

Głuchowski-Biogenix Challenge / Powerlifting Endurance

Włocławek

12 marca 2018

Cel:

- Popularyzacja sportów siłowych
- Propagowanie aktywnego uprawiania sportu

Termin i miejsce zawodów:

- 12 marca 2018 r. Klub Forma Włocławek
- * Ważenie zawodników od godz. 17.00- 18.00
- Uroczyste rozpoczęcie zawodów godz. 18.15

Organizatorzy:

- BIOGENIX

Uczestnicy:

• Uczestnikami zawodów mogą być osoby pełnosprawne zarówno kobiety jak i mężczyźni, które podpiszą oświadczeniem o bardzo dobrym stanie zdrowia i braku przeciwwskazań do uprawiania sportów siłowych. Zgłoszenie się przez zawodnika oznacza akceptację regulaminu zawodów i jest jednoznaczne z brakiem przeciwwskazań do udziału w w/w zawodach. W związku z chęcią popularyzacji sportów siłowych i sylwetkowych we Włocławku, uczestnikami mogą być wyłącznie osoby mieszkające we Włocławku i okolicach (do 30km) oraz osoby urodzone w naszym mieście, a przebywające gdzie indziej.

Kategorie:

Zawody zostaną rozegrane w kategorii OPEN bez podziału na kategorie wagowe i wiekowe.

Konkurencje:

Trójbój siłowy wytrzymałościowy w skład którego wchodzi nast. konkurencje

- Wyciskanie wielokrotne sztangi ciężarem połowy masy ciała (**limit czasowy 1 min**).
- Przysiady wielokrotne ze sztangą o ciężarze połowy masy ciała (**limit czasowy 1 min**).
- Martwy ciąg ze sztangą o ciężarze połowy masy ciała (**limit czasowy 1 min**).

Ważne: Uczestnicy będą startować w kolejności od najlżejszego do najcięższego. Każdy uczestnik ma jedno podejście do sztangi. Pomiędzy każdą konkurencją zawodnik ma 30 sekund przerwy na odpoczynek. Zawodnik ma prawo wyboru kolejności konkurencji.

Klasyfikacja:

Klasyfikacja odbędzie się na następujących zasadach:

Zwycięzcą zostanie osoba posiadająca największą liczbę powtórzeń. W przypadku uzyskania takiej samej liczby punktów przez zawodników sklasyfikowanych na pierwszych trzech miejscach wygrywa zawodnik o większej wadze ciała.

NAGRODY:

Odżywki marki Biogenix

Zgłoszenia :

Zgłoszenia można dokonywać w Klubie Fitness FORMA ul. Ostrowska 36 we Włocławku oraz w Sklepie FORMA ul. POW 8 we Włocławku.

Sędziowie i opieka lekarska:

- Komisję sędziowską i obsługę techniczną powołują organizatorzy
- Opiekę lekarską w trakcie zawodów zapewnia organizator.

Komisja weryfikacyjno-odwoławcza:

- Komisję odwoławczą stanowią: sędzia główny zawodów, oraz przedstawiciel organizatora.
- Sprawy nieobjęte niniejszym regulaminem rozpatrywać będzie komisja odwoławcza. Organizator ma prawo do ewentualnych zmian niniejszego regulaminu.

Postanowienia końcowe:

- Organizator zawodów nie ponosi odpowiedzialności prawnej i cywilnej w zakresie poniesionych szkód na zdrowiu i mieniu biorących udział w zawodach.
- Zawodnicy ubezpieczają się we własnym zakresie oraz zobowiązują się, że nie będą wnosić żadnych roszczeń z tytułu poniesionej szkody.
- Zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997r. o ochronie danych osobowych (Dz.U.Nr 133, poz.883) , uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie przez organizatorów danych osobowych jak również, zdjęć, nagrań filmowych, wywiady z jego osobą, jak również wyników z jego danymi osobowymi w celach marketingowych.
- Przyjmuje się, że zgłoszenie się do zawodów jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
- O dodatkowych nagrodach będziemy informować na bieżąco.

1. Strój zawodnika.

- Koszulka z krótkim rękawem lub na ramiączkach odsłaniająca staw łokciowy .
- Obcisłe krótkie spodenki przylegające do tułowia lub długie spodnie przylegające do pośladków np. legginsy, kostium do trójboju siłowego, ciężarów, zapasów itp.

2. Zasady obowiązujące podczas wykonywania poszczególnych konkurencji.

Zasady obowiązujące podczas wykonywania trójboju siłowego wytrzymałościowego:

I. Wyciskanie wielokrotne sztangi leżąc.

- Pozycja klasyczna leżąc na ławce, głowa, barki, pośladki przylegają do ławki, stopy całe na podłodze lub podstawkach, stopa/stopy mogą być przesuwane po podłożu lub podstawkach, jednak nie może nastąpić ich oderwanie od podłoża.
- Podczas wyciskania można używać magnezji. Niedozwolone jest używanie pasków, rękawiczek i opasek uciskowych na łokcie.
- Ruchy pełne, z dotknięciem sztangi do klatki piersiowej.
- Pełen widoczny dla sędziego zaakcentowany wyprost ramion w stawach łokciowych.
- 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).
- Rywalizacje rozpoczynają najłżejsi zawodnicy a kończą najciężsi. .
- Po zdjęciu sztangi ze stojaków za pomocą obsługi lub samodzielnie, zawodnik powinien czekać z zablokowanymi rękoma w stawach łokciowych na komendę sędziego start.
- Zawodnik ma prawo do odpoczynku, ale tylko w pozycji górnej na zablokowanych rękach w stawach łokciowych.
- 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 bez odkładania sztangi.
- Na pomoście znajdują się dwuosobowa komisja sędziowska. Jeden z sędziów liczy wszystkie powtórzenia, pozostali sędziowie zliczają błędy, które po zakończeniu podejścia są odliczane (sędziowie podczas konkurencji będą głośno sygnalizować błędnie wykonane powtórzenia .)

Następujące uchybienia, które mogą skutkować nie zaliczeniem przez sędziego powtórzenia:

- Brak kontaktu sztangi z klatką.
- Brak widocznego wyprostu ramion.
- Brak kontaktu stóp/stopy z podłożem.
- Kontakt stóp/stopy z elementem ławki.
- Odrywanie pośladków od ławeczki.
- Odrywanie głowy podczas wykonywania wyciskania

Zakończenie próby następuje w przypadku:

- Zatrzymania sztangi na klatce piersiowej.
- W przypadku widocznej utraty sił skutkującej niemożnością podniesienia sztangi.
- Upłygnięcia czasu przeznaczonego na konkurencję (1 min).

II. Przysiad ze sztangą

- Zawodnik ściąga sztangę ze stojaków samodzielnie bądź z pomocą obsługi.
- Rozpoczęcie boju następuje na komendę sędziego.
- Przysiad musi być wykonany do momentu zejścia pośladków i podudzia poniżej kąta 90 stopni.
- Powrót do pozycji wyprostowanej należy wykonać do momentu pełnego wyprostu nóg w stawie kolanowym.

III. Martwy ciąg klasyczny.

- Bój rozpoczyna się na komendę sędziego.
- Podczas wykonywania martwego ciągu kolana muszą być wewnątrz uchwytu.
- Nie dozwolony jest martwy ciąg typu sumo.
- Podczas boju sztanga musi dotknąć podłoża, a w ruchu powrotnym powinien nastąpić pełen wyprost ciała.
- Ruch nie zostanie zaliczony w przypadku braku pełnego wyprostu oraz styku sztangi z podłożem.

OŚWIADCZENIE ZAWODNIKA

.....
(imię i nazwisko-data urodzenia – wiek)

.....
(adres zamieszkania)

Ja niżej podpisany oświadczam, że przystępując do zawodów:

Głuchowski-Biogenix Challenge / Powerlifting Endurance. Trójbój siłowy wytrzymałościowy.

Biorę pełną odpowiedzialność za stan swojego zdrowia. Stwierdzam własnoręcznym podpisem że nie mam żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania sportów siłowych. Nie będę wnosić żadnych roszczeń finansowych w przypadku doznania kontuzji wynikającej z zatajonych przeze mnie informacji na temat mojego stanu zdrowia, w stosunku do organizatora i składu sędziowskiego. Przyjmuję do wiadomości treść Regulaminu, stwierdzam że się z nim zapoznałam/em i zobowiązuję się do jego przestrzegania. Interpretacja zapisów Regulaminu należy wyłącznie do organizatora.

Ponadto wyrażam zgodę na przetwarzanie mojego wizerunku i danych osobowych podczas relacji w mediach lokalnych jak i na stronach internetowych zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 29.08.1997 roku.

Włocławek 12 marca 2018 r.

(czytelny podpis)