

REGULAMIN I PUCHARU GALICJI W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC O PUCHAR PREZYDENTA MIASTA 17 PAŹDZIERNIKA .

1.ORGANIZATOR : Galeria Trzy Korony, Producent sprzętu kulturystycznego Ferros, Sklep z suplementami diety Sport Nutrition.

2.TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW: 17 października 2015 r. Galeria Trzy Korony ul. Lwowska 80
Godz 9:00 ważenie zawodników,
Godz 12.00 start poszczególnych grup zawodników.

3.WARUNKI UCZESTNICTWA :

- dobry stan zdrowia , dowód tożsamości.
- strój sportowy (przylegające spodenki).
- osoby niepełnoletnie - wymagana zgoda od rodziców lub prawnych opiekunów.

4.KATEGORIE WIEKOWE, KLASYFIKACJE ORAZ SPOSÓB PRZEPROWADZENIA
ZAWODÓW:

- juniorzy młodsi open (do 18 l.)
- juniorzy open (19 do 23 l.)
- seniorzy do 90kg open (24)
- seniorzy powyżej 90kg open (24)
- w zależności od zapisów istnieje możliwość startu kobiet

Zawody obejmują jedną konkurencję – wyciskanie sztangi leżąc na ławeczce (bez koszulek wspomagających). Przewiduje się rywalizację mężczyzn i kobiet w trzech podejściach, w formule Wilks'a. Sprzęt, technika wykonania podejścia, punktacja według formuły Wilks'a ustalone przez organizatora.

SĘDZIOWIE I OBSŁUGA TECHNICZNA:

Komisję sędziowską i obsługę techniczną powołuje organizator.

STRÓJ STARTOWY:

Dozwolony jest strój startowy, obejmujący koszulkę z krótkim rękawem (aby widoczny był wyprost łokcia), spodenki sportowe przylegające. Dozwolone jest używanie opasek na nadgarstki, pasów usztywniających kręgosłup (jeśli jest on używany to powinien być noszony na kostiumie sportowym). Dopuszczalne jest używanie rękawiczek podczas wyciskania.

NAGRODY:

Medale i dyplomy oraz nagrody rzeczowe za pierwsze trzy miejsca.

ZASADY WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC:

1. Rozstaw rąk nie może przekroczyć 81cm licząc między palcami wskazującymi.
2. Zawodnik może samodzielnie zdjąć sztangę ze stojaków lub poprosić o podanie obsługi technicznej.
3. Na komendę Start zawodnik rozpoczyna wyciskanie, opuszcza sztangę do momentu dotknięcia klatki piersiowej po czym wyciska ją do momentu wyprostowania łokci.
4. Niedozwolone jest odbijanie sztangi oraz odrywanie pośladków od ławki.

5.NAGRODY:

- w kategoriach wiekowych : od miejsca I do III puchar oraz medal, od miejsca IV do V dyplom.

W zależności od sponsorów , przewidziane są nagrody rzeczowe.

6. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- zawody zostaną przeprowadzone w oparciu o formułę Wilks`a .
- organizator nie ponosi odpowiedzialności od następstw nieszczęśliwych wypadków .
- komisja sędziowska powołana jest przez organizatora , a kluby zgłaszają swoje kandydatury.
- zabronione jest stosowanie koszulek specjalistycznych do wyciskania .
- organizator zawodów zastrzega sobie prawo do własnej interpretacji przepisów .