

XIV Otwarte Mistrzostwa Ząbkowic Śląskich w Wyciskaniu Sztangi Leżąc RAW Kobiet i Mężczyzn -01.05.2017

REGULAMIN

1. CEL:

- promocja sportu wśród młodzieży i osób dorosłych;
- popularyzacja sportów siłowych, zwłaszcza wyciskania sztangi leżąc;
- promocja aktywnego i zdrowego stylu życia;
- promocja Ząbkowic Śląskich jako miasta przyjaznego sportowcom.

2. ORGANIZATOR:

- Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ząbkowicach Śląskich
- Gmina Ząbkowice Śląskie

3. TERMIN I MIEJSCE:

01.05.2017 (poniedziałek) godz. 11:00 - Hala Słoneczna w Ząbkowicach Śląskich, ul. Powstańców Warszawy 8i

4. ZASADY UCZESTNICTWA:

W zawodach mogą brać udział zawodnicy klubów sportowych, stowarzyszeń i organizacji sportowych oraz zawodnicy nie zrzeszeni.

Każdy zawodnik winien posiadać zaświadczenie lekarskie dopuszczające do zawodów lub startuje na własną odpowiedzialność po podpisaniu oświadczenia (do pobrania w Biurze Zawodów). Osoby niepełnoletnie startują wyłącznie za pisemną zgodą rodziców lub opiekunów.

Zawodnik startuje bez specjalistycznej koszulki, dozwolone są pasy i opaski na nadgarstki.

Strój startowy: Zawodnicy startują w krótkich obcisłych spodenkach oraz podkoszulkach włożonych do spodenek. W innym przypadku zawodnik nie zostanie dopuszczony do zawodów! (dozwolone legginsy)

Ściągacze/bandaże na łokcie ZABRONIONE!

Sposób zaliczania boju:

Wyciskamy na 2 komendy sędziego głównego: „PRESS i STOJAK”

Wyciągamy sztangę ze stojaków (samemu bądź pomaga nam w tym kolega) bez czekania na komendę STARTopuszczamy sztangę do klatki piersiowej, zatrzymujemy ją nieruchomo na około jednej sekundy po czym sędzia wydaje

komendę PRESS, wyciskamy sztangę do pełnego wyprost w stawach łokciowych i czekamy na komendę sędziego STOJAK – dopiero po tej komendzie zawodnik może odłożyć sztangę.

Podczas wykonywania próby zawodnik musi leżeć plecami na ławce z barkami przylegającymi do powierzchni ławki. Dopuszcza się mostkowanie, natomiast podeszwa butów musi być w stałym kontakcie z podłożem (można odrywać pięty i krawędziować), a pośladki muszą mieć stały kontakt z ławeczką.

Niedozwolone jest podkładanie krążków pod stopę .

Podczas prób obowiązuje uchwyt zamknięty, użycie odwrotnego uchwytu („małpiego”) jest zabronione.

Każdy z uczestników zawodów wykonuje 3 podejścia. W przypadku zaliczenia trzech podejść zawodnik ma prawo do czwartego podejścia poza konkurencją – to podejście nie będzie liczone w klasyfikacji końcowej.

Każdy zawodnik podczas ważenia wyznacza dla siebie ciężar pierwszego podejścia, po czym nie ma możliwości obniżenia ciężaru poniżej zaproponowanego.

O klasyfikacji końcowej decyduje: ciężar sztangi, waga zawodnika, ewentualnie wyższe pierwsze podejście.

Każdy zawodnik niepełnosprawny podczas ważenia ma obowiązek przedstawienia aktualnego dokumentu potwierdzającego niepełnosprawność.

5. KATEGORIE:

Zawody rozegrane zostaną w następujących kategoriach:

- młodzik do lat 18 wg formuły Wilks'a (zawodnicy urodzeni w roku 1999 i młodsi)
- junior do lat 23 wg formuły Wilks'a (zawodnicy urodzeni w roku 1994 i młodsi)
- open kobiet wg formuły Wilks'a
 - do 75 kg
 - do 82,5 kg
 - do 90 kg
 - do 100 kg
 - do 110 kg
 - do 120 kg
- +120 kg

- open seniorów wg formuły Wilks'a
- Ząbkowiczanie wg formuły Wilks'a
- niepełnosprawni wg formuły Wilks'a
- open weterani 40+lat wg formuły Wilks'a (zawodnicy urodzeni w roku 1977 i starsi)

Każda z wymienionych kat. będzie przeprowadzona w przypadku zgłoszenia się min. 3 zawodników.

6. ZGŁOSZENIA I PROGRAM ZAWODÓW:

Zgłoszenia przyjmowane będą w dniu 30 kwietnia 2017r. oraz w dniu zawodów do godz. 10.30 po opłaceniu startowego w wysokości 40 zł. W ramach opłaty startowej każdy zawodnik otrzymuje napój izotoniczny oraz ciepły posiłek.

Program zawodów:

niedziela 30 kwietnia 2017r

18:00 - 20:00 Ważenie zawodników i zapisy

poniedziałek 1 maja 2017r

09:00 – 10:30 Zapisy i ważenie zawodników

10:45 – Odprawa techniczna i Rozgrzewka

11:00 – Oficjalnie rozpoczęcie zawodów

7. NAGRODY:

- we wszystkich kategoriach wiekowych i wagowych za miejsca I – V dyplom
- we wszystkich kategoriach wiekowych i wagowych za miejsca I – III Puchary oraz nagrody rzeczowe.

8. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Zawodnicy zobowiązani są do posiadania odpowiedniego stroju startowego, dowodu osobistego, lub innego dokumentu stwierdzającego tożsamość.

Ubezpieczenie uczestników NW we własnym zakresie.

Wszelkie sytuacje sporne lub nie ujęte w regulaminie zawodów, wyjaśnia i rozstrzyga Komisja Sędziowska w składzie: organizator + sędzia główny + wybrany uczestnik zawodów, po dokonaniu opłaty w wysokości 50 zł.

Informacji udzielają:

Jarosław Buczko – tel. 667-929-250, e-mail: j.buczko@vp.pl

SERDECZNIE ZAPRASZAMY !!!