

REGULAMIN ZAWODÓW SIŁOWYCH O PUCHAR DYREKTORA GOSiR W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC

ORGANIZATOR: GOSiR Jedlicze

CEL:

- popularyzacja sportów siłowych wśród młodzieży i dorosłych,
- umiejętność rywalizacji sportowej,
- propagowanie aktywnego uprawiania sportu w regionie.

TERMIN I MIEJSCE: 8 marca 2019 r. (piątek) o godz. 18⁰⁰, hala GOSiR w Jedliczu, ul. Kościuszki 1, 38-460 Jedlicze.

PROGRAM ZAWODÓW:

- 17.15 – 17.45 Weryfikacja i ważenie zawodników
- 18.00 – 19.45 Rozpoczęcie zawodów
- 20.00 – Zakończenie zawodów

UDZIAŁ W ZAWODACH:

Zawody mają charakter otwarty. W zawodach mogą wziąć udział:

- osoby od 16 roku życia (za pisemną zgodą rodziców),
- osoby pełnoletnie (zobowiązane są złożyć oświadczenie o zdolności do udziału w zawodach) oświadczenia do pobrania ze strony www.gosir-jedlicze.pl,
- **zawodnicy nie zrzeszeni.**

KATEGORIE:

- Kategoria Junior od 16 do 23 lat OPEN według formuły Wilks'a,
- Kategoria Senior I od 24 lat i starsi zawodnicy o wadze do 85 kg według formuły Wilks'a,
- Kategoria Senior II od 24 lat i starsi zawodnicy o wadze powyżej 85 kg według formuły Wilks'a

ZGŁOSZENIA UDZIAŁU W ZAWODACH:

- zgłoszenia do startu w zawodach do 8 lutego 2019 r. do godziny 17.00 tel.
- opłata startowa w kategorii junior i senior wynosi 10 złotych.

PRZEBIEG TURNIEJU:

- wszyscy zawodnicy przed rozpoczęciem zawodów zostają zważeni, a następnie podają ciężar jaki będą wyciskać w pierwszej próbie,
- każdy zawodnik ma trzy próby,
- liczy się najlepszy wynik,
- punkty liczone są w oparciu o tabelę Wilks'a,
- po wykonanej próbie zawodnik podaje ciężar sztangi w kolejnym podejściu, nie można zmniejszyć obciążenia sztangi, można natomiast próbować wycisnąć ten sam ciężar lub go zwiększyć,

SĘDZIOWIE I OBSŁUGA TECHNICZNA:

Komisję sędziowską i obsługę techniczną powołuje organizator.

STRÓJ STARTOWY:

- strój sportowy (przylegające spodenki) koszulka z krótkim rękawem (aby widoczny był wyprost łokcia) i zmienne obuwie sportowe;
- nie dopuszczone jest użycie opasek na łokcie
- można stosować pas i taśmy na nadgarstki
- można stosować pas usztywniający kręgosłup (jeśli jest on używany to powinien być noszony na kostiumie sportowym)
- można stosować rękawiczki podczas wyciskania.

NAGRODY:

Puchary , dyplomy oraz nagrody rzeczowe za pierwsze trzy miejsca.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

W sprawach nie objętych niniejszym regulaminem decydować będzie **sędzia główny w uzgodnieniu z organizatorem. GOSiR nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne obrażenia i kontuzje powstałe podczas rywalizacji sportowej.** Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas zawodów.

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 obsługę 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 wyprostowania ramion w stawach łokciowych
5. Po wyciśnięciu sztangi blokuje ramiona w stawach łokciowych i po komendzie „stojak”, sędziego głównego, odkłada sztangę na stojaki samodzielnie lub z pomocą obsługi technicznej
6. W przypadku cofnięcia się sztangi podczas wyciskania, sędzia główny ma prawo wydać polecenie zabrania sztangi zawodnikowi przez obsługę techniczną.

PRZYCZYNY NIEUZNANIA BOJU W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC:

1. Nieprzestrzeganie sygnałów sędziego głównego do rozpoczęcia lub zakończenia boju
2. Niedotknięcie 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 o 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 wyprostowania ramion w końcowej fazie wyciskania
9. Każdy kontakt stóp zawodnika z ławeczką lub jej konstrukcją wsporczą (np. uderzenie w stojak podczas wyciskania).

UWAGI:

1. Ważenie i zapisy zawodników do godziny 17.45 w dniu zawodów – siłownia GOSiR Jedlicze
2. Wszyscy zawodnicy przed ważeniem podpiszą pisemną deklarację o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zawodach oraz podadzą imię i nazwisko
3. Na podstawie wagi zawodnik otrzyma współczynnik przeliczeniowy według Wilks'a

4. Zawodnik podać wartość pierwszego podejścia na zawodach np. 100 kg
5. Niedostosowanie się do obowiązującego regulaminu zawodów spowoduje niedopuszczenie zawodnika do startu lub jego dyskwalifikację.
6. Na podstawie z art.13 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych, (Dz. Urz. L119 z 04.05.2016 r.) zwanym dalej RODO informujemy, iż niezbędna jest zgoda Rodzica lub opiekuna prawnego (dot. dzieci i młodzieży niepełnoletniej) lub Pana/-i na udział w X Otwartych Zawodach Siłowych o Puchar Dyrektora GOSiR-u w wyciskaniu sztangi leżąc.