

## **SZTANGA NA MOLO** **II Integracyjny Turniej w Wyciskaniu Sztangi Na Ilość Powtórzeń**

### **REGULAMIN**

#### **CEL:**

Celem Zawodów jest popularyzacja sportów siłowych wśród młodzieży i dorosłych, a także propagowanie aktywnego uprawiania sportu.

#### **UDZIAŁ W ZAWODACH:**

Zawody mają charakter otwarty.

W zawodach może wziąć udział każda osoba sprawna i niepełnosprawna pod warunkiem, że nie ma przeciwwskazań do uprawiania takiej dyscypliny sportu.

Kategorie:

- Kobiety open ( wyciskają sztangę o ciężarze równym 50% masy ciała)
- Mężczyźni open ( wyciskają sztangę o ciężarze równym swojej masy ciała)
- Waga sztangi zaokrąglona do 2,5 kg)

#### **O KLASYFIKACJI DECYDUJE NAJWIĘKASZA LICZBA POWTÓRZEŃ**

#### **ORGANIZATOR:**

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Kołobrzegu,  
Fundacja "Kołobrzeg bez barier"  
Gmina Miasto Kołobrzeg

#### **PATRONAT:**

Posel na Sejm RP – Marek Hok  
Członek Zarządu Województwa Zachodniopomorskiego - Anna Mieczkowska  
Starosta Powiatu Kołobrzeg – Tomasz Tamborski  
Prezydent Miasta Kołobrzeg – Janusz Gromek

Partnerzy medialni:

[www.miaستokolobrzeg.pl](http://www.miaستokolobrzeg.pl)

[www.silajestwnas.pl](http://www.silajestwnas.pl)

#### **TERMIN I MIEJSCE:**

09.08.2014r. (sobota) od godz. 14.00, plaża centralna przy sanatorium Bałtyk, Aleja Nadmorska (zapisy i ważenie zawodników – godz. 12.30-13.30)

#### **UCZESTNICY ZAWODÓW:**

W Turnieju mogą wziąć udział zawodnicy pełnoletni, oraz niepełnoletni od 16 roku życia za pisemną zgodą rodziców. Zgłoszenie zawodników jest jednoznaczne z brakiem przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach.

#### **SĘDZIOWIE I OBSŁUGA TECHNICZNA:**

Komisję sędziowską i obsługę techniczną powołuje organizator.

#### **STRÓJ STARTOWY:**

Zawodnicy startują bez specjalistycznych koszulek, dozwolone są pasy i opaski na nadgarstki lub rękawice z owijkami na nadgarstki, startujemy w krótkich koszulkach które odsłaniają staw łokciowy, kostium, spodnie sportowe lub krótkie spodenki. Konieczne jest zmienne obuwie sportowe.

## NAGRODY:

PUCHARY i MEDALE, ODŻYWKI DLA SPORTOWCÓW, KARNETY DO SIŁOWNI

## POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

W sprawach nie objętych niniejszym regulaminem decydować będzie organizator

## ZASADY WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC:

1. Wyciskanie sztangi na ławeczce prostej, zawodnicy niepełnosprawni mogą startować na ławce szerokiej
2. Zawodnik zaczyna wyciskanie na komendę START
3. Zawodnik może samodzielnie zdjąć sztangę ze stojaków lub poprosić o podanie obsługi technicznej
4. Każde kolejno liczone powtórzenie jest zaliczone ,każde powtórne liczenie nie zaliczone
5. Poprawne powtórzenie to dotknięcie sztangą klatki piersiowej i pełny wyprost ramion, dopuszczone jest mostkowanie
6. Dozwolone są drobne ruchy stóp i ich bardzo małe poruszenia. Podeszwa i obcas muszą pozostawać w kontakcie z podłożem.
7. Zawodnik kończy próbę gdy zabraknie siły i poprawnej techniki.
8. Za każde prawidłowe powtórzenie przyznajemy 1 pkt.
9. Uczestnicy w każdej kategorii będą startować w kolejności od najlżejszego do najcięższego

## Plan zawodów:

- 12.30– 13.30 – ważenie zawodników,
- 14.00 – 14.15 – uroczyste otwarcie zawodów,
- 14.15 – 17.00 – starty zawodników,
- 17.20 – rozdanie nagród i zakończenie zawodów,

## Nagrody – kategorie:

### Kobiety:

I miejsce

II miejsce

III miejsce

### Mężczyźni:

I miejsce

II miejsce

III miejsce

## Zawodnicy z niepełnosprawnością:

### Kobiety:

I miejsce

II miejsce

III miejsce

### Mężczyźni:

I miejsce

II miejsce

III miejsce

Informacje: Marcin Racinowski tel. 667080756