

REGULAMIN ZAWODÓW SPORTOWYCH
”TURNIEJ WYCISKANIA SZTANGI NA KLATKĘ LEŻĄC -
O PUCHAR BURMISTRZA MIASTA I GMINY OGRODZIENIEC ANNY PILARCZYK”

ORGANIZATOR:

Miejsko- Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Ogrodzieńcu,
Plac Wolności 24, 42-440 Ogrodzieniec.
Tel: 32 67 32 044, e-mail: kultura@ogrodzieniec.pl

1. CEL:

Celem zawodów jest popularyzacja sportów siłowych wśród młodzieży i dorosłych, a także propagowanie aktywnego uprawiania sportu w Gminie Ogrodzieniec.

2. TERMIN, GODZINA I MIEJSCE ZAWODÓW:

Termin: 3 lutego 2024 r.

Godzina: 13.00

Rywalizacja odbywać się będzie w Hali Sportowej przy ul. E. Orzeszkowej 13 w Ogrodzieńcu - Cementowni

3. ZGŁOSZENIA:

Zgłoszenia zawodników przyjmowane są poprzez:

Telefon: 32 67 32 044

Email: kultura@ogrodzieniec.pl

Zapisy będą odbywać się również na miejscu- w dniu zawodów od godziny 12.00.

4. ZASADY UCZESTNICTWA:

- Uczestnikami mogą być wszyscy, którzy wpisali się na listę zgłoszeń.
- W zawodach mogą uczestniczyć osoby mające ukończone 18 lat, dopuszcza się również udział osób niepełnoletnich za zgodą rodziców/ prawnych opiekunów.
- Pełnoletni zawodnicy startują na własną odpowiedzialność, a niepełnoletni z pełną odpowiedzialnością rodziców/prawnych opiekunów.
- Turniej skierowany jest dla zawodników zamieszkujących w Gminie Ogrodzieniec.
- Zawodnicy powinni mieć zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w zawodach, a w przypadku jego braku warunkiem dopuszczenia do zawodów jest podpisanie stosownego oświadczenia.

5. KATEGORIE:

Rywalizacja zostanie rozegrana w kategoriach **OPEN Mężczyzn i OPEN Kobiet** w następujących grupach wiekowych:

- 8 - 12 lat
- 12 - 16 lat
- 16 - 20 lat

6. SPOSÓB PRZYGOTOWANIA TURNIEJU:

Zawody obejmują jedną konkurencję – wielokrotne wyciskanie sztangi leżąc na ławeczce (bez koszulek wspomagających).

7. SĘDZIOWIE I OBSŁUGA TECHNICZNA:

Komisję sędziowską i obsługę techniczną powołuje organizator.

8. STRÓJ STARTOWY:

Dozwolony jest dowolny strój startowy, obejmujący koszulkę z krótkim rękawem aby widoczny był wyprost łokcia), spodnie sportowe lub krótkie spodenki. Konieczne jest obuwie sportowe na zmianę. Dozwolone jest używanie opasek na nadgarstki, pasów usztywniających kręgosłup (jeśli jest on używany to powinien być noszony na kostiumie sportowym), dopuszczalne jest używanie rękawiczek podczas wyciskania.

9. ZASADY WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC:

- a) pozycja klasyczna leżąc na ławce, głowa, barki, pośladki przylegają do ławki, stopy całe na podłodze
- b) ruchy pełne z dotknięciem sztangi do klatki piersiowej
- c) rozstaw rąk nie może przekroczyć 81 cm, licząc między palcami wskazującymi.
- d) zawodnik może samodzielnie zdjąć sztangę ze stojaków lub poprosić o podanie obsługi techniczną.
- e) bój rozpoczyna z wyprostowanych ramion w stawach łokciowych na komendę „START” sędziego głównego.
- f) po komendzie „START” zawodnik 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 wyprost ramion w stawach łokciowych.
- g) po wyciśnięciu sztangi blokuje ramiona w stawach łokciowych, odkłada sztangę na stojaki samodzielnie lub przy pomocy obsługi technicznej.
- h) przy tej samej ilości powtórzeń wygrywa zawodnik o mniejszej masie ciała.

10. NAGRODY:

Dla zwycięzców przewidziane są puchary.

Dla wszystkich uczestników przewidziane są dyplomy.

11. UWAGA:

Ważenie zawodników od godz. 12:00

Wszyscy zawodnicy przed ważeniem podpiszą pisemną deklarację o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zawodach.

Niedostosowanie się do obowiązującego regulaminu zawodów spowoduje niedopuszczenie zawodnika do startu lub jego dyskwalifikacja.

12. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- a) uczestnik jest zobowiązany zapoznać się z niniejszym regulaminem. Start w zawodach oznacza akceptację niniejszego regulaminu,
- b) rywalizacja odbędzie się w kolejności losowej,
- c) wszystkie sprawy sporne rozstrzygają sędziowie oraz organizator zawodów,
- d) Organizator dopuszcza ewentualne zmiany w dniu zawodów
- e) interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.