

DWUBÓJ SIŁOWY - BOLESŁAWIEC 2022

Regulamin zawodów

I CEL

1. Popularyzacja sportów siłowych.
2. Mistrzostwa są otwarte, mają charakter integracyjny.

II ORGANIZATORZY

- 1 Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Bolesławcu.

III TERMIN I MIEJSCE

- 1 Termin: 20 sierpień 2022 r. (sobota)
- 2 Miejsce: Scena Główna Dni Ceramiki

IV WARUNKI UCZESTNICTWA

- 1 W zawodach uczestniczyć mogą zawodnicy klubów sportowych oraz osoby niezrzeszone
- 2 W zawodach mogą brać udział osoby, które ukończyły 18 rok życia
- 3 Każdy zawodnik startuje na własną odpowiedzialność, po podpisaniu oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zawodach.

V SPOSÓB RYWALIZACJI

- 1 Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z obowiązującymi przepisami PZKFiTS (bez koszulek)
- 2 Kategorie :
Wyciskanie sztangi leżąc
- mężczyźni (open)
- kobiety (open)
Martwy ciąg
- mężczyźni (open)
- kobiety (open)

VI KLASYFIKACJA

- 1 Zawodnicy sklasyfikowani będą według ilości zdobytych punktów wg formuły Wilksa

VII NAGRODY

- 1 Wszyscy uczestnicy otrzymują dyplomy
- 2 Organizator przewiduje nagrodzenie zawodników pucharami i nagrodami rzeczowymi za pierwsze trzy miejsca w kategorii open

VII ZGŁOSZENIA

- 1 Przy zgłaszaniu startujących należy podać
 - imię i nazwisko
 - datę urodzenia (zawodnik musi posiadać dokument tożsamości)
 - przynależność klubową
 - kategorię wagową
 - rekord życiowy
- 2 Zapisy :
 - bezpośrednio przed zawodami,
 - telefonicznie pod nr 666 814 102
 - e-mailem na adres: irek.gora@gmail.com

IX PROGRAM ZAWODÓW

- 1 18.00 ważenie zawodników
- 2 18.50 prezentacja zawodników
- 3 19.00 rozpoczęcie zawodów
- 4 około 20.30 ogłoszenie wyników i wręczenie nagród

X INFORMACJE

- 1 Wszelkich informacji na temat zawodów udziela Ireneusz Góra tel. 666 814 102

XI POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- 1 Prawo interpretacji niniejszego regulaminu należy do Organizatora zawodów
- 2 Kluby i zawodnicy winni ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków
- 3 Wszystkie sprawy sporne rozstrzygać będzie Komisja Odwoławcza złożona z przedstawiciela Organizatora i Sędziego Głównego.
- 4 Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione w szatni.

ZASADY WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC:

1. Zawodnik przed podejściem do wyciskania musi podpisać przygotowany przez organizatora oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do brania udziału w niniejszych zawodach.
2. Przejść stosowną rozgrzewkę mięśni i stawów uwzględniając w szczególności, okolice szyi, stawów barkowych, łokciowych oraz nadgarstków.
3. Rozstaw rąk nie może przekroczyć 81cm licząc między palcami wskazującymi.
4. Zawodnik może samodzielnie zdjąć sztangę ze stojaków lub poprosić o podanie obsługi technicznej.
5. Bój rozpoczyna z wyprostowanych ramion w stawach łokciowych na komendę „**start**” sędziego głównego.
6. Po komendzie „start” opuszcza sztangę na klatkę piersiową (obszar wzdłuż mostka), po dotknięciu czeka na komendę sędziego „**góra**” i wyciska sztangę w górę do pełnego wyprostu ramion w stawach łokciowych.
7. Po wyciśnięciu sztangi blokuje ramiona w stawach łokciowych i po komendzie „**stojak**”, sędziego głównego, odkłada sztangę na stojaki samodzielnie lub przy pomocy obsługi technicznej.
8. W przypadku cofnięcia się sztangi podczas wyciskania, sędzia ma prawo wydać polecenie zabrania sztangi zawodnikowi przez obsługę techniczną.
9. Każdy zawodnik ma 3 podejścia do deklarowanego ciężaru. Jeżeli przy pierwszym podejściu zawodnik podniesie deklarowany ciężar, może poprosić o zwiększenie ciężarów pozostałych dwóch podejściach. W trakcie wyciskania ciężaru przez zawodnika w obrębie metra od ławki mogą znajdować się tylko sędziowie i 2 ludzi z obsługi technicznej, pozostali zawodnicy i obserwatorzy są zobowiązani do zachowania bezpiecznej odległości o której decyduje sędzia główny.

PRZYCZYNY NIE UZNANIA BOJU W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC:

1. Nieprzestrzeganie sygnałów Sędziego Głównego do rozpoczęcia lub zakończenia boju.
2. Nie dotknięcie sztangą klatki piersiowej.
3. Niemożność wyciśnięcia sztangi do jednoczesnego pełnego wyprostowania ramion w końcowej fazie wyciskania.
4. 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.
5. Podeszwa i obcas muszą pozostawać w kontakcie z podłożem.
6. Wyraźne, przesadnie nierówne prostowanie rąk w trakcie wyciskania.
7. Każdy ruch sztangi w dół podczas wykonywania wyciskania.
8. Każdy kontakt stóp zawodnika z ławeczką lub jej konstrukcją wsporczą (np. Uderzenie w stojak podczas wyciskania)

MARTWY CIĄG

1. Zawodnik staje twarzą do frontu pomostu ze sztangą leżącą poziomo przed stopami zawodnika, następnie zawodnik chwyta gryf dowolnym uchwytem obiema rękami i podnosi sztangę, aż do pozycji wyprostowanej.
2. Na zakończenie boju nogi muszą być wyprostowane w kolanach, a barki odciągnięte do tyłu.
3. Sygnał Sędziego Głównego składa się z ruchu ramienia w dół i komendy „Opuść”. Sygnał nie zostanie wydany, dopóki sztanga nie będzie trzymana nieruchomo, a zawodnik nie osiągnie odpowiedniej pozycji. Jeżeli sztanga jest wprowadzona w wibracje w okolicy kolan, to chociaż wykonanie nie jest dokładnie czyste, nie jest to powodem do spalenia podejścia.
4. Każde oderwanie sztangi od pomostu lub rozmyślna próba wykonania podejścia będą traktowane jako podejście. Raz rozpoczęte podejście jest kontynuowane bez ruchu w dół dotąd, aż zawodnik osiągnie wyprostowaną pozycję z zablokowanymi kolanami. Jeżeli sztanga osiada, gdy barki są odciągane do tyłu, to nie jest to powód do spalenia boju.



PRZYCZYNY NIE UZNANIA MARTWEGO CIĄGU

1. Jakikolwiek ruch sztangi w dół przed osiągnięciem końcowej pozycji.
2. Niemożność przyjęcia wyprostowanej pozycji z odciągniętymi barkami.
3. Niemożność zablokowania kolan na zakończenie boju.
4. Podpieranie gryfu udami podczas podnoszenia sztangi. Jeśli brzeg sztangi znajduje się w górze uda, ale nie jest podpierany, to nie jest powodem do spalenia. Zawodnik powinien korzystać na wszystkich decyzjach, w których sędzia ma wątpliwości.
5. Wykonanie kroku do tyłu lub do przodu, jednakże boczne ruchy stopy lub skręcanie stóp pomiędzy palcami a obcasem jest dopuszczalne.
6. Opuszczenie sztangi przed komendą Sędziego Głównego.
7. Pozwolenie sztandze na powrót na pomost bez utrzymywania kontroli przy pomocy obu rąk, tj. gdy palce dłoni wypuszczają gryf.
8. Niespełnienie któregokolwiek z wymagań określonych w Przepisach Wykonania dla martwego ciągu.