

# REGULAMIN KONKURSU W WYCISKANIU WIELOKROTNYM SZTANGI NA ŁAWCE POZIOMEJ

**1. ORGANIZATOR:** Klub Sportowy „START” Strzegom oraz OSiR Strzegom

**2. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW:** Rywalizacja odbywać się będzie w Hali Sportowej OSiR w Strzegomiu ul. Mickiewicza 2. Zawody odbędą się 24.02.2024r. o godzinie 10:00.

**3. ZGŁOSZENIA:** Zapisy zawodników oraz indywidualna rozgrzewka odbywać się będzie od godziny 09:00 do godziny 09:45 w miejscu startu.

**4. UCZESTNICTWO:** Uczestnikami mogą być wszyscy, którzy wpisali się na listę uczestników i mają ukończone 14 lat. Osoby niepełnoletnie mogą startować za zgodą opiekuna prawnego. Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność.

**5. KATEGORIE:** Rywalizacja w wyciskaniu wielokrotnym zostanie rozegrana w trzech kategoriach: open mężczyzn open kobiet oraz open juniorów do 23 lat.

**6. KONKURENCJE:** Kobiety i mężczyźni będą rywalizować w jednym boju na ławce poziomej. Mężczyźni będą wyciskać sztangę o wadze połowy ciężaru własnego ciała, natomiast kobiety sztangę z ciężarem 30 % ciała. Nie obowiązuje limit czasowy.

## **7. Zasady:**

1. Obowiązujący strój zawodnika:

- a. Koszulka odsłaniająca staw łokciowy typu t-shirt .
- b. Krótkie spodenki lub długie spodnie przylegające do pośladków tzw. Leginsy .

## **8. Pozycja podczas wyciskania**

a. Pozycja klasyczna - głowa, górny odcinek pleców, pośladki przylegają do ławki, stopy całe na podłodze lub podstawkach, stopy mogą się przemieszczać po podłodze lub podstawkach, ale nie wolno ich odrywać od podłoża.

3. Podczas wyciskania można używać pasa, rękawiczek, rękawiczek z owijkami na nadgarstki, opasek uciskowych lub taśm na nadgarstki oraz magnezji. Wszelkie inne ściągacze między innymi na staw łokciowy są niedozwolone.

## **9. Aby powtórzenie mogło być zaliczone ruchy muszą być pełne – dotknięcie sztangą klatki piersiowej i pełen widoczny wyprost w stawach łokciowych.**

A. Rozstaw dłoni nie może przekroczyć 81 cm mierząc pomiędzy palcami wskazującymi (obydwa palce wskazujące muszą znajdować się w granicach 81 cm wyznaczonych przez zaznaczenie na gryfie i w całości muszą być w kontakcie z tym zaznaczeniem).

B. Kolejność startu zostanie rozlosowana przed zawodami.

C. Przy wyciskaniu jednakowego ciężaru przy tej samej ilości powtórzeń wygrywa lżejszy zawodnik a przy tej samej wadze i ilości powtórzeń ten, który pierwszy zaczynał.

D. Po zdjęciu sztangi ze stojaków przy pomocy obsługi lub samodzielnie, zawodnik powinien czekać z zablokowanymi rękoma w stawach łokciowych na komendę sędziego „START”.

E. Sztangę na odpoczynek można zatrzymać wyłącznie w pozycji górnej na wyprostowanych rękach w stawach łokciowych.

F. Można poprawiać uchwyt w przypadku rozjechania się rąk poza granicę oznaczoną na sztandze po zwróceniu uwagi przez sędziego – również wyłącznie w pozycji górnej.

G. Sędzia liczy głośno zaliczone powtórzenia 1,2,3,4, itd., każde kolejno liczone powtórzenie jest zaliczone, każde powtórne liczenie - powtórzenie jest niezaliczone.

H. Sędzia nie zalicza powtórzeń jeżeli zawodniczka/zawodnik popełni następujące błędy:

- brak kontaktu sztangi z klatką
- brak widocznego wyprostu ramion
- zatrzymanie sztangi na klatce piersiowej
- brak kontaktu stóp/stopy z podłożem
- kontakt stóp/stopy z elementem ławki
- odrywanie pośladków
- odrywanie głowy podczas wykonywania wyciskania

Zawodnik kończy próbę, gdy zabraknie siły.

## **10. PUNKTACJA**

Za każde prawidłowe powtórzenie przyznawany jest zawodnikowi 1 punkt. Zwycięzcą zostanie osoba posiadająca największą ilość punktów.

## **11. NAGRODY**

Dla trzech pierwszych miejsc w każdej kategorii przewidziane są dyplomy oraz nagrody ufundowane przez Klub Sportowy Start Strzegom.

## **12. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

I. Niedozwolone jest stosowanie specjalistycznego sprzętu do wyciskania i podciągania takiego jak: koszulki do wyciskania, ściągacze na łokcie, taśmy wzmacniające uchwyt, haki itp.

II. Uczestnik nie ma możliwości poprawy wyniku.

III. Uczestnik jest zobowiązany z zapoznaniem się z niniejszym regulaminem.

IV. Wszelkie sprawy sporne rozstrzygają sędziowie oraz organizatorzy zawodów.

V. Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatorów.

Opracował:  
Prezes Klubu Sportowego START Strzegom  
Marek Rydwański