



## REGULAMIN ZAWODÓW SIŁOWYCH O PUCHAR DYREKTORA GOSiR W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC

### **CEL:**

Celem zawodów jest popularyzacja sportów siłowych wśród młodzieży i dorosłych, a także propagowanie aktywnego uprawiania sportu w regionie.

### **UDZIAŁ W ZAWODACH:**

Zawody mają charakter otwarty. Obejmują jedną konkurencję – wyciskanie sztangi leżąc. W zawodach może wziąć udział każda osoba sprawna i niepełnosprawna pod warunkiem, że nie ma przeciwwskazań do uprawiania takiej dyscypliny sportu.

**ORGANIZATOR:** GOSiR Jedlicze

**TERMIN I MIEJSCE:** 25 lipiec 2020 r. (sobota) o godz. 16<sup>30</sup>, hala GOSiR w Jedliczu, ul. Kościuszki 1, 38-460 Jedlicze.

### **UCZESTNICY ZAWODÓW:**

W turnieju mogą wziąć udział zawodnicy od 16 roku życia za pisemną zgodą rodziców lub opiekunów. Zgłoszenie zawodników jest jednoznaczne z brakiem przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach. Każdy zawodnik przy zgłoszeniu do zawodów podpisuje oświadczenie.

### **SPOSÓB PRZYGOTOWANIA TURNIEJU:**

Zawody obejmują jedną konkurencję – wyciskanie sztangi leżąc na ławeczce. Przewiduje się rywalizację mężczyzn w trzech podejściach, w formule Wilks'a. Sprzęt, technika wykonania podejścia, punktacja według formuły Wilks'a ustalone przez Organizatora.

### **SĘDZIOWIE I OBSŁUGA TECHNICZNA:**

Komisję sędziowską i obsługę techniczną powołuje Organizator.

### **STRÓJ STARTOWY:**

Dozwolony jest dowolny strój startowy, obejmujący koszulkę z krótkim rękawem (aby widoczny był wyprost łokcia), spodnie sportowe lub krótkie spodenki. Dozwolone jest używanie opasek na nadgarstki, pasów usztywniających kręgosłup (jeśli jest on używany to ruch powinien być noszony na kostiumie sportowym). Dopuszczalne jest używanie rękawiczek podczas wyciskania.

## **NAGRODY:**

Puchary, dyplomy oraz nagrody rzeczowe za pierwsze trzy miejsca.

## **POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

W sprawach nieobjętych niniejszym regulaminem decydować będzie Organizator. Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas zawodów.

## **ZASADY WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC:**

1. Rozstaw rąk nie może przekroczyć 81 cm licząc między palcami wskazującymi
2. Zawodnik może samodzielnie zdjąć sztangę ze stojaków lub poprosić o podanie obsługi techniczną
3. Bój rozpoczyna z wyprostowanych ramion w stawach łokciowych na komendę „start” sędziego głównego
4. Po komendzie „start” opuszcza sztangę na klatkę piersiową (obszar wzdłuż mostka), dotyka jej, nie musi zatrzymywać. Po dotknięciu od razu wyciska sztangę w górę do pełnego, lecz nie przesadnego wyprostowania ramion w stawach łokciowych
5. Po wyciśnięciu sztangi blokuje ramiona w stawach łokciowych i po komendzie „stojak”, sędziego głównego, odkłada sztangę na stojaki samodzielnie lub z pomocą obsługi technicznej
6. W przypadku cofnięcia się sztangi podczas wyciskania, sędzia główny ma prawo wydać polecenie zabrania sztangi zawodnikowi przez obsługę techniczną.

## **PRZYCZYNY NIEUZNANIA BOJU W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC:**

1. Nieprzestrzeganie sygnałów sędziego głównego do rozpoczęcia lub zakończenia boju
2. Niedotknięcie sztangą klatki piersiowej
3. Każda zmiana pozycji podczas wykonywania właściwego boju, tj. jakiegokolwiek ruchu podniesienia barków, pośladków od ławeczki lub stóp od podestu/parkietu czy podłogi albo boczne ruchy dłoni na gryfie
4. Dozwolone są drobne ruchy stóp o ich bardzo małe poruszenia. Podeszwa i obcas muszą pozostawać w kontakcie z podłożem
5. Wypchnięcie sztangi klatką piersiową, zakolysanie sztangą lub zapadnięcie się gryfu w klatkę piersiową po zniерuchomieniu w taki sposób, który czyni bój łatwiejszym
6. Wyraźne, przesadnie nierówne prostowanie rąk w trakcie wyciskania
7. Każdy ruch sztangi w dół podczas wykonywania wyciskania
8. Niemożność wyciśnięcia sztangi do jednoczesnego pełnego wyprostowania ramion w końcowej fazie wyciskania

9. Każdy kontakt stóp zawodnika z ławeczką lub jej konstrukcją wsporczą (np. uderzenie w stojak podczas wyciskania).

### **UWAGI:**

1. Ważenie i zapisy zawodników do godziny 16<sup>00</sup> w dniu zawodów – siłownia GOSiR Jedlicze
2. Wszyscy zawodnicy przed ważeniem podpiszą pisemną deklarację o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zawodach oraz podadzą imię i nazwisko
3. Na podstawie wagi zawodnik otrzyma współczynnik przeliczeniowy według Wilks'a
4. Zawodnik poda wartość pierwszego podejścia na zawodach np. 100 kg
5. Niedostosowanie się do obowiązującego regulaminu zawodów spowoduje niedopuszczenie zawodnika do startu lub jego dyskwalifikację.