



REGULAMIN
I Mistrzostwa Powiatu
Służb Mundurowych
w Wyciskaniu Sztangi Leżąc
o Puchar Starosty Kołobrzegskiego
Kołobrzeg 21.04.2012

- **Cel:** Upowszechnianie i propagowanie wyciskania sztangi jako środka rozwoju tężyzny fizycznej i integracja środowisk Służb Mundurowych działających na terenie Starostwa Kołobrzegskiego.
- **Termin i miejsce:** 21.04.2012 Hala Milenium, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Kołobrzegu ul. Łopuskiego 38. Rozpoczęcie zawodów godz. 12.00 (ważenie zawodników od godz. 10.00)
- **Organizatorzy:** Kołobrzegskie Towarzystwo Kultury Fizycznej, Sportu i Rekreacji „Wybrzeże”, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Kołobrzegu, Stowarzyszenie Sportu Niepełnosprawnych „START” w Koszalinie, Zakład Aktywności Zawodowej
- **Patronat:** Starosta Powiatu Kołobrzegskiego
- **Uczestnictwo:** W zawodach mogą brać udział pracownicy wojska, policji, straży pożarnej, straży granicznej, izby celnej, firm ochrony mienia zatrudnieni na umowę o pracę na terenie powiatu kołobrzegskiego bez względu na wiek. Każda jednostka może wystawić maksymalnie pięciu zawodników (dwie kobiety, trzech mężczyzn w każdej kategorii wagowej). Każdy zawodnik powinien posiadać oświadczenie:
- że jest pracownikiem danej jednostki podpisany przez dyrektora placówki.
- **Kategorie wagowe:**
Kobiety: - open
Mężczyźni: - do 82,5 kg, - + 82,5 kg,
W przypadku mniejszej liczby zawodników w grupie niż 4 zawodników grupy będą łączone.
Klasyfikacja w grupach wg. Haleczki.
Prowadzona będzie klasyfikacja drużynowa i indywidualna. Do wyniku drużyny zaliczone będą trzy najlepsze rezultaty 3 dowolnych zawodników. Suma punktów wg. Haleczki stanowi wynik drużyny.
- **Nagrody:** Każdy zawodnik otrzymuje upominek i posiłek regeneracyjny. Trzech pierwszych zawodników otrzymuje medal i dyplom. Drużyny otrzymują puchary ufundowane przez Starostę Kołobrzegskiego.
- **Zgłoszenie:** Formularz zgłoszeniowy należy dostarczyć do dnia 31.03.2012 r. na adres: Kołobrzegskie Towarzystwo Kultury Fizycznej, Sportu i Rekreacji „Wybrzeże”, 78-100 Kołobrzeg, ul. Łopuskiego 38
e-mail: wyrzeze.kolobrzeg@wp.pl,
kontakt: Marcin Racinowski tel.793595678, e-mail: racinowskimarcin@gmail.com

Prezes KTKFSIR
"WYBRZEŻE"
Miroslaw Kabaciński

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 zatrzymać. 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.

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. jakiegokolwiek 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.

UWAGA:

1. Ważenie zawodników od godziny 10.00
2. Wszyscy zawodnicy przed ważeniem podpiszą pisemną deklarację o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zawodach oraz podadzą imię i nazwisko, staż treningowy oraz osiągnięcia.
3. Na podstawie wagi zawodnik otrzyma współczynnik przeliczeniowy według Haleczki
4. Zawodnik poda wartość pierwszego podejścia na zawodach np. 100 kg.
5. Niedostosowanie się do obowiązującego regulaminu zawodów spowoduje niedopuszczenie zawodnika do startu lub jego dyskwalifikację.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

W sprawach nie objętych niniejszym regulaminem decydować będzie organizator. Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas zawodów.

Organizator zawodów nie ponosi odpowiedzialności prawnej i cywilnej w zakresie poniesionych szkód na zdrowiu i mieniu biorących udział w zawodach zawodników. Zawodnicy ubezpieczają się we własnym zakresie oraz zobowiązują się, że nie będą wnosić żadnych roszczeń z tytułu poniesionej szkody.

Ze sportowym pozdrowieniem

Prezes KTKFSiR
"WYBRZEŻE"
Miroslaw Kabaciński