

**REGULAMIN III MISTRZOSTW STRAWCZYNA  
O PUCHAR DYREKTORA SCKSiC W STRAWCZYNIE W WYCISKANIU  
WIELOKROTNYM SZTANGI**

**1. CEL**

- Popularyzacja i upowszechnienie aktywności ruchowej jako zdrowego stylu życia i spędzania wolnego czasu.
- Promocja Gminy Strawczyn.
- Propagowanie wielokrotnego wyciskania sztangi leżąc.
- Ustanowienie rekordów imprezy.

**2. TERMIN I MIJESCE**

19 sierpnia 2023 r., godz. 18:00 (pierwszy dzień Strawczynady)

Centrum Sportowo-Rekreacyjne OLIMPIC w Strawczynku, ul. Turystyczna 6 – scena na boisku piłkarskim.

**3. ORGANIZATOR**

Samorządowe Centrum Kultury, Sportu i Czytelnictwa w Strawczynie, ul. Turystyczna 6,  
26-067 Strawczyn.

**4. UCZESTNICY**

Wszyscy, którzy chcą sprawdzić swoją wytrzymałość siłową i ukończyli 16 lat. Niepełnoletni za zgodą rodziców (deklaracja).

**5. RYWALIZACJA**

OPEN – brak podziału na kategorie, ciężar sztangi – 50% masy ciała (zaokrąglony do 5kg),  
czas trwania próby 2 min.

**6. PROGRAM**

godz. 17:30-17:45 – biuro zawodów, podpisywanie deklaracji o stanie zdrowia

godz. 17:45 - losowanie kolejności startu

godz. 18:00 - start konkurencji

godz. 20.20 - dekoracja zwycięzców

**7. WARUNKI UCZESTNICTWA**

**Zgłoszenia do 16.08.2023.**

Zgłoszenie uczestnictwa należy złożyć mailowo na adres: [sport@strawczyn.pl](mailto:sport@strawczyn.pl). o treści: imię, nazwisko, rok urodzenia, waga, (tytuł e-mail – „wyciskanie – zawody”)

Wyłącznie w przypadku wolnych miejsc, istnieje możliwość zapisu do zawodów.

Zawodnicy powinni posiadać aktualne badania lekarskie stwierdzające brak przeciwwskazań do udziału w zawodach. W przypadku braku badań lekarskich zawodnik zobowiązany jest złożyć oświadczenie (do pobrania w Biurze Zawodów) o zdolności do udziału w zawodach.

## 8. STRÓJ

Koszulka odsłaniająca staw łokciowe i wsunięta w spodenki.

Spodenki przylegające do ciała.

Możliwość używania: pasów kulturystycznych, rękawiczek z owijkami na nadgarstki i innych zabezpieczeń dłoni i nadgarstków.

Zakaz stosowania ściągaczy na stawy łokciowe.

## 9. WYKONANIE

Zawodnik sam decyduje o wyborze pozycji w jakiej będzie startował:

- a) pozycja „klasyczna” – z nogami wspartymi o podłoże,
- b) pozycja „górna” – z nogami uniesionymi i ugiętymi w stawach kolanowych.

**UWAGA:** Zawodnik nie może dokonać zmiany wybranej pozycji startowej podczas trwania próby, głowa, barki i pośladki muszą mieć stały kontakt z ławeczką.

Maksymalna szerokość chwytu sztangi to 81 cm.

Zawodnik sam lub z pomocą unosi sztangę ze stojaków.

Sędzia daje sygnał do rozpoczęcia próby, gdy sztanga znieruchomieje nad zawodnikiem trzymana na wyprostowanych ramionach w stawach łokciowych.

Za ruch poprawnie wykonany będzie uważany taki, w którym sztanga, przy jej opuszczaniu, dotknie klatki piersiowej i zostanie wyciśnięta do pełnego widocznego wyprostu ramion w stawach łokciowych w taki sposób, aby było widoczne zakończenie ruchu.

Zawodnik może poprawić chwyt sztangi w górnym jej położeniu.

## 10. SĘDZIOWANIE

Sędzia I – odmierza czas i wydaje komendy do rozpoczęcia i ukończenia próby (2min)

Sędzia II – ocenia poprawność wykonania ruchu i zalicza poprawnie wykonane powtórzenia.

Niezaliczenie ruchu:

- a) brak kontaktu sztangi z klatką piersiową,
- b) brak wyraźnie widzianego wyprostu ramion ( niewidoczne zakończenie ruchu),
- c) uniesienie głowy lub pośladków nad ławeczkę,
- d) brak kontaktu stopy lub stóp z podłożem.

Zakończenie próby:

- a) sztanga zostanie zatrzymana na klatce piersiowej,
- b) zawodnik odłoży sztangę na stojak,
- c) zawodnik zmieni wcześniej zadeklarowaną pozycję startową podczas wykonywania próby,
- d) nastąpi wyraźny kontakt stóp lub stopy z ławeczką (zawodnik zaprze stopę lub stopy o element

ławeczki, wesprze stopę lub stopy i siedzisko ławeczki), e) upłynie czas przeznaczony na wykonanie próby (2 min).

## **11. WYGRANA**

Wygrywa zawodnik, który wykona największą ilość poprawnie wykonanych powtórzeń.

W przypadku tej samej ilości powtórzeń wygrywa zawodnik lżejszy.

Gdy to nie przyniesie rozstrzygnięcia sędzia zarządzi dogrywkę po kolejnym losowaniu kolejności startu.

## **1 . NAGRODY**

Nagrody za miejsca 1-6 w klasyfikacji indywidualnej – Puchar + nagrody rzeczowe.

Dla pozostałych zawodników drobne upominki

## **14. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

Wszelkie sprawy sportowe rozstrzyga sędzia główny.

Ubezpieczenie we własnym zakresie.

Wszyscy uczestnicy biorący udział startują na własną odpowiedzialność i nie będą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatora w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy.

Wszyscy uczestnicy zobowiązani są do zapoznania się i przestrzegania niniejszego regulaminu.

