

**Festiwalu Ludzi Aktywnych**  
**„Dąbrowska Moc – Siłacze” – wyciskanie sztangi wielokrotne**  
**Pod patronatem prezydenta Miasta Dąbrowa Górnicza Zbigniewa Podrazy**



**REGULAMIN**



**CEL:**

1. Celem zawodów jest upowszechnienie kultury fizycznej wśród mieszkańców Dąbrowy Górniczej ze szczególnym uwzględnieniem grupy ludzi młodych.
2. Zachęcenie do udziału w zajęciach sportowych typu ogólnorozwojowego – siłownia, fitness, itp.

**UDZIAŁ W ZAWODACH:**

1. Zawody mają charakter otwarty
2. W zawodach może wziąć udział każda osoba sprawna pod warunkiem, że nie ma przeciwwskazań do uprawiania takiej dyscypliny sportu

**Kategorie:**

- Kobiety open ( wyciskają sztangę o ciężarze równym 50% masy ciała)
- Mężczyźni open ( wyciskają sztangę o ciężarze równym 50% masy ciała)
- Waga sztangi zaokrąglona do 2,5 kg w górę)
- Maksymalny czas wykonywania 5 minut

3. O klasyfikacji końcowej decyduje ilość wykonanych powtórzeń.

**ORGANIZATOR:**

1. Towarzystwo Przyjaciół Dąbrowy Górniczej
2. Urząd Miasta Dąbrowy Górniczej

**PATRONAT:**

1. Towarzystwo Przyjaciół Dąbrowy Górniczej
2. Kolegium Doradcze przy Dyrektora Muzeum Miejskiego „SztYGarka”
3. Rempol Sp. z o.o.
4. Auto Technik Dąbrowa Górnicza – Zbigniew Wcisło

**Partnerzy medialni:**

<https://www.facebook.com/pages/3bojpl/103302923091338?fref=ts>

**TERMIN I MIEJSCE:**

1. Zawody odbędą się dnia 6.09.2014r. (sobota) w siłowni Hali Widowiskowo-Sportowej "Centrum" w Dąbrowie Górniczej, al. Róż 3 (zapisy i ważenie zawodników – godz. 13.00-14.00)

#### UCZESTNICY ZAWODÓW:

1. W Turnieju mogą wziąć udział zawodnicy pełnoletni, oraz niepełnoletni od 14 roku życia za pisemną zgodą rodziców. Zgłoszenie zawodników jest jednoznaczne z brakiem przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach.

#### SĘDZIOWIE I OBSŁUGA TECHNICZNA:

1. Komisję sędziowską i obsługę techniczną powołuje organizator.

#### STRÓJ STARTOWY:

1. Zawodnicy startują bez specjalistycznych koszulek, dozwolone są pasy i opaski na nadgarstki lub rękawice z owijkami na nadgarstki, startujemy w krótkich koszulkach które odsłaniają staw łokciowy, kostium typu ciężarowego lub krótkie obciste spodenki. Konieczne jest zmienne obuwie sportowe.

#### NAGRODY:

1. Puchar za zajęcie I-go miejsca
2. Dyplomów za zajęcie miejsc od I do VI
3. Posiłki regeneracyjne i napoje dla uczestników
4. W zależności od sponsorów nagrody rzeczowe.

#### ZASADY WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC:

1. Wyciskanie sztangi na ławeczce prostej
2. Zawodnik zaczyna wyciskanie na komendę START
3. Zawodnik może samodzielnie zdjąć sztangę ze stojaków lub poprosić o podanie obsługi techniczną
4. Poprawne powtórzenie to dotknięcie sztangą klatki piersiowej i pełny wyprost ramion
5. Dozwolone są drobne ruchy stóp i ich bardzo małe poruszenia. Podeszwa i obcas muszą pozostawać w kontakcie z podłożem
6. Uczestnicy w każdej kategorii będą startować w kolejności od najlżejszego do Najcięższego
7. O zwycięstwie zadecyduje największa poprawnie wykonana ilość powtórzeń, w przypadku tej samej ilości powtórzeń, zawodnik lżejszy wygrywa
8. Nie zaliczenie powtórzeń:
  - brak kontaktu z klatką piersiową
  - brak wyprost ramion w stawach łokciowych
  - brak kontaktu pośladków z ławeczką
  - nastąpi oderwanie stopy lub stóp

#### Plan zawodów:

- 13.00 – 14.00 – ważenie zawodników
- 14.00 – 14.15 – uroczyste otwarcie zawodów oraz powitanie uczestników
- 14.30 – 16.00 – starty zawodników
- 16.00 – poczęstunek dla zawodników
- 16.20 – pokazy przeciągania sprzętu militarnego i martwego ciągu
- 16.20 – wręczenie nagród i zakończenie imprezy

Informacje : Grzegorz Leski      tel:504120722, e-meil [grzegorzleski@wp.pl](mailto:grzegorzleski@wp.pl)

**W sprawach nie objętych niniejszym regulaminem decydować będzie organizator**