

REGULAMIN MIKOŁAJKOWYCH ZAWODÓW NA NAJSILNIEJSZEGO MOGILNIANINA

CEL:

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

UDZIAŁ W ZAWODACH:

Zawody mają charakter otwarty. Obejmują dwie konkurencje

1. wyciskanie sztangi leżąc na ilość powtórzeń (każdy zawodnik wyciska swoją wagę)

2. Wyciskanie sztangielki 17,5kg jednorącz stojąc.

W zawodach może wziąć udział każda osoba sprawna i niepełnosprawna pod warunkiem, że nie ma przeciwwskazań do uprawiania takiej dyscypliny sportu.

O KLASYFIKACJI DECYDUJE ŁĄCZNA LICZBA POWTÓRZEŃ Z DWÓCH BOJÓW

Konkurencje nie są wykonywane jedna po drugiej. Wszyscy uczestnicy wykonują najpierw wyciskanie sztangi, następnie wszyscy kolejno wyciskanie sztangielki.

ORGANIZATOR:

SIŁOWNIA KLUB FITNESS "FAN GYM"

TERMIN I MIEJSCE:

08.12.2012 r. (sobota) od godz. 11³⁰, SIŁOWNIA KLUB FITNESS "FAN GYM" ul. Grobla 1B

UCZESTNICY ZAWODÓW:

W Turnieju mogą wziąć udział zawodnicy od 16 roku życia za pisemną zgodą rodziców. Zgłoszenie zawodników jest jednoznaczne z brakiem przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach.

SĘDZIOWIE I OBSŁUGA TECHNICZNA:

Komisję sędziowską i obsługę techniczną powołuje organizator.

STRÓJ STARTOWY:

Dozwolony jest dowolny strój startowy, obejmujący koszulkę z krótkim rękawem (aby widoczny był wyprost łokcia), spodnie sportowe lub krótkie spodenki. Konieczne jest zmienne obuwie sportowe. Dozwolone jest używanie opasek na nadgarstki, pasów usztywniających kręgosłup (jeśli jest on używany to powinien być noszony na kostiumie sportowym). Dopuszczalne jest używanie rękawiczek podczas wyciskania.

NAGRODY:

PUCHAR, ODŻYWKI DLA SPORTOWCÓW, KARNETY DO SIŁOWNI

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

W sprawach nie objętych niniejszym regulaminem decydować będzie organizator.

ZASADY WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC:

1. Rozstaw rąk nie może przekroczyć 81cm licząc między palcami wskazującymi.
2. Zawodnik może samodzielnie zdjąć sztangę ze stojaków lub poprosić o podanie obsługi techniczną.
3. Bój rozpoczyna z wyprostowanych ramion w stawach łokciowych na komendę „start” sędziego głównego.
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 wyprostu ramion w stawach łokciowych.
5. W przypadku cofnięcia się sztangi podczas wyciskania, sędzia ma prawo wydać polecenie zabrania sztangi zawodnikowi przez obsługę techniczną.

PRZYCZYNY NIE UZNANIA BOJU W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC:

1. Nieprzestrzeganie sygnałów Sędziego Głównego do rozpoczęcia lub zakończenia boju.
2. Nie dotknięcie sztangą klatki piersiowej.
3. Dozwolone są drobne ruchy stóp i ich bardzo małe poruszenia. Podeszwa i obcas muszą pozostawać w kontakcie z podłożem.
4. Wypchnięcie sztangi klatką piersiową, założywanie sztangą lub zapadnięcie się gryfu w klatkę piersiową po zneruchomieniu w taki sposób, który czyni bój łatwiejszym.
5. Wyraźne, przesadnie nierówne prostowanie rąk w trakcie wyciskania.
6. Każdy ruch sztangi w dół podczas wykonywania wyciskania.

ZASADY WYCISKANIA SZTANGIELKI 17,5kg STOJĄC

1. Bój rozpoczyna z wyprostowanego ramienia w stawie łokciowych na komendę „start” sędziego głównego.
2. Po komendzie „start” opuszcza sztangielkę do wysokości ucha nie musi zatrzymywać, od razu wyciska sztangielkę w górę do pełnego, wyprostu ramion w stawie łokciowym
3. Zawodnik wykonuje maksymalną ilość poprawnych powtórzeń

PRZYCZYNY NIE UZNANIA BOJU WYCISKANIA SZTANGIELKI 17,5kg STOJĄC

1. Nieprzestrzeganie sygnałów Sędziego Głównego do rozpoczęcia lub zakończenia boju.
2. Nie wykończenie ruchu wyprostem w stawie łokciowym
3. Wybicie sztangielki z nóg
4. Zbyt długie zatrzymanie sztangielki max. 3s
5. Sędzia zatrzymuje bój po rezygnacji zawodnika lub 3 kolejnych nieudanych powtórzeniach

UWAGA:

1. Ważenie zawodników od godziny 11:30.
2. Na podstawie wagi zawodnik będzie miał przygotowywaną sztangę bezpośrednio przed bojem
3. Niedostosowanie się do obowiązującego regulaminu zawodów spowoduje niedopuszczenie zawodnika do startu lub jego dyskwalifikację.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

W sprawach nie objętych niniejszym regulaminem decydować będzie organizator.