

URODZINY PANORAMA FITENSS

Regulamin zawodów w wyciskaniu sztangi

1. UDZIAŁ W ZAWODACH:

Zawody mają charakter otwarty. Obejmują wycisk maksymalny.

2. ORGANIZATOR:

Panorama Fitness.

3. TERMIN I MIEJSCE:

20.09.2014 r. o godz. 15.00, klub Panorama Fitness w Katowicach, ul. Studencka 22.

4. UCZESTNICY ZAWODÓW:

W Turnieju mogą wziąć udział zawodnicy od 18 roku życia. Zgłoszenie do zawodów jest jednoznaczne z brakiem przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach.

5. SPOSÓB PRZYGOTOWANIA TURNIEJU:

Zawody obejmują – wyciskanie sztangi leżąc na ławeczce (bez koszulek wspomagających). Przewiduje się rywalizację mężczyzn w trzech podejściach. Sprzęt, technika wykonania podejścia, punktacja ustalone zostaną przez organizatora.

6. ZAWODY ZOSTANĄ PRZEPROWADZONE W NASTĘPUJĄCYCH KATEGORIACH:

- do 75 kg
- do 82 kg
- powyżej 82 kg

7. WERYFIKACJA I ZGŁOSZENIA:

W recepcji klubu Panorama Fitness w dniu imprezy.

8. SĘDZIOWIE I OBSŁUGA TECHNICZNA:

Komisję sędziowską i obsługę techniczną powołuje organizator.

9. STRÓJ STARTOWY:

Dozwolony jest dowolny strój startowy, obejmujący koszulkę z krótkim rękawkiem, spodnie sportowe lub krótkie spodenki. Konieczne jest zmienne obuwie sportowe. Dozwolone jest używanie opasek na nadgarstki, pasów usztywniających kręgosłup (jeśli jest on używany, to powinien być noszony na kostiumie sportowym). Dopuszczalne jest używanie rękawiczek podczas wyciskania.

10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

W sprawach nie objętych niniejszym regulaminem decydować będzie organizator.

11. ZASADY WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC:

1. Rozstaw rąk nie może przekroczyć 81cm licząc między palcami wskazującymi.
2. Zawodnik może samodzielnie zdjąć sztangę ze stojaków lub poprosić o podanie obsługi techniczną.
3. Bój rozpoczyna z wyprostowanych ramion w stawach łokciowych na komendę „start” sędziego głównego.
4. Po komendzie „start” opuszcza sztangę na klatkę piersiową (obszar wzdłuż mostka), dotyka jej, nie musi zatrzymywać. Po dotknięciu od razu wyciska sztangę w górę do pełnego, lecz nie przesadnego wyprostu ramion w stawach łokciowych.
5. Po wyciśnięciu sztangi blokuje ramiona w stawach łokciowych i po komendzie „stojak”, sędziego głównego, odkłada sztangę na stojaki samodzielnie lub przy pomocy obsługi technicznej.
6. W przypadku cofnięcia się sztangi podczas wyciskania, sędzia ma prawo wydać polecenie zabrania sztangi zawodnikowi przez obsługę techniczną.

12. 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. Każda zmiana pozycji podczas wykonywania właściwego boju, tj. jakikolwiek ruch podniesienia barków, pośladków od ławeczki lub stóp od podestu/parkietu czy podłogi albo boczne ruchy dłoni na gryfie.
4. Dozwolone są drobne ruchy stóp i ich bardzo małe poruszenia. Podeszwa i obcas muszą pozostawać w kontakcie z podłożem.
5. Wypchnięcie sztangi klatką piersiową, zakołysanie sztangą lub zapadnięcie się gryfu w klatkę piersiową po znieruchomieniu w taki sposób, który czyni bój łatwiejszym.
6. Wyraźne, przesadnie nierówne prostowanie rąk w trakcie wyciskania.
7. Każdy ruch sztangi w dół podczas wykonywania wyciskania.
8. Niemożność wyciśnięcia sztangi do jednoczesnego pełnego wyprostu ramion w końcowej fazie wyciskania.
9. Każdy kontakt stóp zawodnika z ławeczką lub jej konstrukcją wsporczą (np. uderzenie w stojak podczas wyciskania).