

REGULAMIN CHARYTATYWNEGO KONKURSU WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC

CEL ZAWODÓW:

- pomoc chorej Gabrysi,
- popularyzacja sportów siłowych wśród młodzieży i dorosłych,
- umiejętność rywalizacji sportowej,

TERMIN I MIEJSCE:

16.06.2018- Sala Gimnastyczna przy Szkole Podstawowej Nr 1 im. Ks. Franciszka Blachnickiego w Jodłowej

PROGRAM ZAWODÓW:

- 14.30 – 15.00 Ważenie zawodników
- 15.30 – 15.50 Rozgrzewka
- 16.00 – Rozpoczęcie zawodów
- 18.30 – Zakończenie zawodów i rozdanie nagród

UDZIAŁ W ZAWODACH:

Zawody mają charakter zamknięty (tylko mieszkańcy Jodłowej). W zawodach mogą wziąć udział:

- Osoby od 15 roku życia (za pisemną zgodą rodziców),
- Osoby pełnoletnie,
- Zapisy u animatorów orlika.

OPŁATA STARTOWA:

- Kwota udziału w zawodach 20zł (lub więcej) wpłacone na konto: Fundacja Spełnionych Marzeń ING Bank Śląski 29 1050 1025 1000 0022 7611 6304
W tytule: „Gabriela Nawracaj”

PRZEBIEG ZAWODÓW:

- wszyscy zawodnicy przed rozpoczęciem zawodów zostają zważeni, a następnie podają ciężar jaki będą wyciskać w pierwszej próbie,
- każdy zawodnik ma trzy próby,
- liczy się najlepszy wynik,
- punkty liczone są w oparciu o tabelę Wilks'a,
- po wykonanej próbie zawodnik podaje ciężar sztangi w kolejnym podejściu, nie można zmniejszyć obciążenia sztangi, można natomiast próbować wycisnąć ten sam ciężar lub go zwiększyć,

STRÓJ STARTOWY:

Dozwolony jest dowolny strój startowy, obejmujący koszulkę z krótkim rękawem (aby widoczny był wyprost łokcia), spodnie sportowe lub krótkie spodenki. Konieczne jest zmienne obuwie sportowe (bez czarnej podeszwy). 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.

NAGRODY:

Puchary i medale oraz nagrody rzeczowe za pierwsze trzy miejsca.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

W sprawach nie objętych niniejszym regulaminem decydować będzie organizator.

ZASADY WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC:

- Zawodnik sam lub przy pomocy asekurujących (sekundanta) zdejmuje sztangę ze stojaków i blokuje na wyprostowanych rękach.
- Na komendę (START) opuszcza aż gryf zatrzyma się na klatce piersiowej, po jednej sekundzie wyciska do zablokowania rąk w łokciach i odkłada sztangę na haki.
- Pośladki, barki i głowa dotykają ławki przez cały czas od komendy start do komendy stojak
- Stopy spoczywają na podłożu.

PRZYCZYNY NIE UZNANIA BOJU W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC:

1. Nieprzestrzeganie sygnałów Sędziego Głównego do rozpoczęcia.

2. Nie dotknięcie sztangą klatki piersiowej.
3. Każda zmiana pozycji podczas wykonywania właściwego boju, tj. jakiegokolwiek ruchu podniesienia barków, pośladków od ławeczki lub stóp od podestu/parkietu czy podłogi albo boczne ruchy dłoni na gryfie.
4. Dozwolone są drobne ruchy stóp i ich bardzo małe poruszenia.
5. Wypchnięcie sztangi klatką piersiową, zakołysanie sztangą lub zapadnięcie się gryfu w klatkę piersiową po znieruchomieniu w taki sposób, który czyni bój łatwiejszym.
6. Wyraźne, przesadnie nierówne prostowanie rąk w trakcie wyciskania.
7. Każdy ruch sztangi w dół podczas wykonywania wyciskania.
8. Niemożność wyciśnięcia sztangi do jednoczesnego pełnego wyprostu ramion w końcowej fazie wyciskania.
9. Każdy kontakt stóp zawodnika z ławeczką lub jej konstrukcją wsporczą (np. uderzenie w stojak podczas wyciskania).

UWAGA:

1. Ważenie zawodników od godziny 14:30.
2. Wszyscy zawodnicy przed ważeniem podpiszą pisemną deklarację o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zawodach oraz podadzą imię i nazwisko,
3. Na podstawie wagi zawodnik otrzyma współczynnik przeliczeniowy według Wilks'a.
4. Zawodnik poda wartość pierwszego podejścia na zawodach np. 100 kg.
5. Niedostosowanie się do obowiązującego regulaminu zawodów spowoduje niedopuszczenie zawodnika do startu lub jego dyskwalifikację.

POSTANOWIENIA ORGANIZATORÓW:

- Osoby startują w zawodach na własną odpowiedzialność i nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do wzięcia udziału w turnieju;
- Osoby biorące udział w zawodach wyrażają zgodę na nieodpłatne utrwalanie swojego wizerunku w formie fotografii. Zgoda obejmuje wykorzystanie, utrwalanie i powielanie wykonanych zdjęć za pośrednictwem dowolnego medium w dowolnym celu zgodnym z obowiązującym prawem, włączając w to publikację w gazetach, czasopiśmie okresowych, czasopiśmie okazjonalnych, folderach, publikacjach elektronicznych, stronach internetowych, wystawach, konkursach etc.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności prawnej za kontuzje i koszty leczenia wynikłe z tytułu udziału w zawodach;
- Za szkody powstałe w szatniach odpowiada drużyna
- Za rzeczy pozostawione i zgubione w szatni oraz na obiekcie – organizatorzy nie biorą odpowiedzialności

- organizator ma prawo do dyskwalifikacji z turnieju zawodnika lub całego zespołu w przypadku niesportowego zachowania lub stwierdzenia złamania któregokolwiek z punktów regulaminu turnieju
- Kapitan ma prawo złożyć protest do organizatora w formie pisemnej
- Zawodnicy od następstw NW ubezpieczają się we własnym zakresie
- Wszelkie sprawy nieujęte niniejszym regulaminem należą do interpretacji przez organizatorów.
- Zawodnik uczestnicząc w zawodach (w przypadku osób niepełnoletnich rodzic lub opiekun) wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych w zakresie: Imię i Nazwisko, adres, nr tel przez Gminę Jodłowa w celu organizacji zawodów o nazwie „Charytatywne Zawody w Wyciskaniu Sztangi Leżąc o Puchar Wójta Gminy Jodłowa”.

Uwaga!

Gmina Jodłowa nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne obrażenia i kontuzje powstałe podczas rywalizacji sportowej.

Wszelkie sprawy nieujęte niniejszym regulaminem należą do interpretacji przez organizatorów.