

Итоги открытого первенства

Автор: Administrator

01.04.2021 18:01 - Обновлено 01.04.2021 18:10



Итоги открытого первенства СПб ГБУ ПМЦ «МИР» по РУССКОМУ БИЦЕПСУ 19 марта 2021 г.

ПМК «Лидер» Санкт-Петербург Б. Сампсониевский пр, 108

[Итог-РБ март21 МИР.doc](#) 28 КБ

Гл. судья: М.Литвинов, Судья на помосте: В.Ежов, Гл. секретарь: С.Васильев

ПМК «Лидер» славится разнообразием атлетических дисциплин, представленных в

Итоги открытого первенства

Автор: Administrator

01.04.2021 18:01 - Обновлено 01.04.2021 18:10

календаре

в качестве открытых турниров, которые регулярно собирают воспитанников подростково-

молодёжных клубов со всего города. Практически все участники открытого турнира ПМЦ «Мир»

по «Русскому бицепсу», который прошёл в «Лидере» 19 марта 2021 г., выступали в этой дисциплине впервые. Правила многоповторного подъёма штанги на бицепс из положения стоя

несколько отличаются от строгого подъёма на бицепс, входящего в состав двоеборья под названием

Пауэрспорт.

Эта дисциплина более сложна в судействе, чем традиционный подъём на бицепс на максимум,

однако имеет целый ряд организационных преимуществ. Фиксированный вес штанги значительно

облегчает работу ассистентам; каждый участник выполняет только один подход к снаряду в

течение 2-х минут; итоговый результат определяется как соотношение поднятого суммарного веса

к собственному весу спортсмена, что облегчает подведение итогов в рамках возрастных категорий.

Юноши и девушки выполняли подъём со штангой 20 кг, юниоры и мужчины — со штангой 35 кг.

Сильнейшим спортсменом среди юношей стал воспитанник клуба «Меридиан» Ярослав Дохужев:

он поднял 20 кг. 41 раз. Среди юниоров первое место у Даниила Григорьева из клуба "Белый

Медведь" (штангу 35 кг. он поднял 19 раз), среди мужчин — у представителя клуба "Лидер"

Итоги открытого первенства

Автор: Administrator

01.04.2021 18:01 - Обновлено 01.04.2021 18:10

Михаила Яблокова (22 подъёма). Ярослав Дохужев в неофициальном зачёте стал абсолютным победителем турнира. Отличный результат — 20 подъёмов — у Жанетты Коцюбинской, которая по коэффициенту атлетизма (отношение поднятого веса к собственному) обошла большинство мужчин!

Меньше чем через месяц — 11 апреля 2021 г. - состоится ещё один турнир по многоповторному «Русскому бицепсу» на спортивном фестивале Spb Power Expo. Там участникам будет предложено работать с весами 20 и 30 кг (для девушек и женщин), 35 и 50 кг (для юниоров и мужчин).

