

**Regulamin Zawodów w Wyciskaniu Sztangi Leżąc**  
**o Puchar Wójta Gminy Gorzyce**

**I. CEL ZAWODÓW:**

Celem I Zawodów w Wyciskaniu Sztangi Leżąc o Puchar Wójta Gminy Gorzyce jest popularyzacja sportów siłowych wśród młodzieży i dorosłych, a także promowanie aktywnego uprawiania sportu w regionie.

**II. ORGANIZATOR:**

Wójt Gminy Gorzyce, Gminny Ośrodek Kultury w Gorzycach

**III. TERMIN I MIEJSCE:**

1. Zawody odbędą się w dniu. **21.05.2017 o godz. 11.00** w Sali Widowiskowej Środowiskowego Domu Kultury w Gorzycach, ul: Plac Erazma Mieszczańskiego 10.
2. *Ważenie zawodników od godz. 10.00*

**IV. UDZIAŁ W ZAWODACH:**

1. W zawodach może wziąć udział każda osoba sprawna pełnoletnie oraz osoby, które ukończyły 16 lat i niepełnosprawna pod warunkiem, że nie ma przeciwwskazań do uprawiania takiej dyscypliny sportu.
2. Wypełnienie i przesłanie Karty Zgłoszenia / zał.nr.1 do Regulaminu Zawodów/ jest równoznaczne z oświadczeniem o braku przeciwwskazań do uprawiania tej dyscypliny sportu.
3. Od osób niepełnoletnich wymagana jest zgoda rodziców lub opiekunów prawnych /zał. nr. 2 do Regulaminu Zawodów/
4. Wpisowe od zawodnika wynosi 20 zł.  
Wpłaty należy dokonać na konto GOK Gorzyce do dnia 17.05.2017:  
**BS Tarnobrzeg O/Gorzyce 51 9434 1012 2002 1050 0063 0001** z dopiskiem „sztanga”
5. W przypadku braku opłaty zawodnik zostaje skreślony z listy
6. Opłata uiszczona nie podlega przeniesieniu na innego zawodnika. W przypadku rezygnacji z zawodów wpłacona kwota opłaty nie podlega zwrotowi.

**V. KATEGORIE WAGOWE:**

**Mężczyźni**

- 65-80 kg
- do 90 kg
- do 100 kg
- 100 kg plus

**Kobiety**

open

- weterani powyżej 50 lat

#### VI. ZGŁOSZENIA DO ZAWODÓW :

1. Zgłoszenia */Karta zgłoszenia/* prosimy przesyłać do dnia **12.05.2017r. drogą e-mailową** na adres ***gok@gokgorzyce.pl*** . */Karty zgłoszenia dostępne również w GOK Gorzyce i Siłowni/*.
2. ***W dniu zawodów zgłoszenia nie będą przyjmowane.***
3. W razie pytań w sprawach organizacyjnych można kontaktować się bezpośrednio : **Piotr Kruszewski tel: 509-237-747**
4. Organizator przewiduje rozegranie zawodów przy udziale minimum 20 zawodników. Maksymalna ilość uczestników zawodów to 40 osób. / ***O przyjęciu do zawodów decyduje kolejność zgłoszeń/***.

#### VII. SPOSÓB PRZYGOTOWANIA TURNIEJU:

1. Zawody obejmują jedną konkurencję – wyciskanie sztangi leżąc na ławeczce (bez koszulek wspomagających).
2. Przewiduje się rywalizację w trzech podejściach.
3. Czas na wykonanie podejścia – 1 minuta (wyjątkowo 2 minuty w przypadku osób niepełnosprawnych wymagających przypięcia pasem).
4. **Zawodników obowiązuje regulaminowy strój startowy:**
  - koszulki z krótkim rękawem ściśle przylegającej do ciała z bawełny lub poliestru, albo z mieszaniny obu tych materiałów. Zawodnik powinien być ubrany w krótkie spodenki sportowe lub dresowe.
  - konieczne jest obuwie sportowe na zmianę.
  - dozwolone jest używanie opasek na nadgarstki, pasów usztywniających kręgosłup (jeśli jest on używany, to powinien być noszony na kostiumie sportowym.)
5. **Wyciskanie sztangi odbywać się będzie według określonych zasad:**
  - rozstaw rąk nie może przekroczyć 81 cm licząc między palcami wskazującymi,
  - po zdjęciu lub otrzymaniu sztangi od asekuracji do wyprostowanych rąk,
  - zawodnik powinien czekać z zablokowanymi stawami łokciowymi na sygnał Sędziego Głównego,
  - Po sygnale ręka w dół i słownej komendy "start" zawodnik opuszcza sztangę do klatki piersiowej, przytrzymuje ją nieruchomo na klatce piersiowej przez określony i widoczny czas , a następnie wyciska do góry prostując równo obie ręce do ich pełnego wyprost. Gdy zawodnik zastygnie w bezruchu w tej pozycji, Sędzia powinien wydać słowną komendę „stojak” .
6. **Przyczyny nie uznania boju przy wyciskaniu sztangi:**
  - nieprzestrzeganie sygnałów Sędziego Głównego do rozpoczęcia lub zakończenia boju,
  - każda zmiana pozycji podczas wykonywania właściwego boju, tj. jakiegokolwiek ruch podniesienia barków, pośladków od ławeczki lub stóp od pomostu/bloków-talerzy czy boczne ruchy dłoni na gryfie,

- dozwolone są drobne ruchy stóp i ich bardzo małe poruszenia. Podeszwa i obcas muszą pozostawać w kontakcie z podłożem,
- wypchnięcie sztangi klatką piersiową, zakołysanie sztangą lub zapadnięcie się gryfu w klatkę piersiową po znieruchomieniu w taki sposób, który czyni bój łatwiejszym,
- wyraźne/przesadnie nierówne prostowanie rąk w trakcie wyciskania,
- każdy ruch sztangi w dół podczas wykonywania wyciskania,
- niemożność wyciśnięcia sztangi do jednoczesnego pełnego wyprostowania ramion w końcowej fazie wyciskania,
- dotknięcie sztangi lub zawodnika przez obsługę pomostu pomiędzy sygnałami Sędziego Głównego, w sposób ułatwiający wykonanie boju,
- każdy kontakt stóp zawodnika z ławeczką lub jej konstrukcją wsporczą (np. uderzenie w stojak podczas wyciskania),
- brak widocznego zatrzymania na klatce

#### **7. Planowany program zawodów:**

- 10.00 – 10.45 – komisyjne ważenie zawodników
  - 10.45 – 11.00 – przerwa techniczna – początek rozgrzewki zawodników w kat. do 66,0 kg,
  - 11.05 – otwarcie zawodów
  - 11.15 – 16.00 – rywalizacja zawodników – start 1 kategorii wagowej do 66 kg,
  - Ok. 16.30 – uroczyste zakończenie zawodów.
8. Szczegółowy program minutowy zostanie ogłoszony na stronie internetowej [gok@gokgorzyce.pl](mailto:gok@gokgorzyce.pl) oraz na facebooku do dnia 18.05.2017 po zamknięciu listy zgłoszeń

#### **VIII. SĘDZIOWIE I OBSŁUGA TECHNICZNA:**

Komisję Sędziowską i obsługę techniczną powołuje organizator.

#### **IX. KOMISJA ODWOŁAWCZA:**

W sprawach nie objętych niniejszym Regulaminem decydować będzie Komisja Odwoławcza składająca się z Sędziego Głównego zawodów oraz przedstawiciela organizatora.

#### **X. NAGRODY:**

Organizator zapewnia za pierwsze miejsce w danej kategorii puchar oraz dyplomy dla wszystkich uczestników zawodów .

#### **XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

1. Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas zawodów.
2. Organizator zawodów nie ponosi odpowiedzialności prawnej i cywilnej w zakresie poniesionych szkód na zdrowiu i mieniu biorących udział w zawodach zawodników. Zawodnicy ubezpieczają się we własnym zakresie, oraz zobowiązują się że nie będą wnosić żadnych roszczeń z tytułu poniesionej szkody.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zaginione.
4. Dodatkowo przewiduje się przeprowadzenie konkurencji sportowej dla publiczności.

5. O sprawach nie ujętych w Regulaminie lub o jego zmianach decydować będzie Organizator w porozumieniu z Sędzią Głównym Zawodów.

## **XII. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH**

1. *Zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. Nr 133, poz.883) uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie przez Gminny Ośrodek Kultury w Gorzycach danych osobowych jak również, zdjęć, nagrań filmowych, wywiadów z jego osobą, a także wyników zawodów z jego danymi osobowymi w celach marketingowych, /prasa, radio, telewizja/*
2. *Przyjmuje się, że zgłoszenie się do zawodów jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu i brakiem przeciwwskazań do uprawiania tej dyscypliny sportu*

**Organizator**