



KATOWICE
dla odmiany

REGULAMIN ZAWODÓW W WYCISKANIU WIELOKROTNYM SZTANGI NA ŁAWCE POZIOMEJ

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

1. ORGANIZATOR

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji Katowice

2. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW

Rywalizacja odbywać się będzie na Hali Sportowej Szopienice w Katowicach ul. 11 listopada 16. Zawody odbędą się 02.06.2023 r. o godzinie 9:30.

3. ZGŁOSZENIA

Zapisy odbywają się poprzez formularz zgłoszeniowy

<https://formlimit.everestwebdeals.co/?form=3accb058f02792e39c90bac81da2a109>

do 30.11.2023 r., do godziny 12:00.

Limit zawodników i zawodniczek łącznie to 80 osób. Po uzyskaniu określonej liczby osób zapisy mogą zostać zamknięte szybciej

Waga zawodników odbędzie się według programu zawodów. Rozgrzewka indywidualna odbywać się będzie 30 minut przed rozpoczęciem danej kategorii startowej.

4. UCZESTNICTWO

Uczestnikami mogą być wszyscy, którzy wpisali się na listę uczestników i mają ukończone 10 lat. Osoby niepełnoletnie mogą startować za zgodą opiekuna prawnego. Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność.

5. KATEGORIE

Rywalizacja w wyciskaniu wielokrotnym zostanie rozegrana w trzech kategoriach: open kobiet, open juniorów do lat 18 i open mężczyzn powyżej 18 lat.

6. KONKURENCJE

Wszyscy zawodnicy będą rywalizować w jednym boju na ławce poziomej. Zawodnicy będą rywalizować wyciskając sztangę o ciężarze odpowiadającym połowie masy ciała zaokrąglonej do pełnego kilograma w dół. Przykład: masa ciała 61 kg, 50% masy ciała to 30,5 kg. Ciężar sztangi z obciążeniem będzie wynosił 30 kg. Obowiązuje limit czasowy 3 minut

7. ZASADY

Obowiązujący strój zawodnika:

- Koszulka przylegająca do ciała i odsłaniająca staw łokciowy typu T-shirt.
- Krótkie spodenki lub długie spodnie przylegające do pośladków tzw. Leginsy.
- Konieczne jest obuwie sportowe na zmianę.

8. POZYCJE PODCZAS WYCISKANIA

a. Pozycja klasyczna - głowa, górny odcinek pleców, pośladki przylegają do ławki, stopy ustawione na podłodze lub podstawkach całe bądź na palcach, stopy mogą się przemieszczać po podłodze lub podstawkach, ale nie wolno ich odrywać od podłoża.

b. Podczas wyciskania można używać pasa, rękawiczek, rękawiczek z owijkami na nadgarstki, opasek uciskowych lub taśm na nadgarstki oraz magnezji.

Niedozwolone jest stosowanie specjalistycznego sprzętu do wyciskania i podciągania takiego jak: koszulki do wyciskania, ściągacze na łokcie, taśmy wzmacniające uchwyt, haki itp.

9. ZALICZENIE POWTÓRZENIA

Aby powtórzenie mogło być zaliczone ruchy muszą być pełne – dotknięcie sztangą klatki piersiowej i pełen widoczny wyprost w stawach łokciowych.

A. Rozstaw dłoni nie może przekroczyć 81 cm mierząc pomiędzy palcami wskazującymi (obydwa palce wskazujące muszą znajdować się w granicach 81 cm wyznaczonych przez zaznaczenie na gryfie i w całości muszą być w kontakcie z tym zaznaczeniem).

B. Kolejność startu zostanie ułożona przed zawodami stosując zestawienie od niższego ciężaru na sztandze wzwyż.

C. Przy wyciskaniu jednakowego ciężaru przy tej samej ilości powtórzeń wygrywa lżejszy zawodnik, a przy tej samej wadze i ilości powtórzeń ten, który pierwszy zaczynał.

D. Po zdjęciu sztangi ze stojaków przy pomocy obsługi lub samodzielnie, zawodnik powinien czekać z zablokowanymi rękoma w stawach łokciowych na komendę sędziego „START”.

E. Sztangę na odpoczynek można zatrzymać wyłącznie w pozycji górnej na wyprostowanych rękach w stawach łokciowych.

F. Można poprawiać uchwyt w przypadku rozjechania się rak poza granicę oznaczoną na sztandze po zwróceniu uwagi przez sędziego – również wyłącznie w pozycji górnej.

G. Sędzia liczy głośno zaliczone powtórzenia 1,2,3,4, itd., każde kolejno liczone powtórzenie jest zaliczone, każde powtórne liczenie - powtórzenie jest niezaliczone.

H. Sędzia nie zalicza powtórzeń, jeżeli zawodniczka/zawodnik popełni następujące błędy:

- brak kontaktu sztangi z klatką,
- brak widocznego wyprostu ramion,
- zatrzymanie sztangi na klatce piersiowej,
- brak kontaktu stóp/stopy z podłożem,
- kontakt stóp/stopy z elementem ławki,
- odrywanie pośladków,
- odrywanie głowy podczas wykonywania wyciskania.

Zawodnik kończy próbę, gdy zabraknie siły.

8. PUNKTACJA

Za każde prawidłowe powtórzenie przyznawany jest zawodnikowi 1 punkt. Zwycięzcą zostanie osoba posiadająca największą liczbę punktów.

9. NAGRODY

Dla trzech pierwszych miejsc w każdej kategorii przewidziane są medale oraz nagrody ufundowane przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Katowicach.

1 miejsce – bon o wartości 500 zł do wykorzystania w sieci sklepów Decathlon.

2 miejsce - bon o wartości 350 zł do wykorzystania w sieci sklepów Decathlon.

3 miejsce - bon o wartości 200 zł do wykorzystania w sieci sklepów Decathlon.

10. SĘDZIOWIE I OBSŁUGA TECHNICZNA:

Komisję sędziowską o obsługę techniczną powołuje organizator.

11. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

I. Uczestnik nie ma możliwości poprawy wyniku.

II. Uczestnik jest zobowiązany z zapoznaniem się z niniejszym regulaminem. Start w zawodach oznacza akceptację niniejszego regulaminu, Niedostosowanie się do obowiązującego regulaminu zawodów spowoduje niedopuszczenie zawodnika do startu lub jego dyskwalifikacja.

III. Wszelkie sprawy sporne rozstrzygają sędziowie oraz organizatorzy zawodów.

IV. Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas zawodów.



KATOWICE
dla odmiany

V. Wszyscy startujący lub ich opiekunowie przed ważeniem podpiszą pisemną oświadczenie zawodnika o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zawodach.

VI. interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora

MOSiR Katowice