

I Mistrzostwa Choszczna w Wyciskaniu Sztangi Leżąc i Martwym Ciągu

REGULAMIN ZAWODÓW

1. CEL

Popularyzacja sportów siłowych oraz aktywności ruchowej wśród mieszkańców powiatu choszczeńskiego i okolic, wyłonienie najlepszych zawodników wśród juniorów i seniorów, promocja miasta i gminy Choszczno.

2. ORGANIZATOR

Centrum Rekreacyjno-Sportowe
Choszczno, ul. Promenada 2
tel. (095) 765 7711

3. TERMIN I MIEJSCE

Zawody odbędą się w dniu 27 czerwca 2009 r. (sobota) o godz. 11.00 na plaży miejskiej w Choszcznie przy ul. Promenada. Ważenie zawodników od godz. 9.00 do 10.30.

4. WARUNKI UCZESTNICTWA

W zawodach mogą uczestniczyć zawodnicy, którzy w dniu zawodów mają skończone 16 lat. Zawodnicy powinni posiadać ważne badania lekarskie, stwierdzające brak przeciwwskazań do udziału w zawodach w wyciskaniu sztangi leżąc i martwym ciągu. W przypadku braku badań zawodnik zobowiązany jest do złożenia pisemnego oświadczenia (druk będzie do pobrania u organizatora) o zdolności do udziału w zawodach.

Opłata za udział w zawodach wynosi:

- junior - 10 zł
- senior - 20 zł

5. KATEGORIE

- a. wyciskanie sztangi leżąc - juniorzy do 21 lat "open", seniorzy "open",
- b. martwy ciąg - kategoria "open",
- c. kategoria najsilniejszy zawodnik - wygrywa zawodnik, który zdobędzie największą ilość punktów (wg Wilksa) w obu bojach.

6. KLASYFIKACJA

We wszystkich kategoriach o kolejności miejsc będzie rozstrzygać formuła Wilksa, tj. uzyskany ciężar mnożony przez współczynnik odpowiedni do wagi ciała zawodnika.

7. NAGRODY

Puchary i dyplomy oraz nagrody rzeczowe dla trzech najlepszych zawodników w kategoriach oraz nagrodę dla najsilniejszego zawodnika mistrzostw.

8. KOMISJA SĘDZIOWSKA

Komisję powołuje organizator, komisja będzie składać się z 2 sędziów.

9. SPRAWY ORGANIZACYJNE

Zgłoszenia i informacje:

Centrum Rekreacyjno-Sportowe w Choszcznie, ul. Promenada 2

Tel. (095) 765 7711

10. ZASADY REGULAMINOWE

- w wyciskaniu sztangi leżąc ruch opuszczania sztangi rozpoczyna się w momencie zablokowanych rąk w stawach łokciowych zawodnika,
- bój uznaje się za zaliczony po dotknięciu sztangi do klatki piersiowej i wyciśnięciu jej do wyprostowanych rąk w stawach łokciowych,
- stopy w trakcie boju muszą mieć stały kontakt z ziemią,
- plecy i pośladki muszą mieć stały kontakt z ławeczką od chwili rozpoczęcia do zakończenia boju,
- zabrania się używania specjalistycznych koszulek do wyciskania sztangi leżąc, jakichkolwiek opasek uciskowych oraz bandaży na łokcie; organizator zezwala jedynie na opaski na nadgarstki,
- w martwym ciągu bój uznaje się za zaliczony po podniesieniu sztangi do postawy wyprostowanej oraz gdy stawy kolanowe są zablokowane; w tej pozycji należy utrzymać sztangę co najmniej przez sekundę,
- gdy zawodnik podniesie sztangę do właściwej pozycji lecz wcześniej przytrzyma ją na udach, bój będzie nie zaliczony,
- zabrania się używania specjalistycznego kostiumu do martwego ciągu, bandaży i opasek uciskowych na stawy kolanowe oraz pasków na nadgarstki.

11. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- wszelkie kwestie sporne nie poruszone w regulaminie rozstrzyga sędzia główny wraz z organizatorem zawodów,
- organizator nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wypadki i kradzieże zaistniałe w czasie trwania zawodów,
- wszyscy zawodnicy biorący udział w zawodach startują na własną odpowiedzialność i nie będą wnosić żadnych roszczeń do organizatora w razie zaistnienia jakiegokolwiek zdarzeń losowych w czasie trwania imprezy,
- organizator zastrzega sobie prawo do zmian w regulaminie.