



Президент РФСОО «АСВС»  
Клоков Д.В.

«\_\_»\_\_\_\_\_2018г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о Кубке Мира по кросслифтингу**  
**«9-10 ноября 2018г.»**  
**г. Москва**

**1. Цели и задачи**

Главной целью кросслифтинга является разнообразие тренировочного процесса для любителей силовых видов спорта, а также тренировка необходимых человеку качеств, с которыми он сталкивается в повседневной жизни – физическая сила, силовая выносливость, укрепление опорно-двигательного аппарата, а также морально-волевая и тактическая подготовка.

Развивая физические качества, необходимо учитывать физиологические особенности организма. Тренировочный процесс должен способствовать развитию организма, а не мешать ему, поэтому мы выделяем 2 вида кросслифтинга – любительский и соревновательный.

Также как и целью АСВС, одной из целей кросслифтинга является нахождение точек соприкосновения между спортсменами и болельщиками из разных силовых видов спорта.

Силовым видам спорта нужно общее спортивное движение, за которым будет интересно наблюдать как болельщикам, так и выступающим спортсменам.

Целью соревнований по кросслифтингу является:

- пропаганда здорового образа жизни;
- популяризация силовых видов спорта таких как: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, силовой экстрим, армлифтинг и гиревой спорт.
- сплочение спортсменов разных стран;
- выявление сильнейших спортсменов.

**2. Сроки и место проведения**

Кубок Мира по кросслифтингу проводится 9-10 ноября 2018 года в городе Москва, Россия. Место проведения – КВЦ Сокольники, пав. 4.1, 5-й Лучевой просек, 7, стр. 1.

**3. Руководство соревнованиями**

В турнире будут использованы соревновательные и тренировочные упражнения из разных силовых видов спорта по правилам своих федераций.

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется Руководством Ассоциации силовых видов спорта.

По всем вопросам - [klokov\\_rssa@mail.ru](mailto:klokov_rssa@mail.ru).

#### 4. Регламент и судейство

Точный регламент соревнований будет представлен после окончательной обработки всех присланных предварительных заявок.

Предварительные заявки будут приниматься в период с 01 октября по 31 октября (включительно).

**9 ноября 2018г. (Пятница):**

**Сбор спортсменов и судей на площадке ориентировочно в 14:00**

1. Брифинг.
2. Регистрация спортсменов (взвешивание, заполнение документов, фотографирование для выступления).

**СПОРТСМЕНЫ, не прошедшие регистрацию 9 ноября, к участию в Кубке Мира НЕ ДОПУСКАЮТСЯ!**

**10 ноября 2018г. (Суббота)**

#### **ПОЛУФИНАЛ**

ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ	НА ГРУДЬ + ШВУНГ БРЕВНА	ПРИСЕД НА ПЛЕЧАХ	ТЯГА СТАНОВАЯ	НА ГРУДЬ АКСЕЛЯ + ШВУНГ	РЫВОК	ПЕРЕБРОС БРЕВНА	ПЕРЕНОС 20 М (ТУДА-ОБРАТНО ПО 10 М)
<b>ДЕВУШКИ</b>							<b>ПРОГУЛКА ФЕРМЕРА</b>
60 кг	40/5	50/5	70/5	35/5	35/5	70/5	35
65 кг	42,5/5	55/5	75/5	37,5/5	37,5/5	75/5	40
70 кг	45/5	60/5	80/5	40/5	40/5	80/5	45
75 кг	47,5/5	65/5	85/5	42,5/5	42,5/5	85/5	50
+75 кг	50/5	70/5	90/5	45/5	45/5	90/5	55
<b>МУЖЧИНЫ</b>							<b>ПЕРЕНОС КОЛОДЦА</b>
80 кг	70/5	90/5	120/5	60/5	60/5	100/5	150
90 кг	75/5	100/5	130/5	65/5	65/5	110/5	160
100 кг	80/5	110/5	140/5	70/5	70/5	120/5	170
110 кг	85/5	120/5	150/5	75/5	75/5	130/5	180
+110 кг	90/5	130/5	160/5	80/5	80/5	140/5	190
* кг/число повторов движения							

#### **ФИНАЛ**

ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ	КАМЕНЬ АТЛАСА	ТРАСТЕР ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ РЫВКОВЫМ ХВАТОМ	РЫВОК С ВИСА АКСЕЛЯ	РЫВОК ГИРИ + ПРИСЕДАНИЕ	НА ГРУДЬ + ШВУНГ ГАНТЕЛИ СТРОНГА	ПЕРЕБРОС СТОЛБА	ПЕРЕНОС 20 М (ТУДА-ОБРАТНО ПО 10 М)
<b>ДЕВУШКИ</b>							<b>КОРОМЫСЛО НА ПЛЕЧАХ</b>
60 кг	20/5	30/5	30/5	12/1+1/5	20/5	70/5	90
65 кг	25/5	32,5/5	32,5/5	14/1+1/5	22,5/5	75/5	100
70 кг	30/5	35/5	35/5	16/1+1/5	25/5	80/5	110
75 кг	35/5	37,5/5	37,5/5	18/1+1/5	27,5/5	85/5	120
+75 кг	40/5	40/5	40/5	20/1+1/5	30/5	90/5	130
<b>МУЖЧИНЫ</b>							<b>КОРОМЫСЛО НА ПЛЕЧАХ</b>
80 кг	50/5	60/5	50/5	24/1+1/5	40/5	100/5	160
90 кг	60/5	65/5	55/5	26/1+1/5	45/5	110/5	170
100 кг	70/5	70/5	60/5	28/1+1/5	50/5	120/5	180
110 кг	80/5	75/5	65/5	30/1+1/5	55/5	130/5	190
+110 кг	90/5	80/5	70/5	32/1+1/5	60/5	140/5	200
* кг/число повторов движения							

## АБСОЛЮТНЫЙ ЗАЧЕТ

ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ	ТЯГА АКСЕЛЯ	ТРАСТЕРЫ (СО СТОЕК)	РЫВОК ОДНОЙ РУКОЙ	НА ГРУДЬ БРЕВНА	НА ГРУДЬ + ТОЛЧОК 2-Х ГИРЬ	ПЕРЕБРОС СТОЛБА	ПЕРЕНОС 20 М (ТУДА-ОБРАТНО ПО 10 М)
<b>ДЕВУШКИ</b>							<b>КОРОМЫСЛО НА ПЛЕЧАХ</b>
60 кг	45/7	45/7	20/7	40/7	14/7	70/5	100
65 кг	47,5/7	47,5/7	22,5/7	42,5/7	16/7	75/5	105
70 кг	50/7	50/7	25/7	45/7	18/7	80/5	110
75 кг	52,5/7	52,5/7	27,5/7	47,5/7	20/7	85/5	115
+75 кг	55/7	55/7	30/7	50/7	22/7	90/5	120
<b>МУЖЧИНЫ</b>							<b>КОРОМЫСЛО НАД ГОЛОВОЙ</b>
80 кг	70/7	90/7	45/7	70/7	24/7	100/5	80
90 кг	75/7	95/7	50/7	75/7	26/7	110/5	85
100 кг	80/7	100/7	55/7	80/7	28/7	120/5	90
110 кг	85/7	105/7	60/7	85/7	30/7	130/5	95
+110 кг	90/7	110/7	65/7	90/7	32/7	140/5	100
* кг/число повторов движения							

### 5. Участники соревнований

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены из всех регионов мира, достигшие 18 лет.

Каждый участник перед началом соревнований должен иметь:

**1. Справка - допуск к занятиям силовыми видами спорта (самостоятельный осмотр у спортивного врача, терапевта, выдается на 6 мес.)**

**Или**

**2. Страховой полис от несчастного случая (спортивная страховка).**

### **СПОРТСМЕН, НЕ ИМЕЮЩИЙ СПРАВКИ ОТ ВРАЧА, К СОРЕВНОВАНИЯМ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ!**

9 ноября спортсмен обязан будет заполнить и подписать документ, в котором он всю ответственность за состояние своего здоровья берет на себя. Организаторы не несут ответственность за состояние здоровья выступающих спортсменов, а также риски, связанные с травмами.

#### **Экипировка и одежда участников:**

- футболка WINNER Crosslifting (спортсмен получает на взвешивании);
- шорты/лосины (спортсмен получает на взвешивании);
- кроссовки или штангетки (спортсмен привозит с собой);
- ремень, бинты на кисти, наколенники, бинты на колени, перчатки.

Участники, не выполняющие требования по экипировке и форме одежды, на площадку не допускаются.

Участники соревнований выступают без допинг-тестирования.

#### **Возрастные категории:**

девушки от 18 до 40 +

мужчины от 18 до 40+

#### **Весовые категории:**

Девушки – до 60, 65, 70, 75, 75+ кг;

Мужчины – до 80, 90, 100, 110, 110+ кг.

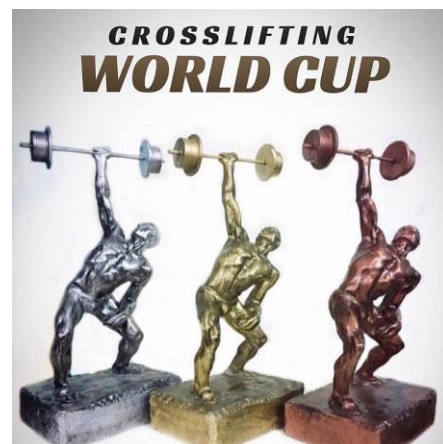
На соревнованиях, при прохождении регистрации и процедуры взвешивания, необходимо предъявить паспорт.

Все затраты по командированию, питанию и проживанию участников несут участники, их представители или командирующие организации.

#### **6. Награждение в личном первенстве**

Спортсмены, занявшие первые три места в каждой весовой категории будут награждены:

**1 место - 40,000 руб.,** штангетки NIKE Romaleos дорожная сумка, кубок.



**2 место - 30,000 руб.,** лонгслив WINNER, рюкзак, кубок.



**3 место - 20,000 руб.,** поясная сумка, набор от Trec Nutrition (Regen, BCAA, Pre-W, шейкер, мешок), кубок



**Победители Абсолютного первенства получают наручные часы TISSOT, набор от Trec Nutrition (Regen, BCAA, Pre-W, шейкер, мешок).**



## **7. Регистрация участников соревнований**

Предварительная регистрация и оплата взноса на участие в соревнованиях принимаются в период с 01 октября по 31 октября (включительно) на сайте [www.crosslifting.ru](http://www.crosslifting.ru).

Для участия в соревнованиях установлен стартовый взнос в размере 2 500,00 рублей.  
С 01 ноября 2018г. стоимость стартового взноса (для спортсменов) составит 3 000.00 рублей.

Также в эту сумму входит:

- выступательная футболка WINNER



- сумка-мешок Crosslifting;



- мужские шорты



- женские лосины или шорты (на выбор)



Для предварительной регистрации, спортсмену необходимо оплатить стартовый взнос на участие в соревнованиях .

На соревнованиях, при прохождении регистрации и процедуры взвешивания, необходимо предъявить паспорт.

Все затраты по командированию, питанию и проживанию участников несут участники, их представители или командирующие организации.

\*Стартовые взносы не возвращаются и не переносятся на других участников соревнований.  
Факт оплаты стартового взноса подтверждается квитанцией об оплате.

## **8. Финансирование**

Оплата стартовых взносов участников соревнований перечисляется на расчетный счет РФСОО «Ассоциация силовых видов спорта». Расходы по проведению соревнований берет на себя РФСОО «Ассоциация силовых видов спорта» в лице президента Клокова Дмитрия Вячеславовича, используя привлеченные средства партнеров, спонсоров и стартовые взносы участников. Расходы по командированию, размещению и питанию участников и их тренеров берут на себя командирующие организации или сами участники.

## **9. Контактная информация организаторов соревнований**

1. Руководитель Оргкомитета

Вахрушева О.А.

[klokov\\_rssa@mail.ru](mailto:klokov_rssa@mail.ru)

Тел. +7 (495) 975 75 33

2. Президент РФСОО «Ассоциация силовых видов спорта»

Клоков Д.В.

[rus-winner@mail.ru](mailto:rus-winner@mail.ru)

Тел. +7 (916) 814 43 80

**Настоящее положение является официальным вызовом на соревнования.**