

Regulamin Pyskowskich Zawodów Siłowych

1. Zawody odbędą się w dniu 01.10. 2022r. w godzinach 15.00-18.30 Hala Widowiskowo – Sportowa im. Huberta Wagnera ul. Strzelców Bytomskich 1a 44-120 Pyskowice.

2. W turnieju mogą wziąć udział osoby pełnoletnie.

3. W turnieju rozgrywana będzie trzy konkurencje,
- wielokrotne wyciskanie sztangi z 50% masą swojego ciała,
- podciąganie na drążku podchwytem,
- dipy (pompki na poręczach).

4. Opis konkurencji:

- **Wyciskanie sztangi 50% masy ciała.**

Konkurencja polegająca na wyciskaniu sztangi o ciężarze równym połowie masy ciała zawodnika w zaokrągleniu do 2,5 kg w górę. Kolejność startu zawodników ustala się przez losowanie. Zawodnik samodzielnie podnosi sztangę ze stojaków i wykonuje wyciśnięcia opuszczając gryf sztangi do klatki piersiowej a następnie bezzwłocznie wyciska ją do pełnego wyprostowania ramion wykonując maksymalną ilość powtórzeń. Zawodnik może pozostawać w wyproście ramion ze sztangą nie dłużej niż sekundę. Podczas ćwiczenia zawodnik leży na ławce mając kontakt pleców i pośladków z ławką, stopy mają kontakt z podłożem. Każdy zawodnik wykonuje podczas turnieju jedno podejście do ćwiczeń. Zwycięzcą jest zawodnik który wykonał największą liczbę wyciśnięć. W przypadku remisu zawodników na pozycjach 1-3 zostanie rozegrana pomiędzy nimi dogrywka na tych samych zasadach.

- **Podciąganie na drążku podchwytem.**

Powtórzenie jest zaliczone gdy w górnej fazie ruchu broda znajdzie się nad drążkiem. Podciąganie rozpoczynamy ze zwisu ramienia wyprostowanego.

- **Dipy (pompki na poręczach)**

Ćwiczenie wykonujemy w podporze na poręczach, ramie wyprostowane.

Powtórzenie jest zaliczone gdy zawodnik w momencie opuszczenia uzyska kąt poniżej 90 stopni pomiędzy ramieniem a przedramieniem .

7. Zawodnik przystępuje do następnej konkurencji gdy wszyscy zgłoszeni zawodnicy ukończą daną konkurencję.

8. Zawodnik zobowiązany jest do indywidualnej rozgrzewki celem zminimalizowania możliwości odniesienia kontuzji.

9. Wszelkie sytuacje nieopisane w regulaminie a mogące wystąpić podczas trwania turnieju rozstrzyga sędzia.
10. Sędzią zawodów jest Rafał Szymański.
11. Organizator turnieju nie odpowiada za urazy powstałe podczas trwania turnieju.
12. Każdy z zawodników przed rozpoczęciem zawodów zobowiązany jest do złożenia oświadczenia na piśmie że bierze udział w turnieju na własną odpowiedzialność.
13. Weryfikacja zawodników rozpoczyna się o godzinie 15.00
14. Za miejsca na podium przewidziane są nagrody rzeczowe oraz puchary, medale i dyplomy.