**I ZAWODY W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC O PUCHAR WÓJTA GMINY PŁOŚNICA**

**CEL ZAWODÓW:**

Celem zawodów jest popularyzacja sportów siłowych i ogólnej aktywności fizycznej wśród mieszkańców gminy Płośnica

 **Impreza w ramach Dni Otwartych są częścią kampanii Europe in My Region,która pokazuje, jak wiele projektów udało się zrealizować dzięki Funduszom Europejskim,** co daje możliwość promocji projektu na terenie całej Unii Europejskiej.

**UDZIAŁ W ZAWODACH:**

Zawody odbywają się w jednej konkurencji – wyciskanie sztangi leżąc. W zawodach może wziąć udział każdy mieszkaniec gminy Płośnica posiadający aktualne badania lekarskie. Przed zawodami od każdego uczestnika wymaga się podpisania oświadczenia o braku przeciwwskazań do uprawiania tej dyscypliny sportu.

**ORGANIZATOR: GCKiB w Płośnicy**

**TERMIN I MIEJSCE**: 11.05 godz. 17.00 **Centrum Aktywności Lokalnej w Zalesiu**

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA TURNIEJU:**

 Zawody obejmują jedną konkurencję – wyciskanie sztangi leżąc na ławeczce (bez koszulek wspomagających). Przewiduje się rywalizację w dwóch podejściach, w formule Wilks’a. Sprzęt, technika wykonania podejścia, punktacja według formuły Wilks’a ustalone przez organizatora. Zawody zaczynamy od obciążenia 50 kg (łącznie ze sztangą) i zwiększamy ciężar o 5 kg dla następnego rezultatu. Dla każdego ciężaru przewiduje się 2 podejścia. Można ominąć ciężar, który nas nie zadowala w celu zachowania siły, jednak nie można wracać do mniejszego obciążenia po nieudanej próbie.

**SĘDZIOWIE I OBSŁUGA TECHNICZNA:**

Komisję sędziowską i obsługę techniczną powołuje organizator.

**STRÓJ STARTOWY:**

Dozwolony jest dowolny strój startowy, obejmujący koszulkę z krótkim rękawem (aby widoczny był wyprost łokcia), spodnie sportowe lub krótkie spodenki. Konieczne jest obuwie sportowe. Dozwolone jest używanie opasek na nadgarstki, pasów usztywniających kręgosłup (jeśli jest on używany to powinien być noszony na kostiumie sportowym). Dopuszczalne jest używanie rękawiczek podczas wyciskania.

**NAGRODY:**

 Organizator zapewnia nagrody i medale dla trzech najlepszych zawodników oraz puchar dla zwycięzcy.

**POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

W sprawach nie objętych niniejszym regulaminem decydować będzie organizator. Organizator zapewnia opiekę medyczną podczas zawodów

**ZASADY WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC:**

1. Rozstaw rąk nie może przekroczyć 81cm licząc między palcami wskazującymi.
2. Zawodnik może samodzielnie zdjąć sztangę ze stojaków lub poprosić o podanie obsługę techniczną.
3. Bój rozpoczyna z wyprostowanych ramion w stawach łokciowych na komendę „start” sędziego głównego.
4. Po komendzie „start” opuszcza sztangę na klatkę piersiową (obszar wzdłuż mostka), dotyka jej, nie musi zatrzymywać. Po dotknięciu od razu wyciska sztangę w górę do pełnego, lecz nie przesadnego wyprostu ramion w stawach łokciowych.
5. Po wyciśnięciu sztangi blokuje ramiona w stawach łokciowych i po komendzie „stojak”, sędziego głównego, odkłada sztangę na stojaki samodzielnie lub przy pomocy obsługi technicznej.
6. W przypadku cofnięcia się sztangi podczas wyciskania, sędzia ma prawo wydać polecenie zabrania sztangi zawodnikowi przez obsługę techniczną.

**PRZYCZYNY NIEUZNANIA BOJU W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC:**

1. Nieprzestrzeganie sygnałów Sędziego Głównego do rozpoczęcia lub zakończenia boju.

2. Nie dotknięcie sztangą klatki piersiowej.

3. Każda zmiana pozycji podczas wykonywania właściwego boju, tj. jakikolwiek ruch podniesienia barków, pośladków od ławeczki lub stóp od podestu/parkietu czy podłogi albo boczne ruchy dłoni na gryfie.

4. Dozwolone są drobne ruchy stóp i ich bardzo małe poruszenia. Cała podeszwa musi pozostawać w kontakcie z podłożem.

 5. Wypchnięcie sztangi klatką piersiową lub zakołysanie sztangą w taki sposób, który czyni bój łatwiejszym.

 6. Wyraźne, przesadnie nierówne prostowanie rąk w trakcie wyciskania.

 7. Każdy ruch sztangi w dół podczas wykonywania wyciskania.

 8. Niemożność wyciśnięcia sztangi do pełnego wyprostu ramion w końcowej fazie wyciskania.

9. Każdy kontakt stóp zawodnika z ławeczką lub jej konstrukcją wsporczą (np. uderzenie w stojak podczas wyciskania).

**WAŻNE:**

 1. Niedostosowanie się do obowiązującego regulaminu zawodów spowoduje niedopuszczenie zawodnika do startu lub jego dyskwalifikacje.

 2. Ważenie zawodników od godziny .

 3. Podczas ważenia zawodnik podaje wartość pierwszego podejścia na zawodach np. 65 kg.

4. Rezultat dla każdego zawodnika przeliczany będzie za pomocą kalkulatora Wilks’a .

5. Każdy zawodnik obowiązkowo wykonuje rozgrzewkę.

**KALKULATOR WILKS’A:**

Wyliczenie punktów Wilks'a: <http://www.powerlifting.pl/referees/wilks/wilks.html>

Odnalezienie współczynnika wagi ciała z listy odbywa sie przez skrzyżowanie się wiersza całkowitej wagi ciała z kolumną pierwszego miejsca po przecinku.

Np. zawodnik ważący 69,3 kg ma współczynnik 0,7552. Współczynnik mnoży się przez ostateczny wynik indywidualnego boju. Jeśli zawodnik zaliczył w boju 120 kg to ilość punktów wynosi wówczas: 0,7552 \* 120 = 90,624 pkt. Jego rywal z innej kategorii wagowej zaliczył 140 kg ważąc 88,0 kg. Odpowiadający tej wadze współczynnik Wilks'a ma wartość 0,6459. Ilość punktów wynosi wtedy: 0,6459 \* 140 = 90,426 pkt. Tak więc lepszy okazał się lżejszy zawodnik z rezultatem 120 kg. Podsumowując: Najlepszym zawodnikiem zostaje zawodnik mający największą ilość punktów. Możliwa jest zatem sytuacja, kiedy to zawodnik wyciskający mniej kilogramów niż partner wygrywa dzięki niższej wadze.