

ZAWODY SIŁOWE 01.12.2017

KONKURENCJE SIŁOWE ROZGRYWANE NA SIŁOWNI Rekreacyjnej ul. Portowa 24

1. Martwy ciąg (stały ciężar konkurencja na ilość powtórzeń)
2. Wyciskanie sztangi na ławce płaskiej (stały ciężar na ilość powtórzeń)
3. Przysiady ze sztangą przy użyciu maszyny Smitha (ciężar stały na ilość powtórzeń)

ORGANIZATOR

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sandomierzu.

TERMIN I MIEJSCE

01.12.2017 (Piątek) początek zawodów - 17.00

Zapisy w dniu zawodów od 16.45 do 17.00

Siłownia Rekreacyjna UL.PORTOWA 24 (BASEN LETNI)

WARUNKI UCZESTNICTWA

W zawodach siłowych uczestniczyć mogą zawodnicy, którzy ukończyli 14-ty rok życia w dniu zawodów. Zawodnicy powinni posiadać ważne badania lekarskie stwierdzające brak przeciwwskazań do udziału w zawodach. W przypadku braku badań zawodnik zobowiązany jest złożyć pisemne oświadczenie (druk do pobrania w biurze zawodów) o zdolności do udziału w zawodach.

Pisemne zgłoszenie uczestnictwa należy zgłosić w dniu zawodów w biurze zawodów.

KATEGORIE WAGOWE:

Kategoria OPEN

KLASYFIKACJA :

Każdy zawodnik otrzymuje punkty za udział w konkurencji(w sytuacji gdy dwóch zawodników posiada tak sama ilość punktów wygrana przypada zawodnikowi z mniejszą wagą) w zależności od uzyskanego wyniku po zakończeniu wszystkich konkurencji punkty są sumowane i klasyfikowane według miejsca na podium.

ZASADY REGULAMINOWE :

ZASADY REGULAMINOWE WYCISKANIA SZTANGI

1. Ruch opuszczania sztangi rozpoczyna się w momencie zablokowania rąk w stawach łokciowych i unieruchomienia pozycji zawodnika,
2. Wyciskanie jest uznane za wykonane po dotknięciu sztangi do klatki piersiowej w momencie zablokowania rąk w stawach łokciowych po wyciśnięciu sztangi,
3. Stopy w trakcie boju muszą mieć stały kontakt z podłożem, dopuszcza się krawędziowanie lub przesunięcie stopy bez oderwania jej od podłoża,
4. Plecy i pośladki muszą mieć kontakt z powierzchnią ławeczki przez cały czas trwania boju.

ZASADY REGULAMINOWE MARTWEGO CIĄGU :

W martwym ciągu bój uznaje się za zaliczony po podniesieniu sztangi do postawy wyprostowanej oraz gdy stawy kolane są zablokowane; w tej pozycji należy utrzymać sztangę co najmniej przez sekundę,

- gdy zawodnik podniesie sztangę do właściwej pozycji lecz wcześniej przytrzyma ją na udach, bój będzie nie zaliczony,
- zabrania się używania specjalistycznego kostiumu do martwego ciągu, bandaży i opasek uciskowych na stawy kolane oraz pasków na nadgarstki.

ZASADY REGULAMINOWE PRZYSIADU ZE SZTANGĄ PRZY UŻYCIU MASZINY SHMITA :

Zawodnik staje twarzą do frontu pomostu. Sztanga spoczywa poziomo na barkach, dłonie i palce trzymają gryf, górny brzeg gryfu położony jest nie dalej niż grubość gryfu poniżej zewnętrznej linii barków. Po zdjęciu sztangi ze stojaków zawodnik musi się cofnąć w celu przyjęcia pozycji startowej. Kiedy zawodnik jest nieruchomy, wyprostowany, z zablokowanymi kolanami i właściwie położoną sztangą, Sędzia Główny da sygnał do rozpoczęcia boju.

Sygnał składać się będzie z ruchu ramienia w dół oraz słyszalnej komendy "Start". Przed otrzymaniem sygnału „start” zawodnik może poprawić pozycję w granicach przepisów, bez ukarania. Ze względów bezpieczeństwa zawodnika, jeśli po okresie pięciu sekund nie przyjmie prawidłowej pozycji do rozpoczęcia boju, to będzie proszony o odłożenie sztangi komendą „Odlóż”, razem ze wstecznym ruchem ramienia.

Po otrzymaniu sygnału od Sędziego Głównego zawodnik ugina nogi w kolanach i obniża tułów do momentu, kiedy górna powierzchnia ud w stawie biodrowym znajdzie się niżej niż wierzchołki kolan tak aby w dolnym zakresie ruchu pośladki **dotknęły piłki lekarskiej**. Uważa się, że podejście jest rozpoczęte gdy zawodnik odblokuje kolana. Sztanga może przesunąć się w dół pleców zawodnika o grubość/średnicę gryfu od pozycji startowej podczas wykonywania boju.

Zawodnik musi z tej pozycji powrócić do pozycji wyprostowanej z zablokowanymi kolanami.

Podwójne odbicie w najniższym punkcie przysiadu lub jakiegokolwiek ruchu w dół podczas wstawania jest niedozwolony. Gdy zawodnik znieruchomieje (oczywiście w pozycji końcowej), Sędzia Główny da sygnał do odłożenia sztangi na stojak.

Sygnał odłożenia sztangi na stojak polega na odwrotnym ruchu ramienia oraz słyszalnej komendzie "stojak". Zawodnik musi wykonać ruch do przodu i odłożyć sztangę na stojaki. Ze względu na bezpieczeństwo zawodnik może prosić o pomoc obsługę pomostu w odkładaniu sztangi i umieszczeniu jej w stojakach. Podczas wykonywania tej czynności zawodnik musi pozostawać w kontakcie ze sztangą.

NAGRODY

Organizator przewidział nagrody rzeczowe dla najlepszych zawodników, oraz dyplomy dla uczestników.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wszystkie sprawy sporne i nieujęte w regulaminie rozstrzyga organizator,
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne wypadki i kradzieże zaistniałe w czasie trwania imprezy,
3. Wszyscy zawodnicy startujący w zawodach, startują na własną odpowiedzialność i nie będą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatora w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy,
4. Wszyscy zawodnicy zobowiązani są do zapoznania się z regulaminem i do jego przestrzegania,
5. Zawodnicy startują bez specjalistycznych koszulek,
7. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian niniejszego regulaminu.

Organizator