

# **REGULAMIN IMPRZEZY – „RYWALIZACJA W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC”**

**Nazwa imprezy:** Rywalizacja w wyciskaniu sztangi leżąc

**Termin:** 08-15 listopada 2021 r. w godz. otwarcia siłowni

**Miejsce:** Hala Sportowa „Saska” OSiR Praga – Południe Warszawa ul. Saska 80

**Organizator:** Ośrodek Sportu i Rekreacji Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy

**Zasady uczestnictwa:** W zawodach mogą brać udział osoby, które korzystają z siłowni Hali „Saska” na podstawie wykupionego karnetu, jednorazowego biletu lub karty sportowej oraz wypełniły oświadczenie /Załącznik nr 1 do Regulaminu/.

## **Zasady rywalizacji:**

Zawodnicy rywalizują bez podziału na kategorie wagowe, wiekowe, czy płeć. Uczestnicy podchodzą do wyciskania w kolejności od najmniejszej do największej zadeklarowanej wartości próby. Przeprowadzone będą trzy kolejki bez względu na wynik podejścia. Jeśli trzecia próba będzie udana, dozwolone są kolejne próby, aż do pierwszego spalonego boju. Końcowy wynik zawodnika przeliczony będzie na punkty za pomocą metody Wilks’a (metoda używana przez wszystkie federacje sportów siłowych dla porównania wyniku zawodników o różnej masie ciała) i w tej postaci brany pod uwagę przy wyłanianiu zwycięzcy.

## **Opis konkurencji:**

W pozycji wyjściowej gryf musi dotknąć klatki piersiowej, ale nie trzeba go przy niej przytrzymywać. Nie wolno jednak wykorzystać siły pędu i odbić sztangi od klatki piersiowej. Podczas wyciskania nieprzerwanie całe stopy muszą dotykać podłoża, a biodra ławeczki. Oderwanie stóp i bioder w jakimkolwiek momencie boju będzie skutkowało spalaniem próby. Na sygnał sędziego „start” zawodnik przystępuje do wykonania wyciskania sztangi leżąc. W górnej fazie należy wyprostować stawy łokciowe i poczekać na komendę sędziego „koniec”, po której można odłożyć sztangę na widełki.

**Nagrody:** Zwycięzca zawodów oraz zdobywcy miejsc 2 i 3 otrzymują karnety umożliwiające korzystanie z siłowni Hala „Saska” przez 30 dni.