

# REGULAMIN



## II Otwarte Mistrzostwa Klubu Centrum Formy w Konkurencjach Siłowych – 09.02.2019 r.

I. **Miejsce zawodów:** Klub Centrum Formy Dąbrowa Górnicza, Ul. Aleja Róż 5

II. **Data zawodów:** 09.02.2019r., godz. 8.30 -10.00 ważenie, godz.10.15.00 start

III. **Organizator zawodów:** Klub Centrum Formy, Stowarzyszenie Centrum Formy

IV. Konkurencje:

- a. Wyciskanie sztangi o ciężarze równym masie ciała.
- b. Wyciskanie sztangi o ciężarze połowy masy ciała.
- c. Podciąganie na drążku
- d. Pompki na poręczach.

V. Kategorie: Open Kobiet (wyciskanie połowy masy ciała) oraz Open mężczyzn w wyciskaniu wielokrotnym połowy i własnej masy ciała. W pozostałych konkurencjach tj. podciąganie na drążku i pompki na poręczach w kategorii open mogą startować także panie.

VI. Nagrody: Puchary dla zwycięzców i nagrody rzeczowe w zależności od hojności sponsorów, dyplomy do szóstego miejsca.

VII. **Zgłoszenia:** Do dnia 02.02.2019 na adres: [grzegorzleski@wp.pl](mailto:grzegorzleski@wp.pl) tel.504 120 722 z podaniem nazwiska, imienia i konkurencji w której będzie startować.

VIII. Wpisowe: 20 zł. w każdej z konkurencji dla zgłoszonych w terminie do 2 lutego, po tym terminie 30 zł.

## IX. Krótki opis wykonania poszczególnych konkurencji:

Wyciskanie wielokrotne

- a. Pozycja klasyczna leżąc na ławce, głowa, barki, pośladki przylegają do ławki, stopy całe na podłodze lub podstawkach, stopa/stopy mogą się przemieszczać po podłodze lub podstawkach, ale nie wolno ich odrywać od podłoża.
- b. Podczas wyciskania można używać pasa, rękawiczek, rękawiczek z owijkami na nadgarstki, gąbek, opasek uciskowych lub taśm na nadgarstki oraz magnezji. Wszelkie inne ściągacze między innymi na staw łokciowy są niedozwolone.
- c. Ruchy pełne dotknięcie klatki piersiowej i pełen widoczny wyprost w stawach łokciowych, (jest to tylko i wyłącznie ruch wyraźnie zaakcentowany) a tym samym możliwy do sędziowania wyprost.
- d. Rozstaw dłoni nie może przekroczyć 81 cm mierząc pomiędzy palcami wskazującymi (obydwa palce wskazujące muszą znajdować się w granicach 81 cm wyznaczonych przez zaznaczenie na gryfie i w całości muszą być w kontakcie z tym zaznaczeniem dla zawodników do 185 cm, powyżej tego wzrostu 85 cm.
- e. Kolejność startu od zawodniczek/zawodnika najlżejszego do najcięższego.
- f. Przy wyciskaniu jednakowego ciężaru przy tej samej ilości powtórzeń wygrywa lżejszy zawodnik a przy tej samej wadze ten co pierwszy zaczynał.
- g. Przy tej samej ilości powtórzeń na wygrywa ten zawodnik który wyciskał większy ciężar.
- h. Po zdjęciu sztangi ze stojaków za pomocą obsługi lub samodzielnie, zawodnik powinien czekać z zablokowanymi rękoma w stawami łokciowymi na komendę sędziego start.
- i. Można zatrzymać sztangę na odpoczynek. ale tylko w pozycji górnej na zablokowanych rękach w stawach łokciowych.
- j. Możliwość poprawienia uchwytu w przypadku rozjechania się rąk poza granicę oznaczoną na sztandze w ramach przysługującego czasu po zwróceniu uwagi przez sędziego, ale tylko w pozycji górnej.
- k. Sędzia liczy głośno zaliczone powtórzenia 1,2,3,4, itd., każde kolejno liczone powtórzenie jest zaliczone, każde powtórne liczenie nie zaliczone.(sędzia może zwrócić uwagę na błąd np. głowa, pośladki, nogi, wyprost itd.)
- l. Powtórzenie nie jest zaliczone, jeżeli zawodniczka/zawodnik popełni następujące błędy:
  - Brak kontaktu sztangi z klatką.
  - Brak widocznego wyprost ramion.
  - Brak kontaktu stóp/stopy z podłożem.
  - Kontakt stóp/stopy z elementem ławki.
  - Odrywanie pośladków

- Odrywanie głowy podczas wykonywania wyciskania.

ł. Zakończenie próby

- Zatrzymanie sztangi na klatce piersiowej.

- Zawodnik kończy próbę, gdy zabraknie siły lub zakończył się czas ( 5 min.).

- Używanie obciążeń według tabeli Wyciskania Wielokrotnego (tabela obciążenia dla ½ CC i CC).

- Obowiązujący strój podczas pod czas wyciskania, koszulka oraz krótkie obcisłe spodenki lub legginsy.

### **Podciąganie na drążku**

- Zawodnik może stosować dowolny uchwyt podczas podciągania.

- Zawodnik rozpoczyna podciąganie od pełnego wyprostu ramion po komendzie „start”, podciąga się do góry do momentu aż broda znajdzie się nad drążkiem, następnie opuszcza się w dół do pełnego wyprostu w stawach łokciowych bez pomocy balansowania ciałem i nogami (nogi podczas próby są wyprostowane).

- Zawodnik może odpoczywać podczas podciągania tylko w dolnej pozycji zwis na wyprostowanych ramionach.

### **Pompki na poręczach (dipy)**

- Próba będzie zaliczona, gdy zawodnik obniży tułów poniżej stawu łokciowego, czyli konta prostego bez pomocy balansowania ciała i nogami.

### **X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE: - Obowiązujący strój podczas podczas wyciskan**

- Osoby akceptujące powyższy regulamin i zgłaszające swój udział w zawodach wyrażają zgodę na dokumentację filmową i zdjęciową oraz przetwarzanie imienia i nazwiska w celach propagujących te zawody.

- W sprawach nie objętych niniejszym regulaminem decydować będzie organizator.

- Organizator zawodów nie ponosi odpowiedzialności prawnej i cywilnej w zakresie poniesionych szkód na zdrowiu i mieniu biorących udział w zawodach zawodników.

- Zgłoszenie zawodników jest jednoznaczne z brakiem przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach.

Zawodnicy startujący w zawodach akceptują regulamin.

- Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie.

-