

REGULAMIN
Integracyjny Turniej w Wielokrotnym Wyciskaniu Sztangi

"Sztanga na molo 2020"

16.08.2020 r.

Organizator:

- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Kołobrzegu

Współorganizatorzy:

- Siłownia FutureBody Paweł Jabłoński
- Fundacja Centrum Zdrowia

Cel:

- Popularyzacja wielokrotnego wyciskania sztangi leżąc
- Propagowanie aktywnego uprawiania sportu w regionie Pomorza Zachodniego
- Integracja zawodników niepełnosprawnych i pełnosprawnych

Termin i miejsce:

- 22.08.2020 r. | Godz. 10:00.
- Plaża przy molo (naprzeciw Sanatorium Bałtyk).

Patronat Honorowy :

- Anna Mieczkowska Prezydent Miasta Kołobrzeg.

Patronat medialny:

- Radio Eska
- www.kolobrzeg.pl
- www.miaستokolobrzeg.pl
- www.e-kg.pl

Uczestnictwo:

- Uczestnikami zawodów mogą być osoby niepełnosprawne i osoby pełnosprawne, które w dniu zawodów ukończyły 16 rok życia.

- Osoby niepełnoletnie powinny mieć ze sobą pisemną zgodę prawnego opiekuna na udział w zawodach.
- W biurze zawodów własnoręcznie podpisane oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach w sportach siłowych.
- Koszulka odsłaniająca staw łokciowy typu T-shirt lub na ramiączkach. Obcisłe krótkie spodenki lub długie spodnie przylegające do pośladków tzw. leginsy, kostium do trójboju siłowego, ciężarów, zapasów itp.
- Uiszczenie opłaty startowej w wysokości 30 zł (w całości przeznaczona na cele charytatywne)

Program zawodów:

- 10:00 – 12:00 zapisy i ważenie zawodników
- 12:30 rozpoczęcie zawodów
- 16:00 uroczyste wręczenie nagród zawodnikom i zakończenie zawodów

Kategorie:

- Mecenase Sportu (dla sponsorów i partnerów imprezy) kobiety – pusta sztanga, mężczyźni 50% wagi ciała,
- Kobiety OPEN wyciskają 50% masy ciała
- Junior do 23 roku życia wyciskają 100% masy ciała
- Senior do 40 roku życia wyciskają 100% masy ciała
- Weteran powyżej 40 roku życia wyciskają 100% masy ciała
- Dodatkowa kategoria dla kobiet i mężczyzn – amator – 50% wagi ciała.

Zasady wyciskania sztangi:

- Pozycja klasyczna leżąc na ławce, głowa, barki, pośladki przylegają do ławki, stopy całe na podłodze lub podstawkach, stopa/stopy mogą się przemieszczać po podłodze lub podstawkach, ale nie wolno ich odrywać od podłoża.
- Zawodniczki i zawodnicy niepełnosprawni mogą używać pasa lub pasów do przypięcia do ławki.
- Podczas wyciskania można używać pasa, opasek na nadgarstki oraz magnezji. Wszelkie inne ściągacze między innymi na staw łokciowy są niedozwolone.

- Ruchy pełne, dotknięcie klatki piersiowej i pełen widoczny wyprost w stawach łokciowych widoczny dla sędziego możliwy do sędziowania.
- Rozstaw dłoni nie może przekroczyć 81 cm mierząc pomiędzy palcami wskazującymi (obydwa palce wskazujące muszą znajdować się w granicach 81 cm wyznaczonych przez zaznaczenie na gryfie i w całości muszą być w kontakcie z tym zaznaczeniem).
- Kolejność startu od zawodnika najbliższego do najcięższego.
- Po zdjęciu sztangi ze stojaków za pomocą obsługi lub samodzielnie, zawodnik powinien czekać z zablokowanymi rękoma w stawami łokciowymi na komendę sędziego start.
- Można zatrzymać sztangę na odpoczynek, ale tylko w pozycji górnej na zablokowanych rękach w stawach łokciowych.
- Możliwość poprawienia uchwytu w przypadku rozjechania się rąk poza granicę oznaczoną na sztandze w ramach przysługującego czasu po zwróceniu uwagi przez sędziego, ale tylko w pozycji górnej bez odkładania sztangi.
- Jeden z sędziów liczy wszystkie powtórzenia, pozostali sędziowie odliczają błędy, które po zakończeniu podejścia są odliczane (sędziowie w czasie wyciskania będą mówili głośno o błędach i te powtórzenia nie będą zaliczane np. głowa, pośladki, klatka, nogi, łokieć, itd.)

Sędzia nie zalicza powtórzeń jeżeli zawodnik popełni następujące błędy:

- Brak kontaktu sztangi z klatką.
- Brak widocznego wyprost ramion.
- Brak kontaktu stóp/stopy z podłożem.
- Kontakt stóp/stopy z elementem ławki.
- Odrywanie pośladków.
- Odrywanie głowy podczas wykonywania wyciskania.

Zakończenie próby:

- Zatrzymanie sztangi na klatce piersiowej
- Zawodnik kończy próbę, gdy zabraknie sił lub zakończył się czas (5 min.)

Postanowienia końcowe:

- Organizator zawodów nie ponosi odpowiedzialności prawnej i cywilnej w zakresie poniesionych szkód na zdrowiu i mieniu biorących udział w zawodach.

- Zawodnicy ubezpieczają się we własnym zakresie oraz zobowiązują się, że nie będą wnosić żadnych roszczeń z tytułu poniesionej szkody.
- Przyjmuje się, że zgłoszenie się do zawodów jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
- Niedostosowanie się do obowiązującego regulaminu zawodów spowoduje niedopuszczenie zawodnika do startu lub jego dyskwalifikację.
- Wszelkie informacje dotyczące zawodów będą pojawiać się na bieżąco na profilu facebook Milenium Kołobrzeg oraz w wydarzeniu na tym profilu.

Kontakt z organizatorem:

- Marcin Racinowski 793 595 678
- Kacper Maszczak 787 151 841