



VII MIKOŁAJKOWY TURNIEJ WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC REGULAMIN

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 jedną konkurencję – wyciskanie sztangi leżąc. W zawodach może wziąć udział każda osoba sprawna pod warunkiem, że nie ma przeciwwskazań do uprawiania takiej dyscypliny sportu.

ORGANIZATOR:

Zespół Szkół Rolniczych im Tadeusza Kościuszki w Namysłowie

TERMIN I MIEJSCE:

Termin zawodów: 08.12.2023 r. (piątek) o godz. 9⁰⁰

Zapisy: do 30.11.2023 w sekretariacie uczniowskim ZSR

Ważenie: w dniu zawodów o godz. 9⁰⁰

Miejsce: Sala gimnastyczna ZSR

UCZESTNICY ZAWODÓW:

W Turnieju mogą wziąć udział uczniowie szkół średnich z Powiatu Namysłowskiego (osoby niepełnoletnie startują wyłącznie po przedstawieniu pisemnej zgody rodzica). Zgłoszenie zawodników jest jednoznaczne z brakiem przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach.

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.

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 obuwie sportowe na zmianę. 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:

Puchary medale i dyplomy oraz nagrody rzeczowe dla najlepszych zawodników.

ZASADY WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC:

1. Zawodnik przed podejściem do wyciskania musi podpisać przygotowany przez organizatora oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do brania udziału w niniejszych zawodach.
2. Przejść stosowną rozgrzewkę mięśni i stawów uwzględniając w szczególności, okolice szyi, stawów barkowych, łokciowych oraz nadgarstków.
3. Rozstaw rąk nie może przekroczyć 81cm licząc między palcami wskazującymi.
4. Zawodnik może samodzielnie zdjąć sztangę ze stojaków lub poprosić o podanie obsługi technicznej.
5. Bój rozpoczyna z wyprostowanych ramion w stawach łokciowych na komendę „start” sędziego głównego.
6. 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.
7. Po wyciśnięciu sztangi blokuje ramiona w stawach łokciowych i po komendzie „stojak”, sędziego głównego, odkłada sztangę na stojaki samodzielnie lub przy pomocy obsługi technicznej.
8. W przypadku cofnięcia się sztangi podczas wyciskania, sędzia ma prawo wydać polecenie zabrania sztangi zawodnikowi przez obsługę techniczną.
9. Każdy zawodnik ma 3 podejścia do deklarowanego ciężaru. Jeżeli przy pierwszym podejściu zawodnik podniesie deklarowany ciężar, może poprosić o zwiększenie ciężaru w pozostałych dwóch podejściach. W każdym podejściu zawodnik ma trzy próby. Jeżeli przy pierwszej próbie zawodnik nie podniesie deklarowanego ciężaru, może poprosić o zwiększenie ciężaru w pozostałych próbach. W trakcie wyciskania ciężaru przez zawodnika w obrębie metra od ławki mogą znajdować się tylko sędziowie i 2 ludzi z obsługi technicznej, pozostali zawodnicy i obserwatorzy są zobowiązani do zachowania bezpiecznej odległości o której decyduje sędzia główny.

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. Każda zmiana pozycji podczas wykonywania właściwego boju, tj. jakikolwiek ruch podniesienia barków, pośladków od ławeczki lub stóp od podestu/parkietu czy podłogi albo boczne ruchy dłoni na gryfie.
4. Dozwolone są drobne ruchy stóp i ich bardzo małe poruszenia. Podeszwa i obcas muszą pozostawać w kontakcie z podłożem.
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 wyprostu ramion w końcowej fazie wyciskania.
9. Każdy kontakt stóp zawodnika z ławeczką lub jej konstrukcją wsporczą.

UWAGA:

1. Zapisy w Sekretariacie Uczniowskim Zespołu Szkół Rolniczych do 30.11.2023.
2. Ważenie zawodników od godziny 9:00 w dniu zawodów.
3. Wszyscy zawodnicy przed ważeniem podpiszą pisemną deklarację o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zawodach.
4. Na podstawie wagi zawodnik otrzyma współczynnik przeliczeniowy według Wilks'a.
5. Zawodnik podaje wartość pierwszego podejścia na zawodach np. 100 kg.
6. Niedostosowanie się do obowiązującego regulaminu zawodów spowoduje niedopuszczenie zawodnika do startu lub jego dyskwalifikację.

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.

ORGANIZATOR:

Zespół Szkół Rolniczych
Im. Tadeusza Kościuszki w Namysławowie
Ul. Pułaskiego 3, 46-100 Namysłów
Tel.: (77) 410 04 32
zsr@op.home.pl
www.zsrnamyslow.pl