

XV Otwarte Mistrzostwa Ząbkowic Śląskich w Wyciskaniu Sztangi Leżąc RAW Kobiet i Mężczyzn -03.05.2018

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:

03.05.2018 (czwartek) 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 (lub trykot) 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” z zatrzymaniem sztangi na klatce piersiowej.

Wyciągamy sztangę ze stojaków (samemu bądź pomaga nam w tym kolega)

Nie czekamy na komendę START – sami opuszczamy sztangę do klatki piersiowej zatrzymując ją (na około 1sekundę) czekamy na komendę sędziego

głównego PRESS - wyciskamy sztangę do pełnego wyprostu 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 2000 i młodsi)
- junior do lat 23 wg formuły Wilks'a (zawodnicy urodzeni w roku 1995 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 125 kg
- +125 kg

- open seniorów wg formuły Wilks'a
- ząbkowiczaniek wg formuły Wilks'a
- niepełnosprawni wg formuły Wilks'a
- open weterani 40+lat wg formuły Wilks'a (zawodnicy urodzeni w roku 1978 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 2 maja 2018r. oraz w dniu zawodów do godz. 10.30 po opłaceniu startowego w wysokości 50 zł. W ramach opłaty startowej każdy zawodnik otrzymuje napój izotoniczny oraz ciepły posiłek.

Program zawodów:

środa 2 maja 2018r.

18:00 - 20:00 Ważenie zawodników i zapisy

czwartek 3 maja 2018r

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 – III Puchary, dyplomy oraz (w miarę możliwości pozyskania sponsorów) nagrody rzeczowe bądź pieniężne. Nagrody pieniężne ustala organizator imprezy.

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 !!!