

ZAWODY W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC O PUCHAR BURMISTRZA SOKÓŁKI

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:

OSiR Sokółka
Siłownia ATHLETIC GYM w Sokółce
VIKING POINT

4. TERMIN I MIEJSCE:

Termin: 11.06.2022 r. (sobota) o godz. 10.30
Zapisy i ważenie o godz. 10
Miejsce: Stadion OSiR w Sokółce.

5. UCZESTNICY ZAWODÓW:

W Turnieju mogą wziąć udział zawodnicy od 16 roku życia (osoby niepełnoletnie startują wyłącznie po przedstawieniu pisemnej zgody rodzica). 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 podejściach, w formule Wilks'a. Sprzęt, technika wykonania podejścia, punktacja według formuły Wilks'a ustalone przez organizatora.

7. SĘDZIOWIE I OBSŁUGA TECHNICZNA:

Komisję sędziowską i obsługę techniczną powołuje organizator.

8. NAGRODY:

Puchary, medale, nagrody pieniężne i dyplomy oraz nagrody rzeczowe dla najlepszych zawodników.

9. ZASADY WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC:

- wynik obliczany według formuły Wilksa,
- wyciskanie odbywa się na 2 komendy góra i stojak,
- komenda góra pada w momencie znieruchomienia sztangi na klatce piersiowej,
- cofnięcie sztangi po komendzie góra jest równoznaczne ze spalaniem boju (o ile jest to naprawdę widoczne, drobne cofnięcia po komendzie w momencie ruchu w gore ujdą),
- ruch wsteczny podczas wyciskania równa się podejście spalone, zatrzymanie sztangi widocznie długie równa się podejście spalone.
- komenda stojak pada w momencie zablokowania łokci i znieruchomienia sztangi w pozycji wyjściowej.
- dozwolone taśmy na nadgarstki,
- dozwolone krawędziowanie i odrywanie pięt, zakaz przemieszczania stóp po pomoście w trakcie trwania boju oraz odrywania stóp,
- podejście zmienić można 2 razy i nie później niż o jedna osobę przed podejściem
- nie można odrywać pośladek.

10. UWAGA:

- a) Ważenie zawodników od godziny 10
- b) Wszyscy zawodnicy przed ważeniem podpiszą pisemną deklarację o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zawodach.
- c) Na podstawie wagi zawodnik otrzyma współczynnik przeliczeniowy według Wilks'a.
- d) Zawodnik podaje wartość pierwszego podejścia na zawodach np. 100 kg.
- e) Niedostosowanie się do obowiązującego regulaminu zawodów spowoduje niedopuszczenie zawodnika do startu lub jego dyskwalifikację.

11. 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.