



ZAWODY W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC

REGULAMIN

1. CEL:

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

2. UDZIAŁ W ZAWODACH:

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

3. ORGANIZATOR:

Gmina Rzaśnia

4. TERMIN I MIEJSCE:

Termin: 02.03.2025 r. (niedziela) o godz. 10⁰⁰

Miejsce: Centrum Kulturalno-Sportowe w Rzaśni

5. UCZESTNICY ZAWODÓW:

W Turnieju mogą wziąć udział zawodnicy od 18 roku życia. Zgłoszenie zawodników jest jednoznaczne z brakiem przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach.

6. SPOSÓB PRZYGOTOWANIA TURNIEJU:

Zawody obejmują jedną konkurencję – wyciskanie sztangi leżąc na ławeczce (bez koszulek wspomagających). Przewiduje się rywalizację w formule otwartej w trzech kategoriach wiekowych:

- 18-23lat
- 24-34lat
- +35 lat

7. SĘDZIOWIE I OBSŁUGA TECHNICZNA:

Komisję sędziowską i obsługę techniczną powołuje organizator.

8. 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 powinien być noszony na kostiumie sportowym). Dopuszczalne jest używanie rękawiczek podczas wyciskania.

9. NAGRODY:

Dyplomy oraz nagrody rzeczowe dla najlepszych zawodników.

10. ZASADY WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC:

- a) Rozstaw rąk nie może przekroczyć 81cm licząc między palcami wskazującymi.
- b) Zawodnik może samodzielnie zdjąć sztangę ze stojaków lub poprosić o podanie obsługę techniczną.
- c) Bój rozpoczyna z wyprostowanymi ramionami w stawach łokciowych na komendę „start” sędziego głównego.
- d) 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.
- e) Po wyciśnięciu sztangi blokuje ramiona w stawach łokciowych i po komendzie „stojak”, sędziego głównego, odkłada sztangę na stojaki samodzielnie lub przy pomocy obsługi technicznej.
- f) W przypadku cofnięcia się sztangi podczas wyciskania, sędzia ma prawo wydać polecenie zabrania sztangi zawodnikowi przez obsługę techniczną.

11. PRZYCZYNY NIE UZNANIA BOJU W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC:

- a) Nieprzestrzeganie sygnałów Sędziego Głównego do rozpoczęcia lub zakończenia boju.
- b) Nie dotknięcie sztangą klatki piersiowej.
- c) 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.
- d) Dozwolone są drobne ruchy stóp i ich bardzo małe poruszenia. Podeszwa i obcas muszą pozostawać w kontakcie z podłożem.
- e) Wypchnięcie sztangi klatką piersiową, zakotyśnięcie sztangą lub zapadnięcie się gryfu w klatkę piersiową po znieruchomieniu w taki sposób, który czyni bój łatwiejszym.
- f) Wyraźne, przesadnie nierówne prostowanie rąk w trakcie wyciskania.
- g) Każdy ruch sztangi w dół podczas wykonywania wyciskania.
- h) Niemożność wyciśnięcia sztangi do jednoczesnego pełnego wyprostowania ramion w końcowej fazie wyciskania.
- i) Każdy kontakt stóp zawodnika z ławeczką lub jej konstrukcją wsporczą (np. uderzenie w stojak podczas wyciskania).

12. UWAGA:

- a) Ważenie zawodników od godziny 10:00.
- b) Wszyscy zawodnicy przed ważeniem podpiszą pisemną deklarację o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zawodach.
- c) Niedostosowanie się do obowiązującego regulaminu zawodów spowoduje niedopuszczenie zawodnika do startu lub jego dyskwalifikację.

13. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

W sprawach nieobjętych niniejszym regulaminem decydować będzie organizator.
Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w niniejszym regulaminie w zależności od liczby zgłoszonych zawodników.