

MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA ŚWIĘTOKRZYSKIEGO

W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC 2024

REGULAMIN ZAWODÓW

1. Miejsce zawodów – sala gimnastyczna III LO im. C. K. Norwida w Kielcach, ul. Jagiellońska 4.
2. Termin – 27 marca (środa) 2024 r.
 - godz. 8.00 – ważenie wszystkich zawodniczek i zawodników kategorii 59 kg i 66 kg i rozgrzewka
 - 9.00 ważenie zawodników kategorii 74 kg i 83 kg
 - 10.00 – ważenie zawodników 93 kg i +93 kg
 - godz. 9.00 – start wszystkich dziewcząt i kategorii chłopców 59 kg i 66 kg
 - 10.30 – start kategorii 74 kg
 - 11.30 – start kategorii 83 kg
 - 13.00 – start kategorii 93 kg i +93 kg
 - 15.00 – zakończenie zawodów i dekoracja
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.**
 - **Zawodników obowiązuje strój sportowy: koszulka z krótkim rękawem, krótkie spodenki i obuwie sportowe.**
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