

**MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA
ŚWIĘTOKRZYSKIEGO
W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC 2023
REGULAMIN ZAWODÓW**

1. Miejsce zawodów – sala gimnastyczna III LO im. C. K. Norwida w Kielcach, ul. Jagiellońska 4.
2. Termin – 4 kwietnia (wtorek) 2023 r.
 - godz. 8.00 – ważenie zawodników i rozgrzewka
 - godz. 9.00 – rozpoczęcie zawodów
3. Cel zawodów:
 - zachęcenie młodzieży do pracy nad własną sylwetką,
 - popularyzacja sportów siłowych wśród młodzieży,
 - umiejętność rywalizacji sportowej,
 - wyłonienie najsilniejszych zawodników.
4. Uczestnictwo:
 - w zawodach mogą uczestniczyć **uczniowie szkół ponadpodstawowych z województwa świętokrzyskiego;**
 - każda szkoła może zgłosić max. 5 zawodników i 3 zawodniczki;
 - do punktacji drużynowej liczą się wyniki trzech najlepszych zawodników/zawodniczek.
5. Przebieg zawodów:
 - wszyscy zawodnicy przed rozpoczęciem zawodów zostają zważeni, a następnie podają ciężar jaki będą wyciskać w pierwszej próbie,
 - kategorie wagowe:
dziewczęta: do 57 kg, do 63 kg, powyżej 63 kg.

chłopcy: 59 kg, 66 kg, 74 kg, 83 kg, 93 kg, +93 kg

- każdy zawodnik ma trzy próby, liczy się najlepszy wynik,
- w kategoriach wagowych wygrywa zawodnik, który zaliczy większy ciężar,
- po wykonanej próbie zawodnik podaje ciężar sztangi w kolejnym podejściu, nie można zmniejszyć obciążenia sztangi, można natomiast próbować wycisnąć ten sam ciężar lub go zwiększyć,
- próba jest zaliczona gdy: po zdjęciu sztangi ze stojaków na komendę sędziego „start” sztanga zostanie opuszczona na klatkę piersiową (z widocznym zatrzymaniem ciężaru na klatce piersiowej), a następnie na komendę sędziego „góra” wyciśnięta równomiernie w górę, aż do zablokowania ramion w stawach łokciowych i na komendę sędziego „stojak” odłożona na stojaki, przy czym łopatki, głowa i biodra zawodnika mają nieruchomo spoczywać na ławeczce, a całe stopy na podłożu, max rozstawienie dłoni na sztandze może wynosić 81 cm (odległość między palcami wskazującymi).

Dozwolone jest skorzystanie z pomocy partnera podczas zdejmowania sztangi ze stojaków.

Zawodnicy nie mogą korzystać z koszulek wspomagających przeznaczonych do wyciskania sztangi leżąc.

- **Przepisy zgodnie z PZKFITS.**

6. Ogłoszenie wyników i nagrodzenie zwycięzców.
7. Zgłoszenia należy składać do stolika sędziowskiego **w terminie do 60 minut przed rozpoczęciem zawodów.**
8. W dniu zawodów **zawodnicy zgłaszają się wraz z opiekunem posiadając zgłoszenie potwierdzone przez dyrekcję szkoły oraz nr aktualnej polisy ubezpieczeniowej.**
9. Ewentualne pytania do pana Rafała Sękowskiego pod nr Tel. 506066216

