

REGULAMIN

ZAWODÓW WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC I STRICT CURL

1. Cel zawodów: popularyzacja sportów siłowych oraz propagowanie aktywności ruchowej w regionie.

2. Organizator zawodów: ROCK w słusznej sprawie , Muzyczna Tawerna Słupna

Patronat nad imprezą objął Prezydenta Miasta Mysłówice

3. Udział w zawodach: zawody mają charakter otwarty. Można wystartować w 1 bądź 2 konkurencjach. Min. wiek zawodnika to 15lat. (osoby niepełnoletnie za zgodą rodzica, opiekuna). Każda wygrana konkurencja jest premiowana osobną nagrodą! Zapisy trwają do 26.07.2024r Na zawodach obowiązuje opłata startowa dowolna karma dla zwierząt (min kwota 30 zł)

4. Miejsce organizacji: Park Słupna Mysłówice

5. Termin zawodów: 27.07.2024r, start planowany o godz. 12:00, wypełnianie oświadczeń, wniesienie opłaty startowej, ważenie zawodników w godz. 10:30-11:30

.

6. Pierwsza konkurencja - WYCISKANIE SZTANGI LEŻĄC - siłowe na 1 powtórzenie z maks. ciężarem. Każdy zawodnik ma 3 podejścia. Rozpoczyna osoba z najmniejszym zadeklarowanym ciężarem. W razie spalonego, nie możemy w kolejnej próbie zmniejszyć założonego wcześniej ciężaru. Wykonanie: górna część pleców, pośladki, stopy muszą przez cały zakres ruchu dotykać podłoża. Zawodnik sam, lub z pomocą obsługi zdejmuję sztangę ze stojaków. Bój rozpoczyna się z wyprostowanych ramion w stawach łokciowych, na komendę „start” zawodnik opuszcza sztangę na klatkę piersiową i na drugą komendę „góra” wyciska sztangę w górę do pełnego wyprost ramion w stawach łokciowych. Trzecia komenda „stojak” kończy bój. Nie zaliczenie podejścia to: nieprzestrzeganie sygnałów sędziego, nie dotknięcie sztangą klatki piersiowej, brak pełnego wyprost łokci podczas wyciśnięcia, oderwanie pośladków, stóp od podłoża. Wyniki będą liczone wg tabeli Wilksa. (waga zawodnika ma znaczenie)

7. Druga konkurencja – WIELOKROTNE WYCISKANIE SZTANGI LEŻĄC – Regulamin poniżej

8. Trzecia konkurencja - Unoszenie ramion ze sztangą - podnoszenie sztangi łamanej w oparciu o ścianę .Nie można od niej oderwać pośladków ,pleców i głowy . Bój rozpoczyna się zabrania sztangi ze stojaka i ustawieniu w pozycji baczność , na komendę „start” zawodnik ugina ramiona ze sztangą do klatki .Podczas boju górna część pleców, pośladki i głowa muszą przez cały zakres ruchu dotykać ściany .Druga komenda” stojak” kończ

REGULAMIN

Wyciskanie Wielokrotne Sztangi Leżąc

„Podwójny Stop - masa ciała i połowa masy ciała”

1. Mężczyźni masa ciała.
2. Kobiety połowa masy ciała.

Ta konkurencja musi być przestrzegana wg oficjalnej tabelki ciężarów. Załącznik

Konkurencja polega na wielokrotnym wyciskaniu sztangi z pozycji leżącej w czasie 5 min, z zatrzymaniem dwusekundowym w fazie górnej przy wyprostowanych stawach łokciowych oraz z zatrzymaniem dwusekundowym w fazie dolnej na klatce piersiowej.

W czasie 5 minut wykonywanych jest maksymalnie 75 powtórzeń.

Do odliczania tempa powtórzeń będzie wykorzystywany metronom z syntezatorem głosu dół, góra. Minimalny ciężar sztangi wynosi 20 kg.

1. Każdy zawodnik otrzymuje punkty za udział w rywalizacji. Punkty obliczane są w następujący sposób:

WAGA CAŁKOWITEGO CIĘŻARU SZTANGI X ILOŚĆ POWTÓRZEŃ / WAGA CIAŁA

Przykład:

92,5 kg (ciężar sztangi) x 20 (ilość powtórzeń) / 93.9 kg (waga ciała) = 19,70 punktów

2. Strój: dla wszystkich konkurencji

- a) Koszulka sportowa odsłaniająca stawy łokciowe
- b) Spodenki sportowe krótkie lub długie typu legginsy.
- c) Dopuszcza się używanie rękawiczek, zabezpieczeń nadgarstków, magnezji, pasa na biodra.

3. Zasady rywalizacji:

- a) Zawodnik sam decyduje o wyborze pozycji startowej:

Pozycja „górna” – nogi uniesione, złączone i ugięte w stawach kolanowych.

Pozycja „dolna” – klasyczna, z nogami wspartymi o podłogę.

b) Zawodnik nie może dokonać zmiany wybranej pozycji startowej podczas trwania próby.

c) Zabronione jest wykonywanie przesadnego charakterystycznego dla WL „mostka”, dopuszczalne jest umiarkowane wygięcie w odcinku lędźwiowym.

d) Szerokość chwytu sztangi wynosi max 81 cm.

e) Zawodnik sam lub z pomocą drugiej osoby unosi sztangę ze stojaków.

f) Sędzia daje komendę START do rozpoczęcia próby, gdy sztanga znieruchomieje nad zawodnikiem na wyprostowanych ramionach.

g) Sędzia zalicza powtórzenie, gdy sztanga przy jej opuszczeniu dotknie klatki piersiowej i zostanie wyciśnięta do wyraźnego zakończenia powtórzenia tzw. akcent, czyli momentu zatrzymania sztangi w górze przy maksymalnym możliwym wyproście ramion w stawach łokciowych.

h) Powtórzenie musi się mieścić wg ustalonego rytmu podwójnego stopu.

8. Niezaliczenie ruchu:

a) Brak kontaktu sztangi z klatką piersiową.

b) Brak wyprostu ramion możliwie maksymalnego dla zawodnika.

c) Brak wyraźnego zakończenia ruchu czyli chwilowego zatrzymania sztangi.

d) Brak kontaktu pośladków z ławką (nie można odrywać bioder).

e) Brak kontaktu całych stóp z podłożem (pozycja klasyczna).

f) Nie zachowanie ugięcia nóg w stawach kolanowych przy pozycji „górnej”.

g) Opuszczenie stóp poniżej linii siedziska ławki (pozycja „górna”).

h) Rozłączenie nóg w trakcie wykonywania ruchu (pozycja „górna”).

i) Brak zakończenia ruchu w czasie przeznaczonym na próbę.

j) Rozminięcie się z sygnałem z metronomu.

k) W przypadku jednego rozminięcia się – powtórzenie nie zostanie zaliczone.

l) W przypadku wyraźnego rozminięcia się z rytmem – podejście zostaje przerwane.

Postanowienia końcowe: W sprawach nieobjętych niniejszym regulaminem decydować będzie organizator. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w niniejszym regulaminie w zależności od liczby zgłoszonych zawodników.

