

REGULAMIN

IV MISTRZOSTW NA WYCISKANIE SZTANGI LEŻĄC

ORGANIZATOR:

- Rzeszowski Dom Kultury

TERMIN I MIEJSCE:

- **runda I** odbędzie się **5 października 2018 r. (piątek) o godz. 18:00** w siłowniach działających przy Rzeszowskim Domu Kultury:
 - Rzeszowski Dom Kultury filia Biała, ul. K. K. Wojtyły 164 w Rzeszowie,
 - Rzeszowski Dom Kultury filia Przybyszówka, ul. Dębicka 170 w Rzeszowie,
 - Rzeszowski Dom Kultury filia Staromieście, ul. Staromiejska 43a w Rzeszowie.
- **runda II** – finał IV Mistrzostw na Wyciskanie Sztangi Leżąc odbędzie się **13 października 2018 r. (sobota) o godz. 17:00 w sali widowiskowej** Rzeszowskiego Domu Kultury filia Biała, ul. Kardynała Karola Wojtyły 164 w Rzeszowie.

KATEGORIE:

- I waga sztangi równa masie swojego ciała,
- II waga sztangi równa połowie masy swojego ciała.

UCZESTNICZY:

- koszt udziału w Mistrzostwach wynosi 10 zł (płatne najpóźniej do godziny 16.30 w dniu I rundy) – dla zawodników biorących udział w I oraz II rundzie,
- koszt udziału w Mistrzostwach wynosi 10 zł (płatne najpóźniej do godziny 17.00 w dniu II rundy) – dla zawodników biorących udział wyłącznie w II rundzie,
- w Mistrzostwach udział wziąć mogą zawodnicy, którzy ukończyli 16 rok życia. Zawodnicy, którzy nie ukończyli 18 lat winni przedłożyć pisemną zgodę na udział w zawodach podpisaną przez rodzica lub opiekuna prawnego,
- zawodnik może wystartować w jednej kategorii.

ZASADY WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC:

- rozstaw rąk nie może przekroczyć 81cm licząc między palcami wskazującymi,
- zawodnik może samodzielnie zdjąć sztangę ze stojaków lub poprosić o podanie obsługi technicznej,
- bój rozpoczyna z wyprostowanych ramion w stawach łokciowych na komendę „start” Sędziego Głównego,
- po komendzie „start” opuszcza sztangę na klatkę piersiową (obszar wzdłuż mostka) i musi nastąpić widoczny dotyk sztangi oraz mostka. Następnie wyciska sztangę w górę do pełnego wyprostu ramion w stawach łokciowych,
- po wyciśnięciu sztangi blokuje ramiona w stawach łokciowych, odkłada sztangę na stojaki samodzielnie lub przy pomocy obsługi technicznej,
- w przypadku cofnięcia się sztangi podczas wyciskania, sędzia ma prawo wydać polecenie zabrania sztangi zawodnikowi przez obsługę techniczną.

PRZYCZYNY NIE UZNANIA BOJU W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC:

- nieprzestrzeganie sygnałów Sędziego Głównego do rozpoczęcia lub zakończenia boju,
- nie dotknięcie sztangą klatki piersiowej,
- każda zmiana pozycji podczas wykonywania właściwego boju, tj. jakiegokolwiek ruch podniesienia głowy, barków, pośladków, od ławeczki lub stóp od podestu/parkietu, czy podłogi albo boczne ruchy dłoni na gryfie,
- dozwolone są drobne ruchy stóp i ich bardzo małe poruszenia. Podeszwa i obcas muszą pozostawać w kontakcie z podłożem,
- wypchnięcie sztangi klatką piersiową, zakołysanie sztangą lub zapadnięcie się gryfu w klatkę piersiową po znieruchomieniu w taki sposób, który czynił bój łatwiejszym,
- wyraźne, przesadnie nierówne prostowanie rąk w trakcie wyciskania,
- każdy ruch sztangi w dół podczas wykonywania wyciskania,
- niemożność wyciśnięcia sztangi do jednoczesnego pełnego wyprostu ramion w końcowej fazie wyciskania.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- ważenie zawodników nastąpi przed przystąpieniem do I oraz II rundy,
- wszyscy zawodnicy przed ważeniem podpiszą deklarację o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zawodach oraz podadzą imię i nazwisko,
- **ilość powtórzeń sumuje się z I oraz II rundą podczas finału Mistrzostw,**
- niedostosowanie się do obowiązującego Regulaminu zawodów spowoduje niedopuszczenie zawodników do startu lub jego dyskwalifikację,
- obowiązują koszulki typu T-shirt,
- wszyscy zawodnicy zobowiązani są do przestrzegania zasad „fair play”,
- zawodnik może wystartować w rundzie finałowej pomijając rundę pierwszą zawodów,
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zagubione lub pozostawione w szatni,
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje, wypadki, problemy zdrowotne Uczestników spowodowane nieprzestrzeganiem Regulaminu bądź niedostosowania się do poleceń Sędziego Głównego.

ZGŁOSZENIA ZAWODNIKÓW:

- **zgłoszenia zawodników biorących udział w I oraz II rundzie** przyjmowane będą od poniedziałku do piątku w godz. 16:00-20:00 w siłowniach działających przy Rzeszowskim Domu Kultury filia Biała, Przybyszówka oraz Staromieście w terminie **do 4 października 2018 r. do godz. 20.00,**
- **zgłoszenia zawodników biorących udział wyłącznie w II rundzie** przyjmowane będą od poniedziałku do piątku w godz. 16:00-20:00 w siłowniach działających przy Rzeszowskim Domu Kultury filia Biała, Przybyszówka oraz Staromieście w terminie **do 12 października 2018 r. do godz. 20:00.**