



# REGULAMIN

## WOŚP-owego Turnieju Wielokrotnego Wyciskania Sztangi Leżąc

### 1. Cel imprezy:

- popularyzacja ćwiczeń siłowo – sprawnościowych,
- propagowanie aktywnego stylu życia wśród młodzieży i dorosłych,
- wyłonienie zwycięzców w poszczególnych kategoriach.

### 2. Organizator:

- Harcerski Sztab WOŚP w Świnoujściu
- Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Świnoujściu

### 3. Termin i miejsce:

- 29 stycznia 2022 r.
- godzina rozpoczęcia zawodów 12.00
- godzina zakończenia zawodów 14.00
- Miejsce: Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Świnoujściu, ul. Piastowska 55 - sala gimnastyczna

### 4. Zgłoszenia i wpisowe:

Turniej trwa od godziny 12.00 do 14.00, w tym czasie chętni zawodnicy, po wypełnieniu formularza zgłoszeniowego (karty startowej) oraz dokonania opłaty startowej (wrzut do puszeki WOŚP), mogą wykonywać bój.

Zgłoszenie uczestnictwa w turnieju traktowane jest jako przyjęcie warunków niniejszego regulaminu.

### 5. Weryfikacja uczestników:

- Odbędzie się w dniu zawodów, 29 stycznia w czasie trwania turnieju
- Przed weryfikacją zawodnicy zobowiązani są złożyć oświadczenie potwierdzające brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zawodach (formularz zgłoszeniowy).

### 6. Zasady uczestnictwa:

- Zawody mają charakter otwarty. W zawodach mogą brać udział osoby, które ukończyły 18 lat. Osoby niepełnoletnie mogą brać udział w zawodach pod warunkiem posiadania pisemnej zgody prawnego opiekuna z czytelnym podpisem i podaniem danych kontaktowych do prawnego opiekuna.
- Warunkiem startu w zawodach jest zgłoszenie się uczestnika i wniesienie opłaty startowej (wrzut do puszeki WOŚP)

### 7. Wykonanie:

- zawodnik sam decyduje o wyborze pozycji startowej:
  - pozycja **górna** - nogi uniesione, złączone i ugięte w stawach kolanowych
  - pozycja **dolna** - klasyczna z nogami wspartymi o podłoże
  - zawodnik sam decyduje o ciężarze sztangi

- minimalny ciężar sztangi to 20 kg dla osób dorosłych, 8 kg dla dzieci i młodzieży poniżej 16 r.ż.
- możliwość zwiększania ciężaru sztangi uzależniona jest od obciążeń, którymi dysponuje organizator
- szerokość chwytu sztangi maksymalnie 81 cm,
  - zawodnik sam lub z pomocą unosi sztangę ze stojaków
  - sędzia daje komendę start do rozpoczęcia próby, gdy sztanga znieruchomieje nad zawodnikiem na wyprostowanych ramionach,
  - czas boju wynosi 2 minuty
- sędzia zalicza powtórzenie, gdy sztanga przy jej opuszczeniu dotknie klatki piersiowej i zostanie wyciśnięta do pełnego wyprostowania ramion,

## 8. Sędziowie

- sędzia punktowy: wydaje komendę do rozpoczęcia boju (start), ocenia poprawność wykonywania ruchu i zlicza poprawnie wykonane powtórzenia wypowiadając głośno kolejną cyfrę zaliczonego powtórzenia
- sędzia czasowy: uruchamia na komendę sędziego punktowego timer sportowy, podaje czas zawodnikowi, który upłynął, w odstępach czasowych uzgodnionych z zawodnikiem, przekazuje do biura zawodów wynik, jaki uzyskał zawodnik i czas, w jakim został osiągnięty

## 9. Niezaliczenie ruchu:

- brak kontaktu sztangi z klatką piersiową,
- brak wyprostowania ramion,
- brak kontaktu pośladków z ławką,
- brak kontaktu głowy z ławką;

Przy wybranej pozycji startowej „górnjej”

- niezachowanie ugięcia nóg w stawach kolanowych,
- opuszczenie stóp poniżej linii siedziska ławki;

## 10. Zakończenie próby:

- zawodnik odłoży sztangę na stojaki,
- zawodnik zatrzyma sztangę na klatce piersiowej;

## 11. Wygrana

- Wygrywa zawodnik, który uzyska najwyższy tonaż (ciężar sztangi x ilość powtórzeń). W przypadku remisu wygrywa lżejszy zawodnik (w przypadku braku wagi, deklaruje ją zawodnik).
- Kwestie sporne należy zgłaszać sędziemu głównemu i pozostawić mu do rozstrzygnięcia. Podjęta przez niego decyzja jest niepodważalna.