

Regulamin Pyskowskiego Turnieju Wyciskania Sztangi Leżąc

1. Turniej odbędzie się w dniu 21 lipca 2023r. w godzinach 17.00-19.00 w Pyskowicach na placu przy zbiegu ulic: Szpitalnej, Dworcowej i Wojska Polskiego
2. W turnieju mogą wziąć udział osoby pełnoletnie.
3. W turnieju rozgrywana będzie jedna konkurencja siłowa bez podziału na kategorie wiekowe.
- 4 Opis konkurencji:
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 wyciśnień. W przypadku remisu zawodników na pozycjach 1-3 zostanie rozegrana pomiędzy nimi dogrywka na tych samych zasadach.
5. Zawodnik zobowiązany jest do indywidualnej rozgrzewki celem zminimalizowania możliwości odniesienia kontuzji.
6. Wszelkie sytuacje nieopisane w regulaminie a mogące wystąpić podczas trwania turnieju rozstrzyga sędzia.
7. Sędzią zawodów jest Rafał Szymański.
8. Organizator turnieju nie odpowiada za urazy powstałe podczas trwania turnieju.
9. Każdy z zawodników przed rozpoczęciem zawodów zobowiązany jest do złożenia oświadczenia na piśmie że bierze udział w turnieju na własną odpowiedzialność.
10. Weryfikacja zawodników rozpoczyna się o godzinie 16.30
11. Za miejsca na podium przewidziane są nagrody rzeczowe oraz puchary i dyplomy.