

# Zawody w Wyciskaniu Sztangi Leżąc – 28.03.2015r.

V MISTRZOSTWA ZIEMI SIERPECKIEJ W WIELOKROTNYM WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC POD PATRONATEM STAROSTY SIERPECKIEGO.

## **REGULAMIN**

**Zawody zostaną przeprowadzone dnia 28.03.2015r. (sobota) o godz.11.00 w Zespole Szkół nr 1 w Sierpcu – ul. Armii Krajowej 10CEL**

. popularyzacja i upowszechnianie aktywności ruchowej jako formy zdrowego stylu życia i spędzania czasu wolnego  
. propagowanie dyscyplin siłowych – wyciskania wielokrotnego sztangi leżąc  
. integracja środowisk sportowych oraz organizacji zajmujących się kulturą fizyczną

. promocja powiatu sierpeckiego **PROGRAM ZAWODÓW**

1. Godz. 9.30 – odprawa techniczna
2. Godz.10.00 – ważenie zawodników, rozgrzewka
3. Godz.11.00 – rozpoczęcie zawodów

## **I. ZAWODY ZOSTANĄ ROZEGRANE W KATEGORII**

. młodzicy do lat 16  
. juniorzy do lat 19  
. seniorzy  
. weterani 50+  
. ciężar sztangi 40kg młodzicy, 50kg juniorzy, seniorzy oraz weterani, obowiązuje przeliczenie wagi zawodnika wg formuły Wilksa

## **II. TECHNIKA WYKONANIA I BŁĘDY**

. POZYCJA: zawodnik w leżeniu tyłem na ławeczce płaskiej z nogami opartymi o podłoże

. WYKONANIE RUCHU: zawodnik na sygnał sędziego opuszcza sztangę do klatki piersiowej, po dotknięciu klatki piersiowej wykonuje uniesienie sztangi do pełnego wyprostów rąk w stawach łokciowych. Sędzia zalicza ruch gdy sztanga znieruchomieje na wyprostowanych ramionach. Wykonanie ruchu powrotnego przed zaliczeniem go przez sędziego nie będzie zaliczone jako poprawne (wówczas sędzia powtarza liczbę zaliczonych do tej pory ruchów i tak do następnego poprawnego ruchu)

. SZEROKOŚĆ UCHWYTU: szerokość uchwytu na sztandze jest dowolna. Natomiast poprawienie uchwytu może nastąpić tylko i wyłącznie w „górze” boju na wyprostowanych ramionach. Położenie sztangi na klatce piersiowej powoduje zakończenie próby z uzyskanym do tej pory wynikiem.

. STRÓJ: strój sportowy- koszulka musi odsłaniać stawy łokciowe, zakaz używania koszulek do wyciskania, dopuszczalne jest stosowanie opasek, bandaży itp. na stawy nadgarstkowe natomiast zakazane jest stosowanie opasek, bandaży itp. na stawy łokciowe.

1. PRZERWANIE PRÓBY – sędzia przerywa próbę gdy:

. zawodnik zatrzyma sztangę na klatce piersiowej

2. NIEZALICZENIE RUCHU – sędzia nie zalicza ruchu gdy:

- . sztanga nie dotknie klatki piersiowej
- . nie nastąpi pełny wyprost w stawach łokciowych
- . zabraknie akcentu w końcowej fazie ruchu (zawodnik opuści sztangę przed zaliczeniem ruchu przez sędziego)

### **III. KLASYFIKACJA KOŃCOWA**

- . decyduje: ilość zaliczonych prób przeliczona wg formuły Wilksa

### **IV. ZGŁOSZENIA**

- . obowiązuje informacja telefoniczna o starcie zawodnika do dnia 21.03.2015 pod numerem telefonu 692026456

### **V. NAGRODY**

- . zawodnicy, którzy zajmą miejsca 1 do 3 otrzymają, puchary, dyplomy oraz nagrody rzeczowe, 4 do 6 dyplomy

### **VI WARUNKI UCZESTNICTWA**

- . opłata startowego w wysokości 10zł (junior, senior, weteran)
- . każdy zawodnik winien posiadać zaświadczenie lekarskie dopuszczające do zawodów lub startuje na własną odpowiedzialność (osoba pełnoletnia) po podpisaniu oświadczenia (do pobrania w Biurze Zawodów), osoby nie pełnoletnie startują za zgodą opiekuna prawnego gdzie musi widnieć klauzula: wyrażam zgodę na udział w zawodach sportowych[ podać nazwę zawodów] i biorę pełną odpowiedzialność za start syna/wychowanka w/w zawodach, czytelny podpis.
- . ubezpieczenie zawodników NW we własnym zakresie

### **VII. WSZELKIE SYTUACJE SPORNE LUB NIE UJĘTE W REGULAMINIE ZAWODÓW WYJAŚNIA I ROZSTRZYGA KOMISJA SĘDZIOWSKA**

w składzie:

- . organizator
- . sędzia główny
- . osoba wytypowana przez organizatora

Organizator nie ponosi odpowiedzialności za mogące się wydarzyć w trakcie zawodów ewentualne wypadki bądź kradzieże nie z winy organizatora. Wszyscy uczestnicy biorący udział w zawodach startują na własną odpowiedzialność i nie będą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatora w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy. Wszyscy zawodnicy zobowiązani są do zapoznania się i przestrzegania niniejszego regulaminu.