

Regulamin Zawodów w Wyciskaniu Sztangi Leżąc:

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

TERMIN I MIEJSCE: 21.03.2018 r. (środa) o godz. 9:00, Sala sportowa w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych w Jarocinie.

UDZIAŁ W ZAWODACH: Zawody mają charakter otwarty. Obejmują jedną konkurencję – wyciskanie sztangi leżąc. W zawodach mogą wziąć udział uczniowie ZSP nr 2 Jarocinie, nie mający przeciw wskazań zdrowotnych.

O godz.: 8:00 rozpoczyna się ważenie zawodników.

STRÓJ STARTOWY: Dozwolony jest dowolny strój sportowy, obejmujący koszulkę z krótkim rękawem (aby widoczny był wyprost łokcia), spodnie sportowe lub krótkie spodenki. Konieczne jest obuwie sportowe na zmianę. Dozwolone jest używanie opasek na nadgarstki, pasów usztywniających kręgosłup, rękawiczek sportowych podczas wyciskania.

ZASADY WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC:

1. Zawodnik przed podejściem do wyciskania musi podpisać przygotowany przez organizatora oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do brania udziału w niniejszych zawodach.
2. Przejść stosowną rozgrzewkę mięśni i stawów uwzględniając w szczególności, okolice szyi, stawów barkowych, łokciowych oraz nadgarstków.
3. Rozstaw rąk nie może przekroczyć 81cm licząc między palcami wskazującymi.
4. Zawodnik może samodzielnie zdjąć sztangę ze stojaków lub poprosić o podanie obsługi technicznej.
5. Bój rozpoczyna z wyprostowanych ramion w stawach łokciowych na komendę „start” sędziego głównego.
6. Po komendzie „start” opuszcza sztangę na klatkę piersiową (obszar wzdłuż mostka), po dotknięciu czeka na komendę sędziego „góra” i wyciska sztangę w górę do pełnego wyprost ramion w stawach łokciowych.
7. Po wyciśnięciu sztangi blokuje ramiona w stawach łokciowych i po komendzie „stojak”, sędziego głównego, odkłada sztangę na stojaki samodzielnie lub przy pomocy obsługi technicznej.
8. W przypadku cofnięcia się sztangi podczas wyciskania, sędzia ma prawo wydać polecenie zabrania sztangi zawodnikowi przez obsługę techniczną.
9. Każdy zawodnik ma 3 podejścia do deklarowanego ciężaru. Jeżeli przy pierwszym podejściu zawodnik podniesie deklarowany ciężar, może poprosić o zwiększenie ciężaru w pozostałych dwóch podejściach. W trakcie wyciskania ciężaru przez zawodnika w obrębie metra od ławki mogą znajdować się tylko sędziowie i 2 ludzi z obsługi technicznej, pozostali zawodnicy i obserwatorzy są zobowiązani do zachowania bezpiecznej odległości o której decyduje sędzia główny.

PRZYCZYNY NIE UZNANIA BOJU W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC:

1. Nieprzestrzeżenie sygnałów Sędziego Głównego do rozpoczęcia lub zakończenia boju.
2. Nie dotknięcie sztangą klatki piersiowej.
3. Niemożność wyciśnięcia sztangi do jednoczesnego pełnego wyprost ramion w końcowej fazie wyciskania.

4. 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.
5. Podeszwa i obcas muszą pozostawać w kontakcie z podłożem.
6. Wyraźne, przesadnie nierówne prostowanie rąk w trakcie wyciskania.
7. Każdy ruch sztangi w dół podczas wykonywania wyciskania.
8. Każdy kontakt stóp zawodnika z ławeczką lub jej konstrukcją wsporczą (np. uderzenie w stojak podczas wyciskania).

UWAGA:

1. Zapisy przyjmuje p. Jakub Genstwa do dnia 19.03.2018r.
2. Ważenie zawodników odbędzie się w dniu zawodów
3. Zawodnik poda wartość pierwszego podejścia na zawodach np. 100 kg.
4. Niedostosowanie się do obowiązującego regulaminu zawodów spowoduje niedopuszczenie zawodnika do startu lub jego dyskwalifikację.
5. O zajętej w zawodach lokacie będzie decydowała ilość punktów.
6. Punkty będą obliczane według formuły Wilks'a (stosunek wyciśniętego ciężaru do masy ciała zawodnika).

POSTANOWIENIA KOŃCOWE: W sprawach nie objętych niniejszym regulaminem lub o jego zmianach decydować będzie organizator.