

# **REGULAMIN ZAWODÓW w WYCISKANIU WIELOKROTNYM SZTANGI LEŻĄC o PUCHAR STAROSTY JĘDRZEJOWSKIEGO PAWŁA FARYNY**

1. Miejsce zawodów – **Zespół Szkół nr 2 w Jędrzejowie**
2. Termin – **15.03.2024**
  - **godz. 9.00 – ważenie zawodników i rozgrzewka**
  - **godz. 9.30 – rozpoczęcie zawodów**
3. Cel zawodów:
  - Zachęcenie młodzieży do pracy nad własną sylwetką.
  - Popularyzacja sportów siłowych wśród młodzieży.
  - Umiejętność rywalizacji sportowej.
  - Wyłonienie najlepszych zawodników.
4. Uczestnictwo:
  - W zawodach mogą uczestniczyć uczniowie szkół ponadpodstawowych z powiatu jędrzejowskiego.
  - Drużyna może liczyć maksymalnie 10 zawodników z jednej szkoły (przepis nie dotyczy gospodarza turnieju).
5. Klasyfikacja:
  - Klasyfikacji generalna OPEN.  
Wygrywa zawodnik, który wykona największą ilość powtórzeń ( $\frac{1}{2}$  ciężaru ciała).
  - Kategoria dodatkowa - wagowa dla zawodników 80 kg i powyżej.
  - Klasyfikacja drużynowa - do klasyfikacji drużynowej liczy się suma powtórzeń 5 najlepszych zawodników z danej drużyny.
6. Przebieg zawodów:
  - Wszyscy zawodnicy przed rozpoczęciem zawodów zostają zważeni.
  - Obciążenia sztangi w stosunku do wagi ciała zawodnika określa tabela obciążeniowo - wagowa (pkt 9).

- Zawodnik ma jedną próbę.
- Po zdjęciu sztangi ze stojaków za pomocą obsługi lub samodzielnie, zawodnik powinien czekać z zablokowanymi rękoma w stawach łokciowych na komendę sędziego - start.
- Powtórzenie jest zaliczone, gdy zawodnik dotknie sztangą klatki piersiowej, a następnie wyprostuje ramiona w stawach łokciowych,
- Sędzia liczy głośno zaliczone powtórzenia 1,2,3,4, itd., każde kolejno liczone powtórzenie jest zaliczone, każde powtórne liczenie nie zaliczone.(sędzia może zwrócić uwagę na błąd np. głowa, pośladki, nogi, wyprost itd.
- Wygrywa ten, kto wycisnie sztangę najwięcej razy.
- Zawodnik może odpoczywać ze sztangą trzymaną w górze na wyprostowanych ramionach (łokcie zablokowane).
- Ustala się limit czasu próby wielokrotnego wyciskania na 5 minut.
- Maksymalny rozstaw dłoni na sztandze wynosi 81 cm (odległość między palcami wskazującymi).
- Przy wyciskaniu jednakowego ciężaru  $\frac{1}{2}$  CC, przy tej samej ilości powtórzeń wygrywa lżejszy zawodnik, a przy tej samej wadze ten, który pierwszy rozpoczął.
- Przy tej samej ilości powtórzeń na  $\frac{1}{2}$  CC wygrywa ten zawodnik, który wyciskał większy ciężar.
- Zawodników obowiązuje strój sportowy, tj. koszulka z krótkim rękawem (nie na ramiączkach), krótkie spodenki i obuwie sportowe.
- W sytuacjach spornych ostateczny głos ma organizator.

7. Sędzia nie zalicza powtórzeń, jeżeli zawodnik popełni następujące błędy:

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

8. Zakończenie próby:

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

9. Używanie obciążeń według tabeli

<b>Przedział wagowy zawodnika [kg]</b>	<b>Obciążenie [kg]</b>
40 – 44,9	20
45 - 49,9	22,5
50 – 54,9	25
55 – 59,9	27,5
60 – 64,9	30
65 – 69,9	32,5
70 – 74,9	35
75 - 79,9	37,5
80 – 84,9	40
85 – 89,9	42,5
90 – 94,9	45
95 – 99,9	47,5
100 – 104,9	50
105 – 109,9	52,5
110 – 114,9	55
115 – 119,9	57,5
120 – 124,9	60
125 – 129,9	62,5
130 – 134,9	65
135 – 139,9	67,5
140 – 144,9	70

10. Ogłoszenie wyników i nagrodzenie zwycięzców:

- Dla wszystkich szkół w klasyfikacji drużynowej – dyplomy.

Trzy pierwsze miejsca w klasyfikacji drużynowej – puchary.

*Do klasyfikacji drużynowej liczy się suma powtórzeń 5 najlepszych zawodników z danej drużyny.*

- Trzy pierwsze miejsca w klasyfikacji indywidualnej ( obie kategorie) – puchary.
- Klasyfikacja OPEN nie dubluje się z kategoria wagową, co oznacza, że zawodnik nagrodzony w klasyfikacji generalnej OPEN nie otrzymuje nagrody w swojej kategorii wagowej.

11. Zgłoszenia należy składać do stolika sędziowskiego, **w terminie do 30 minut przed rozpoczęciem zawodów.**

12. W dniu zawodów **zawodnicy zgłaszają się wraz z opiekunem** posiadając zgłoszenie **potwierdzone przez dyrekcję szkoły.**