

REGULAMIN AMATORSKICH MISTRZOSTW SIŁOWYCH

ORGANIZATOR

1. Organizatorem zawodów jest Centrum Sportu i Rekreacji Przystań na Eisenberga.

TERMIN I MIEJSCE

1. Zawody odbędą się w dniu 29.09.2024 r. (niedziela) w Siłowni CSiR Przystań na Eisenberga w godz. od 9:00 do 11:15 (**mężczyźni**) oraz od 10:30 do 12:45 (**kobiety**).

UCZESTNICTWO

1. Do startu dopuszczeni są wyłącznie amatorzy tj. osoby, które nigdy nie startowały w zawodach organizowanych przez PZKFITS, oraz nie są zrzeszone w PZKFITS i innych profesjonalnych organizacjach trójboju siłowego. Zawody obejmują konkurencje – przysiad i wyciskanie sztangi leżąc.
2. Udział w zawodach jest bezpłatny.
3. O przyjęciu do zawodów decyduje kolejność zgłoszeń.
4. Limit miejsc wynosi 12 zgłoszeń dla kobiet oraz 12 zgłoszeń mężczyzn.
5. Uczestnicy są zwolnieni z opłaty za wstęp do siłowni w czasie trwania zawodów.
6. Uczestnicy startują w kategorii Open, która dotyczy wszystkich uczestników startujących w danej konkurencji tj. mężczyzn w wyciskaniu leżąc oraz kobiet w przysiadzie.

PRZEPISY TECHNICZNE

1. Zawody zostaną przeprowadzone w wyznaczonym miejscu siłowni.
2. Zawody zostaną przeprowadzone rundami.
3. Sprzęt wykorzystany do konkurencji stanowi wyposażenie siłowni i uwzględnia indywidualne wymiary tj.:
 - brama regulacja co 5 cm, szerokość wewnętrzna 104 cm,
 - ławka prosta długość 120cm, szerokość 24cm, wysokość 42cm,
 - gryf olimpijski waga 20kg średnica 10cm,
 - talerze od ciężaru 1,25kg do 25kg.
 - zacisk waży po 133g.
4. Strój – obowiązuje strój sportowy:
 - koszulka odsłaniająca łokcie,
 - obcisłe spodenki lub długie spodnie przylegające do pośladków tzw. leginsy, buty sportowe.

- Dozwolone są opaski na nadgarstki, pasy usztywniające oraz rękawiczki.
- Niedozwolone są kostiumy do wyciskania.

5. Buty sportowe - żadna część podeszwy nie może być wyższa niż 5 cm. Skarpety z gumowaną na zewnątrz podeszwą są nie dozwolone.

6. Można używać magnezji płynnej.

7. Pomiar wagi ciała uczestnika będzie odbywał się boso, w odzieży sportowej, bez zbędnych akcesoriów sportowych/ biżuterii np. zegarek. Pomiar wagi ciała będzie rejestrowany do pierwszego miejsca po przecinku.

8. Upięcie włosów - włosy, których długość pozwala na spięcie, powinny być upięte, przylegać do głowy - rozpuszczone włosy oraz "kucyki" nie są dozwolone, wyłącznie "koki".

9. Organizator bierze na siebie odpowiedzialność zabezpieczania zawodów przez trenerów i sędziów.

10. Podczas zawodów obowiązuje Regulamin Siłowni i Studia Fitness oraz Regulamin Amatorskich Mistrzostw Siłowych CSiR Przystań na Eisenberga.

11. Wyniki będą umieszczane na ogólnodostępnej tablicy wyników oraz indywidualnie notowane na kartach wyników u sędziego.

12. Nad całością zawodów będzie czuwać Sędzia Główny, któremu przysługuje prawo interpretacji Regulaminu Amatorskich Mistrzostw Siłowych i rozstrzygania spraw spornych.

PRZEPISY WYKONANIA I OCENIANIA

PRZYSIAD

PRZEPISY WYKONANIA

1. Zawodnik staje twarzą do frontu bramy. Sztanga spoczywa poziomo na barkach, dłonie i palce trzymają gryf. Dłonie mogą być położone gdziekolwiek na gryfie pomiędzy kołnierzami lub w kontakcie z wewnętrzną powierzchnią kołnierza.

2. Po zdjęciu sztangi ze stojaków (zawodnikowi może pomóc w zdjęciu sztangi ze stojaków obsługa pomostu) zawodnik musi się cofnąć w celu przyjęcia postawy startowej. Gdy zawodnik jest nieruchomy, wyprostowany (niewielkie odchylenie jest dopuszczalne), z zablokowanymi kolanami i właściwie położoną sztangą, Sędzia Główny da sygnał do rozpoczęcia boju. Ze względów bezpieczeństwa zawodnika, jeśli po okresie pięciu sekund nie przyjmie prawidłowej pozycji do rozpoczęcia boju, to będzie proszony o odłożenie sztangi komendą „Odłóż”. Wtedy Sędzia Główny poda przyczynę braku sygnału do rozpoczęcia boju.

3. Po otrzymaniu sygnału od Sędziego Głównego zawodnik ugina nogi w kolanach i obniża tułów do momentu, kiedy górna powierzchnia ud w stawie biodrowym znajdzie się niżej niż wierzchołki kolan. Uważa się, że podejście jest rozpoczęte, gdy zawodnik odblokuje kolana.

4. Zawodnik musi z tej pozycji powrócić do pozycji wyprostowanej z zablokowanymi kolanami. Gdy zawodnik znieruchomieje (w pozycji końcowej), Sędzia Główny da sygnał do odłożenia sztangi na stojak.
5. Ze względu na bezpieczeństwo zawodnik może prosić o pomoc obsługę asekurowując w odkładaniu sztangi i umieszczeniu jej w stojakach. Podczas wykonywania tej czynności zawodnik musi pozostawać w kontakcie ze sztangą.

PRZYCZYNY NIE UZNANIA PRZYSIADU

1. Nieprzestrzeganie sygnałów Sędziego Głównego podczas rozpoczęcia lub zakończenia przysiadu.
2. Podwójne odbicie w najniższym punkcie przysiadu lub każdy ruch w dół podczas wstawiania.
3. Niemożność przyjęcia wyprostowanej pozycji z zablokowanymi kolanami przy rozpoczynaniu lub kończeniu przysiadu.
4. Wykonanie kroku do tyłu lub do przodu, lub ruch stopy na bok. Kołysanie pomiędzy palcami stopy a piętą są dozwolone.
5. Niemożność zgięcia kolan i obniżenia tułowia do momentu, gdy górna powierzchnia ud przy stawie biodrowym będzie niżej niż szczyt kolan.
6. Kontakt osób asekurowujących ze sztangą lub zawodnikiem ułatwiający wykonanie przysiadu.
7. Kontakt łokci lub ramion z nogami. Niewielki kontakt jest dozwolony, jeśli nie daje żadnej pomocy ułatwiającej wykonanie przysiadu.
8. Jakiegokolwiek zrzucenie lub upuszczenie sztangi po zakończeniu przysiadu.
9. Niespełnienie któregokolwiek z wymagań określonych w Przepisach Wykonania dla Przysiadu.
10. Jeśli zawodnik spali podejście z powodu błędu obserwatora, obsługi bramy, błędnego obciążenia sztangi lub jakiegokolwiek przyczyny bez winy zawodnika to decyzją sędziów zostanie przyznane dodatkowe podejście na koniec rundy.

WYCISKANIE SZTANGI LEŻĄC

PRZEPISY WYKONANIA

1. Ławeczka do wyciskania będzie tak ustawiona w bramie, aby częścią przeznaczoną na głowę zwrócona była do środka bramy lub ustawiona pod kątem do 45 stopni. Sędzia Główny zajmuje pozycję od strony głowy zawodnika za ławeczką do wyciskania.

2. Zawodnik kładzie się na ławeczce tak, aby głowa, barki i pośladki dotykały jej powierzchni. Stopy muszą leżeć płasko na podłodze (tak płasko jak pozwala na to budowa buta). Dłonie i palce muszą trzymać sztangę leżącą w stojaku z kciukiem obejmującym gryf. Ta pozycja musi być zachowana podczas wykonywania wyciskania. Ruchy stóp są dopuszczalne, ale muszą dotykać całą powierzchnią podeszwy do podłogi. Podczas przyjmowania pozycji do wyciskania zawodnik nie może położyć stóp na ławce.
3. Aby uzyskać pewne oparcie stóp zawodnik może skorzystać z talerzy o płaskiej powierzchni nieprzekraczających 30 cm wysokości.
4. Nie więcej niż pięć i nie mniej niż dwie osoby obsługi stanowiska powinny przebywać przy bramie w dowolnym czasie. Po samodzielnym przyjęciu pozycji zawodnik może poprosić o pomoc przy zdejmowaniu sztangi ze stojaków obsługi bramy. Podanie sztangi może mieć miejsce jedynie do wyprostowanych rąk.
5. Rozstaw dłoni nie może przekroczyć 81 cm mierząc pomiędzy palcami wskazującymi dla Uczestnika, którego wzrost wynosi nie więcej niż 185 cm (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, jeśli stosowany jest maksymalny uchwyt). Rozstaw dłoni nie może przekroczyć 85 cm (dla Uczestnika, którego wzrost wynosi więcej niż 185 cm) mierząc pomiędzy palcami wskazującymi (obydwa palce wskazujące muszą znajdować się w granicach odpowiednio 81 cm albo 85 cm wyznaczonych przez zaznaczenie na gryfie i w całości muszą być w kontakcie z tym zaznaczeniem. Użycie uchwytu odwrotnego jest zabronione.
6. Po zdjęciu sztangi ze stojaków, z pomocą obsługi bramy lub bez niej, zawodnik powinien czekać z prostymi ramionami zablokowanymi w stawach łokciowych na sygnał Sędziego Głównego. Sygnał powinien być wydany wtedy, gdy zawodnik znieruchomieje ze sztangą trzymaną we właściwej pozycji.
7. Sygnał do rozpoczęcia podejścia zakłada komendę "Start".
8. Po otrzymaniu sygnału, zawodnik opuszcza sztangę do klatki piersiowej lub na brzuch (sztanga nie może dotknąć pasa), przy czym spód obu stawów łokciowych jest obniżony do poziomu lub poniżej górnej powierzchni odpowiedniego stawu barkowego, przytrzymuje ją nieruchomo na klatce piersiowej, po czym Sędzia Główny da sygnał i słyszalną komendę „Góra!”. Zawodnik wyciska sztangę do prostych ramion zablokowanych w stawach łokciowych. Gdy zawodnik utrzyma nieruchomą pozycję, sędzia powinien wydać słyszalną komendę "Stojak". Jeśli sztanga jest opuszczona na pas lub nie dotknęła klatki lub brzucha, Sędzia Główny da komendę „Stojak”.

1. Nieprzestrzeganie sygnałów Sędziego Głównego do rozpoczęcia lub zakończenia wyciskania.
2. Każda zmiana pozycji podczas wykonywania właściwego wyciskania, tj. jakiegokolwiek ruch podniesienia głowy, barków, pośladków od ławeczki, czy boczne ruchy dłoni na gryfie.
3. Wypchnięcie sztangi lub zapadnięcie się gryfu w klatkę piersiową lub brzuch po znieruchomieniu w taki sposób, który czyni wyciskanie łatwiejszym.
4. Sztanga nie została opuszczona na klatkę piersiową lub brzuch, np. nie dotknęła do klatki lub dotknęła do brzucha.
5. Niemożność wyciśnięcia sztangi do prostych ramion z zablokowanymi łokciami w końcowej fazie wyciskania.
6. Kontakt osób asekurowujących ze sztangą lub zawodnikiem ułatwiający wykonanie wyciskania.
7. Każdy kontakt stóp zawodnika z ławeczką lub jej konstrukcją wsporczą.
8. Umyślny kontakt pomiędzy sztangą a bramą.
9. Niespełnienie któregokolwiek z wymagań określonych w Przepisach Wykonania dla wyciskania leżąc.
10. Jeśli zawodnik spali podejście z powodu błędu obserwatora, obsługi bramy, błędnego obciążenia sztangi lub jakiegokolwiek przyczyny bez winy zawodnika to decyzją sędziów zostanie przyznane dodatkowe podejście na koniec rundy.

SĘDZIOWIE I OBSŁUGA

1. Podczas zawodów dostępni będą: Sędzia Główny, sędzia bocznych oraz obsługujący pomost odpowiedzialni za nakładanie i zdejmowanie talerzy, dopasowywanie wysokości stojaków.
2. Sędzia Główny jest odpowiedzialny za wydawanie niezbędnych sygnałów w trakcie konkurencji.
3. Sygnały wymagane dla poszczególnych konkurencji:
Rozpoczęcie / Zakończenie Konkurencji - Komenda "start" oraz komenda "stojak"
4. Uczestnik, który swoim zachowaniem dyskredytuje Mistrzostwa, zachowuje się nie fair-play, wulgarnie i agresywnie wobec organizatorów jak i innych uczestników zawodów powinien dostać oficjalne ostrzeżenie. Jeżeli nieodpowiednie zachowanie powtarza się sędziowie, mogą zdyskwalifikować zawodnika i polecić zawodnikowi opuścić salę.
5. Sędziowie mogą - większością głosów - podjąć decyzję o natychmiastowej dyskwalifikacji zawodnika, jeśli w ich przekonaniu jego wykroczenie jest na tyle poważne, że zasługuje na natychmiastową dyskwalifikację.

ZAŁOŻENIA ZAWODÓW

1. Zawody będą przeprowadzone w kategorii kobiet i mężczyzn od 18 r.ż., bez podziału na grupy wiekowe.
2. Każdy startujący uczestnik winien zgłosić się do wyznaczonego miejsca jakim jest Biuro Trenerów na pomiar masy ciała zgodnie z harmonogramem zawodów.
3. Kolejność startujących, zostaną udostępnione w dniu zawodów w wyznaczonym miejscu siłowni z rozstawieniem uczestników w poszczególnej kolejności.
3. Zawody zostaną przeprowadzone na wyznaczonych stanowiskach siłowni wg danej konkurencji (przysiad oraz wyciskanie leżąc) z założeniem wykonania jednego powtórzenia z danym obciążeniem.
4. Zawodnik ma możliwość wykonania 3 prób danego ciężaru. Każdy uczestnik wykonuje pierwsze podejście w pierwszej rundzie, drugie podejście w drugiej rundzie i trzecie podejście w trzeciej rundzie.
5. Wygrywają uczestnicy, którzy uzyskają w swojej konkurencji najlepszy wynik spośród wszystkich zawodników w oparciu o wynik wskaźnika Wilks.

HARMONOGRAM

9:00 - 9:45 Pomiar wagi ciała mężczyzn

10:00 Początek zawodów mężczyzn

10:30 - 11.15 Pomiar wagi ciała kobiet

11:15 Ogłoszenie wyników i wręczenie nagród (mężczyźni)

11:30 Start zawodów kobiet

12:45 Ogłoszenie wyników i wręczenie nagród (kobiety)

ZGŁOSZENIA

1. W celu wzięcia udziału w zawodach należy dokonać wcześniejszej rezerwacji miejsca; w recepcji Siłowni i Studia Fitness, tel. 721-949-101, przez e-mail: bok@przystanna-eisenberga.pl, przez aplikację fitssey, przez wiadomość direct na Facebooku lub Instagramie CSiR Przystań na Eisenberga.

2. Uczestnik powinien podać obecną orientacyjną wagę ciała oraz aktualną maksymalną wartość pojedynczego wyciskania lub przysiadu, którą będzie zamierzał powtórzyć lub poprawić.

3. Każdy z zawodników jest zobowiązany do wypełnienia i podpisania klauzuli informacyjnej, Regulaminu Siłowni i Studia Fitness oraz Regulaminu Amatorskich Zawodów Siłowych.

NAGRODY

1. Zwycięzcy wśród kobiet i mężczyzn (I- miejsce) otrzymają: puchar, karnet Siłownia i Studio Fitness 90 dni o wartości 550,00 zł, torba sportowa marki Under Armour, shaker oraz ręcznik do ćwiczeń.
2. Za zajęcie miejsca II, III miejsca uczestnicy otrzymają: medal, dwie wejściówki do CSiR Przystań na Eisenberga, shaker, ręcznik do ćwiczeń.
3. Pozostali uczestnicy, którzy ukończą swoją konkurencję otrzymają pamiątkowe dyplomy.
4. Organizator informuje, że nie ma możliwości wymiany żadnej z Nagród na inny produkt lub usługę ani otrzymania jej ekwiwalentu w formie pieniężnej.
5. Nagrody będą wydawane bezpośrednio po zakończeniu zawodów.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Administratorem danych osobowych zawodników jest CSiR Przystań na Eisenberga.
2. CSiR Przystań na Eisenberga zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian w Regulaminie.
3. Zgłaszający startują na własną odpowiedzialność.
4. Za porządek oraz dyscyplinę zawodników w trakcie trwania zawodów odpowiadają trenerzy / opiekunowie drużyn.
5. Organizator zastrzega sobie prawo do wykorzystania wizerunku uczestników w materiałach fotograficznych i video z zawodów w celach promocyjnych (media społecznościowe, inne).
6. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian czasowych zawodów.
7. CSiR Przystań na Eisenberga zastrzega sobie prawo do odwołania zawodów z ważnych przyczyn.