



## Regulamin



### III Amatorskie Mistrzostwa Warki w Wyciskaniu Wielokrotnym Sztangi Leżąc 50 kg

WARKA 2017

#### 1. CEL :

Popularyzacja i upowszechnienie aktywności ruchowej jako zdrowego stylu życia i spędzania wolnego czasu.

Promocja miasta i regionu.

Propagowanie wielokrotnego wyciskania sztangi leżąc.

Ustanowienie rekordów imprezy.

#### 2. TERMIN I MIJESCE:

**25 marca 2017 r. godz. 12:00**

Centrum Sportu i Rekreacji – hala sportowa

Warka, ul. Warszawska 45

#### 3. ORGANIZATOR :

Centrum Sportu i Rekreacji w Warce

Klub Biegacza Start Pułaski Warka

#### 4. UCZESTNICY :

Wszyscy, którzy chcą sprawdzić swoją wytrzymałość siłową i ukończyli 16 lat. Niepełnoletni za zgodą rodziców (deklaracja).

#### 5. RYWALIZACJA :

Indywidualna

Mężczyźni ciężar ciała sztangi – 50 kg Open, czas trwania próby 5 min

#### 6. PROGRAM :

godz. 11.00 – 11:45 – przyjazd, przyjmowanie zgłoszeń indywidualnych, podpisywanie deklaracji o stanie zdrowia, ważenie

godz. 11:45 – losowanie kolejności startu  
(zwycięzca poprzedniej edycji wyciska bez losowania jako ostatni)

godz. 12:00 – start konkurencji

ok. godz. 14.00 – dekoracja zwycięzców

#### 7. WARUNKI UCZESTNICTWA:

Liczba miejsc ograniczona - **20 osób** - decyduje kolejność zgłoszeń.

**Zgłoszenie uczestnictwa należy złożyć telefonicznie pod nr 601-767-314 lub w dniu zawodów w Biurze Zawodów.** Jeśli będą miejsca.

Zawodnicy powinni posiadać aktualne badania lekarskie stwierdzające brak przeciwwskazań do udziału w zawodach. W przypadku braku badań lekarskich zawodnik zobowiązany jest złożyć oświadczenie (do pobrania w Biurze Zawodów) o zdolności do udziału w zawodach.

## 8. STRÓJ :

Koszulka odsłaniająca staw łokciowe i wsunięta w spodenki,  
Spodenki przylegające do ciała. Możliwość używania: pasów kulturystycznych, rękawiczek z owijkami na nadgarstki i innych zabezpieczeń dłoni i nadgarstków. Zakaz stosowania ściągaczy na stawy łokciowe

## 9. WYKONANIE

Zawodnik sam decyduje o wyborze pozycji w jakiej będzie startował :

- a) Pozycja „klasyczna” – z nogami wspartymi o podłogę,
- b) Pozycja „górna” – z nogami uniesionymi i ugiętymi w stawach kolanowych.

UWAGA: Zawodnik nie może dokonać zmiany wybranej pozycji startowej podczas trwania próby, głowa, barki i pośladki muszą mieć stały kontakt z ławeczką.

Maksymalna szerokość chwytu sztangi to 81 cm.

Zawodnik sam lub z pomocą unosi sztangę ze stojaków.

Sędzia daje sygnał do rozpoczęcia próby, gdy sztanga znieruchomieje nad zawodnikiem trzymana na wyprostowanych ramionach w stawach łokciowych.

Za ruch poprawnie wykonany będzie uważany taki, w którym sztanga, przy jej opuszczaniu, dotknie klatki piersiowej i zostanie wyciśnięta do pełnego widocznego wyprostu ramion w stawach łokciowych w taki sposób, aby było widoczne zakończenie ruchu.

Zawodnik może poprawić chwyt sztangi w górnym jej położeniu.

## 10. SĘDZIOWANIE :

Sędzia I – odmierza czas i wydaje komendy do rozpoczęcia i ukończenia próby (5min)

Sędzia II – ocenia poprawność wykonania ruchu i zalicza poprawnie wykonane powtórzenia.

Niezaliczenie ruchu:

- a) Brak kontaktu sztangi z klatką piersiową
- b) Brak wyraźnie widzianego wyprostu ramion ( niewidoczne zakończenie ruchu)
- c) Uniesienie głowy lub pośladków nad ławeczkę
- d) Brak kontaktu stopy lub stóp z podłożem

Zakończenie próby :

- a) Sztanga zostanie zatrzymana na klatce piersiowej
- b) Zawodnik odłoży sztangę na stojak
- c) Zawodnik zmieni wcześniej zadeklarowaną pozycję startową podczas wykonywania próby
- d) Nastąpi wyraźny kontakt stóp lub stopy z ławeczką (zawodnik zaprze stopę lub stopy o element ławeczki, wesprze stopę lub stopy i siedzisko ławeczki)
- e) Upłynie czas przeznaczony na wykonanie próby (5 min)

## 11. WYGRANA :

Wygrywa zawodnik, który wykona największą ilość poprawnie wykonanych powtórzeń. W przypadku tej samej ilości powtórzeń wygrywa zawodnik lżejszy.

Gdy to nie przyniesie rozstrzygnięcia sędzia zarządzi dogrywkę po kolejnym losowaniu kolejności startu.

## 12. NAGRODY :

Dyplomy otrzymują wszyscy uczestnicy

Puchary za miejsca 1-3 w klasyfikacji indywidualnej

#### 14. POSTANOWIENIA KOŃCOWE :

Wszelkie sprawy sportowe rozstrzyga sędzia główny.

Ubezpieczenie we własnym zakresie.

Wszyscy uczestnicy biorący udział startują na własną odpowiedzialność i nie będą wносить żadnych roszczeń w stosunku do organizatora w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy.

Wszyscy uczestnicy zobowiązani są do zapoznania się i przestrzegania niniejszego regulaminu.