



## **REGULAMIN**

### **VII Ogólnopolski Integracyjny Turniej w Wyciskaniu Sztangi Leżąc o Puchar Prezydenta Kołobrzegu KOŁOBRZEG 27.04.2013**

#### **Cel:**

Upowszechnianie sportu wśród osób niepełnosprawnych. Propagowanie wyciskania sztangi jako środka rozwoju tężyzny fizycznej. Integracja środowisk.

#### **Termin i miejsce:**

27.04.2013 Hala Milenium,  
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Kołobrzegu ul. Łopuskiego 38.  
Rozpoczęcie zawodów godz. 12.00 (ważenie zawodników od godz.10.00)

#### **Organizatorzy:**

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Kołobrzegu,  
Miasto Kołobrzeg,  
Fundacja „Kołobrzeg bez barier”,  
Agencja Ochrony „Lex-Crimen”,  
Stowarzyszenie Sportu Niepełnosprawnych „START” w Koszalinie,  
Zakład Aktywności Zawodowej.

#### **Patronat:**

Marek Hok – Poseł na Sejm RP  
Anna Mieczkowska – Członek Zarządu Województwa Zachodniopomorskiego  
Janusz Gromek – Prezydent Miasta Kołobrzeg

#### **Patronat medialny:**

Telewizja Polska SA Oddział w Szczecinie

#### **Uczestnictwo:**

W turnieju udział biorą zawodnicy, którzy ukończyli 16 rok życia.  
Zawodnicy niepełnosprawni z uszkodzeniem kończyn dolnych posiadający zgodę lekarza na udział w zawodach.  
Zawodnicy, którzy nie ukończyli 18 lat powinni posiadać pisemną zgodę na udział w zawodach podpisaną przez rodzica lub opiekuna prawnego.

#### **Kategorie wagowe:**

**Kobiety:**

- open,

**Mężczyźni:**

- do 60 kg,
- do 75 kg,
- do 82,5 kg,
- do 90 kg,
- do 100 kg,
- + 100 kg,

W przypadku mniejszej liczby zawodników w grupie niż 4, 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:**

Trzech pierwszych zawodników otrzymuje medal i dyplom.

Drużyny otrzymują puchary.

**Zgłoszenie:**

Formularz zgłoszeniowy należy dostarczyć najpóźniej do dnia 27.04.2013 r. do godz. 10.00 w biurze zawodów (Hala Milenium)

lub na adres:

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Kołobrzegu,

78-100 Kołobrzeg, ul. Łopuskiego 38

e-mail: [m.kabacinski@mosir.kolobrzeg.pl](mailto:m.kabacinski@mosir.kolobrzeg.pl)

kontakt: Marcin Racinowski tel.667080756, e-mail: [m.racinowski@mosir.kolobrzeg.pl](mailto:m.racinowski@mosir.kolobrzeg.pl)

- Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas zawodów.
- W ramach Turnieju odbędą się: **II Mistrzostwa Powiatu Służb Mundurowych.**
- W sprawach nie objętych niniejszym regulaminem decydować będzie organizator.

**Postanowienia końcowe:**

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

Ze sportowym pozdrowieniem

### **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 technicznej.
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.

### **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.

### **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.