

Propozycja  
Ostrołęcki sprawdzian siły



1. NAZWA ZAWODÓW: „Otwarte Mistrzostwa Ostrołęki w Wyciskaniu Odważnika i Sztangi Leżąc.”
2. TERMIN ZAWODÓW: - 09.08.2020 r. 12:30
3. MIEJSCE: - plaża miejska w Ostrołęce
4. OPŁATA STARTOWA: - udział jest bezpłatny
5. KATEGORIE: MĘŻCZYŹN: - do 85kg – powyżej 85kg (odważnik i ławka), KOBIECY: - OPEN (odważnik i ławka),  
W przypadku małej liczby startujących mężczyzn, rozegrana zostanie jedna kategoria – OPEN. Osoby niepełnoletnie uczestniczą po przedstawieniu zgody rodziców/opiekunów prawnych na start w zawodach.
6. HARMONOGRAM ZAWODÓW: - zapisy, weryfikacja i ważenie o 12:30, start 13:00
7. NAGRODY: - I -III miejsca, nagrody rzeczowe, puchary, dyplomy w każdej dyscyplinie dla pań i panów

### **8. ZASADY WYCISKANIA ODWAŻNIKA KULOWEGO:**

- a) Każdy uczestnik ma jedno podejście.
- b) Konkurencja polega na wykonaniu maksymalnej liczby wycisnięć odważnika jednorącz.
- c) Uczestnik na komendę start zarzuca stojący na ziemi odważnik na klatkę/bark i wykonuje wyciskanie jednorącz odważnik, aż do pełnego wyprost ramienia w łokciu. Dopuszczalne jest wybicie z nóg. Powtórzenie zaliczane jest jako poprawne w momencie unieruchomienia odważnika ponad głową i pełnego wyprost kolan, łokci i ciała w biodrach. Powtórzenie uznaje się za nieudane, jeśli nie uda się wykonać go skutecznie według zasad obowiązujących w niniejszym regulaminie.
- d) Trzy kolejne nieudane powtórzenia oznaczają automatycznie przerwanie podejścia przez sędziego.
- e) Panie wyciskają odważnik o wadze 12 kg, a panowie o wadze 24 kg.
- f) Jeden raz można zmienić rękę, przy czym zmiany dokonuje się poprzez odstawienie odważnika na ziemię i jego zarzut na klatkę/bark ręką do tej pory nieużywaną w boju.
- g) Kolejność używania rąk jest dowolna.
- h) Zabrania się rzucania odważnika na ziemię. Odważnik musi być kontrolowanym ruchem odstawiany na podłogę.
- i) Dopuszczalne jest używanie pasa biodrowego.
- j) Wolno stosować ściągacze, taśmy, rękawiczki, opaski, nakładki na dłonie oraz usztywniacze

### **9. ZASADY WYCISKANIA SZTANGI Z JAK NAJWIĘKSZYM OBCIĄŻENIEM**

1. Każdy uczestnik może wykonać maksymalnie 5 kolejnych prób.
2. Kolejność startu według zgłoszonego ciężaru.
3. Pozycja podczas wyciskania dowolna.
4. Podczas wyciskania można używać pasa, rękawiczek, owijek na nadgarstki, gąbek, opasek uciskowych lub taśm na nadgarstki oraz magnezji. Ściągacze na staw łokciowy dopuszczalne.
5. Rozstaw dłoni dowolny.
6. Ruchy muszą być zaznaczone przez dotknięcie gryfem klatki piersiowej i pełen widoczny wyprost w stawach łokciowych, (jest to tylko i wyłącznie ruch wyraźnie zaakcentowany), a tym samym wyprost możliwy do uznania przez sędziego.
7. Po zdjęciu sztangi ze stojaków, uczestnik powinien czekać z zablokowanymi rękoma w stawach łokciowych na komendę sędziego start.
8. Sędzia nie zalicza powtórzeń jeżeli zawodnik popełni następujące błędy:
  - a. brak kontaktu sztangi z klatką.
  - b. brak widocznego wyprost ramion.

## 9. Zakończenie prób:

- a. Rezygnacja uczestnika.
- b. Trzy kolejno nieudane próby na zadeklarowanych ciężarach lub niezaliczonych przez sędziego.

## 10. UCZESTNICTWO:

-Zgłoszenia dokonujemy drogą elektroniczną na adres [uksatleta@gmail.com](mailto:uksatleta@gmail.com) i osobiście w dniu zawodów.

-Uczestnika dopuszcza się do startu w dowolnym stroju. Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości (dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość, legitymacja szkolna w przypadku osób poniżej 18 roku życia).

-Wymagane jest oświadczenie o nie posiadaniu przeciw wskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zawodach sportowych i wolna/y od wirusa COVID-19 oraz innych chorób zakaźnych.

-Organizator nie ponosi odpowiedzialności za poniesione kontuzje i urazy, zawodnicy przed przystąpieniem do rywalizacji muszą podpisać w tej sprawie stosowne oświadczenie.

**-W przypadku uczestników niepełnoletnich, którzy nie ukończyli 18 roku życia wymagane są:**

a) pisemna zgoda rodziców lub opiekunów prawnych na udział w zawodach.

b) oświadczenie o nieposiadaniu przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zawodach sportowych podpisane przez rodziców lub opiekunów,

c) oświadczenie o przyjęciu na siebie odpowiedzialności za ewentualne szkody i zdarzenia powstałe w trakcie zawodów w stosunku do osób lub mienia podpisane przez rodziców lub prawnych opiekunów.

**-Zawodnicy niepełnoletni nieposiadający wyżej wymienionych dokumentów nie będą dopuszczeni do zawodów!!!**

-Każdy uczestnik ubezpiecza się na własną rękę.

-Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

-Regulamin, druk zgłoszenia oraz treści niezbędnych oświadczeń dostępne są na [www.ostroleka.pl](http://www.ostroleka.pl) i [atleta.ostroleka.pl](http://atleta.ostroleka.pl)

## 11. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH:

a) Zgłoszenie się do zawodów jednoznaczne jest z wyrażeniem zgody na wykorzystanie danych osobowych zgłoszonej osoby przez organizatora zawodów.

b) Organizator będzie zbierał następujące dane osobowe zawodników (imię, nazwisko, przynależność klubu, adres i waga ciała

c) Uczestnicy wyrażają zgodę na wykorzystanie ich wizerunku w zdjęciach, filmach i materiałach informacyjno-promocyjnych imprezy publikowanych w prasie, na stronach internetowych a także na portalach informacyjnych i w mediach społecznościowych.

## 12. ORGANIZATOR: - MIASTO OSTROŁĘKA i UKS ATLETA OSTROŁĘKA