

Положение о проведении спортивного состязания «Силовая эстафета»

1. В спортивном состязании «Силовая эстафета» (Далее – Состязание) могут принять участие студенты Российского университета кооперации старше 18 лет вне зависимости от пола, возраста, формы и уровня образования.
2. Все участники Состязания должны зарегистрироваться по ссылке <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfU4XVSPVt-l-DoE6AWJI3Bathj1FDPY5ShRFPJL8pVTAmHyg/viewform> и предоставить подписанное ими заявление об информировании о правилах безопасности на Состязании, образец которого находится в отделе молодежной политики (каб. 320 г)
3. Состязание проводится путем прохождения через 4 этапа в каждом из которых необходимо выполнить определенные упражнения:
 - 3.1. Жим штанги лежа на скамье; масса штанги – 60% от массы тела участника, 10 повторений;
 - 3.2. Становая тяга; масса штанги – 50% от массы тела участника, 5 повторений;
 - 3.3. Подъем штанги на бицепс; масса штанги – 30% от массы тела участника, 10 повторений;
 - 3.4. Подъем гантели над головой; масса гантели – 15кг для студентов, 10 кг для студенток, 10 повторений.
4. По итогу Состязания будут определены победители, которые выполняют все 4 этапа максимально быстро.
5. Победителями среди студентов будут три участника, которые выполняют все 4 этапа максимально быстро.
6. Победителями среди студенток будут три участницы, которые выполняют все 4 этапа максимально быстро.
7. Победители Состязания будут награждены призами; все участники будут награждены сертификатами участников «Силовая эстафета».