

REGULAMIN ZAWODÓW W WYCISKANIU SZTANGI

I. UDZIAŁ W ZAWODACH

1. Zawody odbywają się w jednej konkurencji – wyciskanie sztangi leżąc na ławce płaskiej.
2. Na zawody obowiązują zapisy zawodników, które można składać w **Fitness Clubie KCRIS przy krytej pływalni „Delfin” ul. Legionów 4 w Kozienicach** lub telefonicznie pod nr. tel. **48 611 72 17** do 22.06.2024 do godz. 14.00.
3. Przed rozpoczęciem zmagañ odbędzie się ważenie w celu ustalenia odpowiedniego ciężaru dla danej osoby:
 - mężczyźni - połowa masy ciała,
 - kobiety bez ważenia – sztanga 20kg.
4. W zawodach mogą wziąć udział osoby powyżej 16 roku życia.
5. Zawody mają charakter otwarty i obejmują wyciskanie sztangi w maksymalnej ilości powtórzeń.
6. Przed zawodami od każdego uczestnika wymaga się podpisania oświadczenia o braku przeciwwskazań do uprawiania tej dyscypliny sportu.
7. Od uczestników między 16 a 18 rokiem życia wymagana jest pisemna zgoda rodzica/opiekuna prawnego na udział w zawodach oraz o braku przeciwwskazań zdrowotnych.

Zgoda oraz Oświadczenie dostępna jest do pobrania na stronie www.kcris.pl lub w Fitness Clubie.

II. ORGANIZATOR

Kozienickie Centrum Rekreacji i Sportu

III. TERMIN I MIEJSCE

Zawody odbędą się w dniu **22.06.2024 r. /sobota/ godz. 15.00** w Fitness Clubie przy krytej pływalni „Delfin” ul. Legionów 4 w Kozienicach.

IV. KATEGORIE

Zawodnicy startują w dwóch kategoriach:

- Mężczyźni od 16 lat (połowa masy ciała)
- Kobiety od 16 lat (sztanga 20kg)

Zawody obejmują jedną konkurencję – wyciskanie sztangi leżąc na ławce płaskiej maksymalną ilość powtórzeń (bez koszulek wspomagających).

V. SĘDZIOWIE I OBSŁUGA TECHNICZNA

1. Komisję sędziowską powołuje organizator.
2. Obsługę techniczną stanowią pracownicy Fitness Clubu.

VI. STRÓJ STARTOWY

1. Dozwolony jest dowolny strój startowy, obejmujący koszulkę z krótkim rękawkiem (aby widoczny był wyprost łokcia), spodnie sportowe lub krótkie spodenki.

Konieczne jest zmienne obuwie sportowe.

2. Dozwolone jest używanie opasek na nadgarstki, pasów usztywniających kręgosłup (jeśli jest on używany, to powinien być noszony na kostiumie sportowym).
3. Dopuszczalne jest używanie rękawiczek podczas wyciskania.

UWAGA!! BEZ KOSZULEK WSPOMAGAJĄCYCH!

VII. ZASADY WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC

1. Rozstaw rąk nie może przekroczyć 81 cm licząc między palcami wskazującymi.
2. Zawodnik może samodzielnie zdjąć sztangę ze stojaków lub poprosić o podanie obsługi technicznej.
3. Bój rozpoczyna z wyprostowanych ramion w stawach łokciowych na komendę „start” sędziego.
4. Po komendzie „start” opuszcza sztangę na klatkę piersiową (obszar wzdłuż mostka), dotyka jej, nie musi zatrzymywać. Po dotknięciu od razu wyciska sztangę w górę do pełnego, lecz nie przesadnego wyprost ramion w stawach łokciowych.
5. Po wyciśnięciu maksymalnej ilości powtórzeń blokuje ramiona w stawach łokciowych i po odłożeniu sztangi na stojak zostaje zakończony bój.
6. W przypadku cofnięcia się sztangi podczas wyciskania, sędzia ma prawo wydać polecenie zabrania sztangi zawodnikowi przez obsługę techniczną – w tym momencie zostaje zakończony bój.
7. Dopuszczalne są przerwy (odpoczynek) w trakcie wykonywania powtórzeń ze sztangą u góry, na wyprostowanych ramionach w stawach łokciowych.

VIII. PRZYCZYNY NIE UZNANIA POWTÓRZENIA LUB ZAKOŃCZENIA BOJU W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC

1. Nieprzestrzeganie sygnałów Sędziego do rozpoczęcia lub zakończenia boju.
2. Nie dotknięcie sztangą klatki piersiowej skutkowało nie zaliczeniem powtórzeń lub po kilkunastu upomnieniach zakończeniem boju.

3. Każda zmiana pozycji podczas wykonywania właściwego boju, tj. jakiegokolwiek ruchu podniesienia barków, pośladków od ławeczki lub stóp od podestu czy podłogi albo boczne ruchy dłoni na gryfie.
4. Dozwolone są drobne ruchy stóp i ich bardzo małe poruszenia.
5. Wypchnięcie sztangi klatką piersiową, zakołysanie sztangą lub zapadnięcie się gryfu w klatkę piersiową po znieruchomieniu w taki sposób, który czyni bój łatwiejszym.
6. Wyraźne, przesadnie nierówne prostowanie rąk w trakcie wyciskania.
7. Każdy ruch sztangi w dół podczas wykonywania wyciskania.
8. Niemożność wyciśnięcia sztangi do jednoczesnego pełnego wyprostowania ramion w końcowej fazie wyciskania.
9. Każdy kontakt stóp zawodnika z ławeczką lub jej konstrukcją wsporczą (np. uderzenie w stojak podczas wyciskania).

IX. NAGRODY

Organizator zapewnia nagrody dla trzech najlepszych zawodników z kategorii.

X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

W sprawach nie objętych niniejszym regulaminem decydować będzie organizator.

DYREKTOR
Marcin Zmitrowicz

