольная на - <https://vk.com/kurilchik_v> или [wff-belarus@mail.ru](mailto:wff-belarus@mail.ru) контактный тел.+375297432818

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Жим гири 24 кг

Мужчины категория – свыше 80 кг

Участникам даётся один подход. Выполняется жим одной рукой с полным выпрямлением локтя

Победители и призёры в категории определяются по наибольшему количеству повторений с учетом коэффициента

Стартовый взнос – 5 руб

Предварительная заявка обязательна до 1 сентября – фамилия-имя, год рождения. Форма заявки произвольная на - <https://vk.com/kurilchik_v> или [wff-belarus@mail.ru](mailto:wff-belarus@mail.ru) контактный тел.+375297432818

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Скакалка (СКИППИНГ) на максимальное количество разв течении 30 сек.

Девушки категории – до 16, 18, 21, 35, старше 35 лет

Участникам даётся один подход

При участии в весовой категории менее пяти спортсменов категория объединяется со следующей

Победители и призёры в категориях определяются по наибольшему количеству повторений

Стартовый взнос – 5 руб

Предварительная заявка обязательна до 1 сентября – фамилия-имя, год рождения. Форма заявки произвольная на - <https://vk.com/kurilchik_v> или [wff-belarus@mail.ru](mailto:wff-belarus@mail.ru) контактный тел.+375297432818

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подъем ног в висе на максимальное количество раз

Девушки категории – до 23, старше 23 лет

При участии в весовой категории менее пяти спортсменов категория объединяется со следующей

Участникам даётся один подход. Выполняется с подъемом ног до прямого угла, без отрыва ягодиц от вертикальной опоры

Победители и призёры в категориях определяются по наибольшему количеству повторений

Стартовый взнос – 5 руб

Предварительная заявка обязательна до 1 сентября – фамилия-имя, год рождения. Форма заявки произвольная на - <https://vk.com/kurilchik_v> или [wff-belarus@mail.ru](mailto:wff-belarus@mail.ru) контактный тел.+375297432818