

I Zawody Siłowe z WOŚP

I. Miejsce zawodów: Hala sportowa w Krupskim Młynie przy ulicy Dąbrowskiego 2a.

II. Data zawodów: 27.01.2024r. (sobota), godz. 9.30-10.00 – ważenie, godz.10.00 – start

III. Organizator zawodów: Sztab WOŚP w Potępie, Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji w Krupskim Młynie.

IV. Konkurencje:

kat. EXPERT (zaawansowani)

MĘŻCZYŹNI, KOBIETY

wyciskanie sztangi o masie równej połowy własnego ciała, podciąganie na drążku, „brzuszki” w czasie 1minuty, wycisko-podrzut sztangi o masie równej połowy własnego ciała.

Kat. OPEN (średniozaawansowni)

MĘŻCZYŹNI

wyciskanie sztangi o masie równej połowy własnego ciała, podciąganie na drążku, „brzuszki” w czasie 1minuty, wycisko-podrzut sztangi o masie 30kg.

KOBIETY

wyciskanie sztangi o masie 25kg, podciąganie na drążku z gumą oporową, „brzuszki” w czasie 1 minuty, wycisko-podrzut sztangi o masie 20kg.

V. Kategorie: Open Kobiet, Open Mężczyzn, Expert Kobiet, Expert Mężczyzn

VI. Zapisy: w dniu zawodów od 9.30-10.00 lub telefonicznie pod nr 788225712-Krzysztof Juroszek lub 660025712- Klaudia Spałek

VII. Wpisowe: dobrowolna wpłata na cele charytatywne WIELKIEJ ORKIESTRY ŚWIĄTECZNEJ POMOCY (do puszeki WOŚP).

REGULAMIN WYCISKANIA WIELOKROTNEGO SZTANGI LEŻĄC O MASIE RÓWNEJ POŁOWY MASY WŁASNEGO CIAŁA.

1. Obowiązujący strój zawodnika:

a. koszulka odsłaniająca staw łokciowy typu t-shirt lub na ramiączkach;

b. krótkie spodenki lub długie spodnie przylegające do pośladków tzw. legginsy, kostium do trójboju siłowego, ciężarów lub zapasów.

2. Pozycja podczas wyciskania:

a. pozycja klasyczna leżąc na ławce – głowa, barki, pośladki przylegają do ławki, stopy całe na podłodze; stopa/stopy mogą się przemieszczać po podłodze, ale nie wolno ich odrywać od podłoża;

b. druga pozycja to z nogami uniesionymi w górze.

3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Kolejność startu od zawodniczek/zawodnika najlżejszego do najcięższego.
7. Przy wyciskaniu jednakowego ciężaru $\frac{1}{2}$ CC przy tej samej ilości powtórzeń wygrywa lżejszy zawodnik, a przy tej samej wadze ten co pierwszy zaczynał.
8. Przy tej samej ilości powtórzeń na $\frac{1}{2}$ CC wygrywa ten zawodnik, który wyciskał większy ciężar.
9. Po zdjęciu sztangi ze stojaków, z pomocą obsługi lub samodzielnie, zawodnik powinien czekać z zablokowanymi rękoma w stawami łokciowymi na komendę sędziego start.
10. Można zatrzymać sztangę na odpoczynek, ale tylko w pozycji górnej na zablokowanych rękach w stawach łokciowych.
11. 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.
12. 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.).
13. Sędzia nie zalicza powtórzeń jeżeli zawodniczka/zawodnik popełni następujące błędy:
 - a. brak kontaktu sztangi z klatką;
 - b. brak widocznego wyprost ramion;
 - c. brak kontaktu stóp/stopy z podłożem;
 - d. kontakt stóp/stopy z elementem ławki;
 - e. odrywanie pośladków;
 - f. odrywanie głowy podczas wykonywania wyciskania.
14. Zakończenie próby:
 - a. zatrzymanie sztangi na klatce piersiowej.
 - b. zawodnik kończy próbę, gdy zabraknie siły lub zakończył się czas (5 min.).

**Używanie obciążeń według tabeli Wyciskania Wielokrotnego oraz Wycisko-podrzutu
Sztangi w kat. Expert (tabela obciążenia dla ½ CC).**

WAGA ZAWODNIKA(KG)	OBCIĄŻENIE (KG)
40-44,99	20
45-49,99	22,5
50-54,99	25
55-59,99	27,5
60-64,99	30
65-69,99	32,5
70-74,99	35
75-79,99	37,5
80-84,99	40
85-89,99	42,5
90-94,99	45

Regulamin podciągania na drążku:

1. Przyjście pozycji startowej: ręce wyprostowane, ciało nieruchome.
2. Uchwyt : Szerokość rozstawu dłoni nie więcej niż 80 cm (oznaczenia na drążku)
3. Przed rozpoczęciem boju zawodnik podaje sędziemu czy zawodnik powtórzenia wykonywać będzie nachwytem, czy podchwytem.
4. W trakcie boju zabroniona jest zamiana uchwytu.
5. Po komendzie „start”zawodnik rozpoczyna bój
6. Podciągnąć należy się tak ,aby podbródek znalazł się na drążku, następnie zawodnik opuszcza się w dół do pozycji początkowej ręce powinny być wyprostowane.
7. Krótki odpoczynek możliwy w pozycji, kiedy zawodnik znajduje się na dole z wyprostowanymi rękoma (maksymalnie 10 sek).
8. Zabrania się używania pasków, taśm i innych przedmiotów ułatwiających wykonanie ćwiczenia. 9.Zezwala się na użycie magnezji

Regulamin „brzuszków”

- Czas: 1minuta
- Pozycja wyjściowa : leżenie na plecach, ręce splecione za głowę, nogi ugięte w stawach kolanowych zaczepione o pierwszy szczebel drabinki lub trzymane przez wyznaczoną osobę.
- Po komendzie start zawodnik rozpoczyna bój
- Brzuszki należy wykonywać w taki sposób, aby splecione dłonie z tyłu głowy dotknęły materaca a łokcie kolan.
- Zabrania się unoszenia bioder podczas wykonywania próby oraz odrywania rąk z za głowy
- W przypadku niepoprawnego wykonania ćwiczenia sędzia będzie powtarzał tą samą

cyfrę lub liczbę powtórzeń.

Regulamin wycisko-podrzutu sztangi nad głowę (push press)

1. Rodzaj ruchu: wycisko-podrzut, czyli ruch, którego celem jest podniesienie nad głowę sztangi za pomocą wygenerowanej mocy

2. Wykonanie ćwiczenia:

Pozycja wyjściowa:

- Stajemy przy sztandze ustawiając stopy nieco szerzej niż szerokość barków,
- Wykonujemy zarzut sztangi i opieramy na górnej części klatki piersiowej,
- Prostujemy plecy oraz nogi, napinamy mięśnie brzucha i pośladków;
- Sztanga powinna być trzymana na szerokości barków, a łokcie skierowane w przód.

Ruch:

- Dynamicznym ruchem uginamy kolana, a następnie je prostujemy wytwarzając siłę dynamiczną za pomocą, której wyrzucamy ciężar ku górze;
- Jednocześnie prostujemy ramiona tak aby sztanga znalazła się nad naszą głową;
- Ruch kończymy stojąc wyprostowani ze sztangą trzymaną na zablokowanych rękach u góry;
- Kolejnym krokiem jest opuszczenie sztangi ponownie na klatkę piersiową i amortyzacja jej uderzenia poprzez ugięcie kolan;
- Wracamy do pozycji wyjściowej i powtarzamy ruch określoną ilość razy,

DOZWOLONE JEST RÓWNIEŻ WYCISKANIE ŻOŁNIERSKIE (bez uginania nóg i wytworzenia siły dynamicznej!!!)

3. Sędzia nie zalicza powtórzeń jeżeli zawodniczka/zawodnik popełni następujące błędy:

a. brak opuszczenia sztangi poniżej brody;

b. brak widocznego wyprostu ramion;

4. Wskazówki do prawidłowego i efektywnego wykonywania ćwiczenia

- Staramy się prowadzić sztangę jak najkrótszą drogą ku górze, oznacza to, że łokcie nie powinny uciekać na boki;
- Szyja jest przedłużeniem kręgosłupa, nie zadzieramy głowy patrząc za sztangą. Patrzymy cały czas przed siebie;
- Istotne jest aby ustawić stabilnie stopy i mocno wcisnąć je w podłogę;
- Ważny jest prawidłowy oddech;
- Napinamy mięśnie pośladków i brzucha w trakcie wykonywania ruchu oraz jego blokowania w końcowej fazie;
- Nie stosujemy małpiego chwytu, ponieważ sztanga może się nam wyslizgnąć nad głową;
- Nadgarstki w końcowej fazie ruchu powinny stanowić przedłużenie przedramienia, czyli nie odginamy ich w tył, stąd też istotny jest prawidłowy chwyt.

PUNKTACJA :

- punkty powyższych konkurencji liczone będą według wzoru :

I miejsce -1pkt x ilość zawodników

II miejsce - 1pkt x ilość zawodników odjąć 1 punkt

III miejsce -1pkt x ilość zawodników odjąć 2 punkty itd.

- **wygrywa zawodnik, którego suma punktów z wszystkich konkurencji będzie najwyższa.**
- **w przypadku tej samej ilości punktów rozstrzygnięcie będzie polegało na wykonaniu drugiej serii z wszystkich konkurencji.**