

Regulamin Zawodów Siłowych w Wyciskaniu Sztangi X-KINETIC 2018

ORGANIZATOR: Jacek Ruranski prowadzący działalność gospodarczą pod firmą X-KINETIC Jacek RURANSKI z siedzibą przy ul. Oleskiej 106, 42-700 Lubliniec, NIP:5751239690

TERMIN: 25.08.2018 r., godz. 10:00

MIEJSCE: Fitness Club X-KINETIC Lubliniec, ul. Oleska 106

CELE:

- Zachęcenie do aktywności fizycznej młodzieży i dorosłych;
- Popularyzacja ćwiczeń siłowo-wytrzymałościowych;
- Wyłonienie zwycięzców poszczególnych konkurencji i kategorii;

KONKURENCJE:

- Wyciskanie na raz: jednokrotne wyciśnięcie sztangi z zadeklarowanym przez zawodnika obciążeniem,
- Wyciskanie wielokrotne: wielokrotne wyciskanie sztangi o wadze 50% masy ciała zawodnika w ciągu 5 minut

PROGRAM:

do 23.08.2017 r. do godz. 22:00 - przyjmowanie zgłoszeń

9:30 – 10:00 – rejestracja, ważenie zawodników

10:00 – start zawodów

ok 13:00 – ogłoszenie wyników oraz dekoracja zwycięzców

Organizator zastrzega sobie możliwość dowolnej zmiany programu zawodów, w szczególności w przypadku zgłoszenia się dużej liczby zawodników.

ZGŁOSZENIE I ZASADY UCZESTNICTWA:

1. W zawodach mogą brać udział osoby pełnoletnie, posiadające pełną zdolność do czynności prawnych i nie posiadające przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w danej konkurencji.
2. Każda z konkurencji odbywa się w dwóch kategoriach – mężczyzn i kobiet. Zawodnik może brać udział wyłącznie w zawodach odbywających się w jednej z kategorii, zgodnie z oświadczeniem złożonym w ramach dokonywanego zgłoszenia i odpowiadającym stanowi faktycznemu.
3. W razie jakichkolwiek wątpliwości, co do okoliczności wymienionych w punktach poprzedzających, organizatorowi przysługuje prawo do zweryfikowania dokumentu tożsamości zawodnika, w szczególności w zakresie numeru PESEL.
4. Zawodnicy zostają zakwalifikowani do udziału w zawodach po wcześniejszym wypełnieniu, podpisaniu i złożeniu formularza zgłoszeniowego, według wzoru stanowiącego załącznik nr 1 do Regulaminu oraz po wniesieniu opłaty startowej w wysokości: 25 zł dla osób nieposiadających ważnego karnetu albo 15 zł dla osób posiadających ważny karnet uprawniający zawodnika do wstępu do klubu organizatora.
5. Formularz zgłoszeniowy dostępny jest w recepcji organizatora lub na stronie www.xkinetic.pl. Wypełniony i podpisany przez zawodnika formularz należy złożyć w recepcji organizatora albo przesłać na następujący adres mailowy organizatora: xkinetic.lubliniec@gmail.com. Zgłoszenia przyjmowane są do 23.08.2018 r. do godziny 22:00. Za dzień i godzinę dostarczenia zgłoszenia w formie wiadomości mailowej rozumie się jej wysłanie na podany wyżej adres poczty elektronicznej organizatora. Osoby przesyłające wypełniony formularz na adres mailowy organizatora zobowiązane są do złożenia własnoręcznego podpisu na przesłanym formularzu najpóźniej w dniu zawodów przed przystąpieniem do ważenia.
6. Podpisanie formularza zgłoszeniowego jest równoznaczne ze złożeniem przez zawodnika oświadczenia, że:
 - a. zapoznał się z niniejszym regulaminem i akceptuje jego treść bez zastrzeżeń,
 - b. jest pełnoletni i posiada pełną zdolność do czynności prawnych,
 - c. nie istnieją żadne przeciwwskazania (w szczególności zdrowotne) do jego uczestnictwa w zawodach we wskazanych przez niego kategoriach,
 - d. bierze udział w zawodach na własną odpowiedzialność oraz ryzyko (w szczególności w zakresie zadeklarowanych przez siebie możliwości fizycznych i zdrowotnych),
 - e. wszelkie podane przez niego dane są prawidłowe i aktualne,
 - f. ma świadomość, że w celu zakwalifikowania go do udziału w zawodach niezbędne jest uiszczenie opłaty wpisowej,
 - g. ma świadomość, że przed przystąpieniem do zawodów ma obowiązek we własnym zakresie

- przeprowadzić odpowiednią dla danej konkurencji rozgrzewkę,
- h. wszelkie wyrażone przez niego wprost w ramach formularza zgłoszeniowego oświadczenia i zgody stanowią uzgodnienia indywidualne, na które miał rzeczywisty wpływ,
 - i. w przypadku jakiegokolwiek zmiany okoliczności
7. Opłatę wpisową należy uiścić w odpowiedniej dla danego zawodnika wysokości w recepcji organizatora albo przelewem na rachunek bankowy prowadzony dla X-KINETIC Jacek Ruranski, ul. Oleska 106, 42-700 Lubliniec, pod nr konta: 89 1050 1155 1000 0022 6798 9040, wpisując w tytule płatności imię i nazwisko zawodnika wraz z dopiskiem „zawody siłowe X-KINETIC 2018”, najpóźniej do 23.08.2018 r. przy czym w przypadku płatności przelewem o wniesieniu opłaty wpisowej decyduje data zaksięgowania jej wpływu na rachunku bankowym organizatora. Organizatorowi przysługuje prawo do zweryfikowania wysokości uiszczonej przez zawodnika opłaty wpisowej w szczególności poprzez żądanie okazania ważnego kartetu.
8. Organizatorowi przysługuje prawo do odmowy zakwalifikowania osoby dokonującej zgłoszenia jako zawodnika albo wykluczenia zawodnika z zawodów, bez jakichkolwiek negatywnych konsekwencji prawnych czy ekonomicznych po stronie organizatora, w szczególności bez prawa do żądania zwrotu uiszczonej opłaty wpisowej w przypadku jakiegokolwiek naruszenia regulaminu, a w szczególności w przypadku:
- a. podania nieprawdziwych lub nieaktualnych danych w formularzu zgłoszeniowym,
 - b. odmowy okazania dokumentu tożsamości albo innego dokumentu w celu zweryfikowania podanych przez zawodnika danych i okoliczności,
 - c. nieuiszczenia opłaty wpisowej albo jej uiszczenia w zbyt niskiej kwocie,
 - d. odmowy wypełniania lub podpisania obligatoryjnych elementów formularza zgłoszeniowego, w tym odmowy podpisania formularza przesłanego drogą elektroniczną,
 - e. używania przez zawodnika nieprawidłowego stroju lub niedozwolonych środków/sprzętów,
 - f. stwierdzenia przez organizatora, że osoba ta znajduje się w stanie wskazującym na spożycie alkoholu, innych używek lub środków dopingujących,
 - g. odmowy poddania się testom na obecność w organizmie środków, o których mowa w punkcie poprzedzającym,
 - h. wszelkich innych przypadkach zakłócania prawidłowego przebiegu zawodów przez taką osobę.

STRÓJ:

Wymagany jest strój sportowy – koszulka odsłaniająca stawy łokciowe, obcisłe krótkie spodenki oraz obuwie sportowe na zmianę. Dozwolone jest używanie opasek na nadgarstki, pasów usztywniających kręgosłup oraz rękawiczek. Zabrania się używania specjalistycznych koszulek do wyciskania.

SPOSÓB WYKONANIA ĆWICZEŃ:

Wyciskanie wielokrotne:

1. Obciążenie sztangi w stosunku do wagi ciała zawodnika wylicza się w oparciu o tabelę obciążeniową wagową stanowiącą załącznik nr 2 do Regulaminu.
2. Zawodnik przed przystąpieniem do zawodów – w formularzu zgłoszeniowym – decyduje o wyborze jednej z następujących pozycji leżących, w jakiej będzie startował:
 - a. pozycja klasyczna – z stopami wspartymi o podłoże,
 - b. pozycja "górna" – z nogami skrzyżowanymi uniesionymi w powietrzu i ugiętymi w stawach kolanowych
3. Zawodnik nie może dokonać zmiany pozycji startowej podczas trwania konkurencji, a tułów musi mieć stały kontakt z ławeczką.
4. Szerokość chwytu sztangi nie może przekraczać 81 cm licząc między palcami wskazującymi.
5. Zawodnik sam lub z pomocą obsługi technicznej zawodów unosi sztangę ze stojaków.
6. Sędzia daje sygnał „start” do rozpoczęcia konkurencji, gdy sztanga znieruchomieje nad zawodnikiem, trzymana na wyprostowanych obu ramionach w stawach łokciowych.
7. Po sygnale „start” zawodnik opuszcza sztangę do momentu zetknięcia się jej z klatką piersiową (obszar wzdłuż mostka) i wyciska do pełnego wyprost ramion w stawach łokciowych. Czynność ta powtarzana jest przez zawodnika wielokrotnie w przeciągu 5 minut od momentu rozpoczęcia konkurencji zgodnie z punktem poprzedzającym.
8. Sędzia zalicza ruch, gdy sztanga dotknie klatki piersiowej i nastąpi pełny wyprost ramion w stawach łokciowych, za wyjątkiem sytuacji, gdy sztanga nie tylko dotknie klatki piersiowej zawodnika, ale również zostanie od niej odbita.
9. Zawodnik może zatrzymać sztangę w "górze", tj. na wyprostowanych w stawach łokciowych ramionach, dowolną ilość razy, nie może natomiast zatrzymać sztangi na klatce piersiowej ani na stojaku.
10. Zakończenie konkurencji następuje:
 - a. po upływie 5 minut,
 - b. gdy zawodnik zatrzyma sztangę na klatce piersiowej,
 - c. gdy zawodnik odłoży sztangę przed upływem 5 minut,

- d. przed upływem 5 minut na sygnał sędziego, w przypadku niemożności kontynuowania poprawnego wyciskania sztangi przez zawodnika.
11. Konkurencję Wygrywa zawodnik, który w danej kategorii wykona w ciągu 5 minut najwięcej powtórzeń z odpowiednim dla siebie ciężarem. W przypadku równej ilości powtórzeń, wygrywa lżejszy zawodnik.

Wyciskanie na raz:

1. Zawodnik w formularzu zgłoszeniowym wskazuje obciążenie, jakie decyduje się podnieść.
2. Rozstaw rąk nie może przekroczyć 81 cm licząc między palcami wskazującymi.
3. Zawodnik może samodzielnie zdjąć sztangę ze stojaków lub poprosić o jej podanie obsługę techniczną zawodów.
4. Bój rozpoczyna z wyprostowanych ramion w stawach łokciowych na komendę „start” sędziego.
5. Po komendzie „start” zawodnik opuszcza sztangę na klatkę piersiową (obszar wzdłuż mostka), dotyka jej, a po dotknięciu od razu wyciska sztangę w górę do pełnego, lecz nie przesadnego, wyprostu ramion w stawach łokciowych.
6. Po wyciśnięciu sztangi blokuje ramiona w stawach łokciowych i po komendzie „stojak” sędziego, odkłada sztangę na stojaki samodzielnie lub przy pomocy obsługi technicznej.
7. W przypadku cofnięcia się sztangi podczas wyciskania, sędzia ma prawo wydać polecenie zabrania sztangi zawodnikowi przez obsługę techniczną zawodów.
Każdy zawodnik ma 3 podejścia (boje) do deklarowanego ciężaru. Jeżeli przy pierwszym podejściu zawodnik podniesie deklarowany ciężar, może poprosić o zwiększenie ciężaru w pozostałych dwóch podejściach.
8. Konkurencję wygrywa zawodnik, który w danej kategorii uzyska największą ilość punktów, wyliczonych w oparciu o kalkulator Wilks'a stanowiący załącznik nr 3 do Regulaminu.
9. Wyliczenie punktów w oparciu o kalkulator Wilks'a odbywa się w następujący sposób:
 - a. odnalezienie współczynnika wagi ciała zawodnika z listy odbywa się przez skrzyżowanie się wiersza całkowitej wagi ciała zawodnika z kolumną pierwszego miejsca po przecinku
 - b. współczynnik mnoży się przez ostateczny wynik indywidualnego boju,
 - c. iloczyn, o którym mowa w punkcie poprzedzającym, stanowi liczbę punktów uzyskanych przez zawodnika.

NIEZALICZENIE POWTÓRZENIA (PRZY WYCISKANIU WIELOKROTNYM) ALBO ZAKOŃCZENIE BOJU (PRZY WYCISKANIU NA RAZ)

Powtórzenie (w przypadku wyciskania wielokrotnego) lub bój (w przypadku wyciskania na raz) nie zostaje zaliczony w przypadku:

- d. gdy sztanga nie miała kontaktu z klatką piersiową lub nie nastąpił pełen wyprost ramion w stawach łokciowych w końcowej fazie powtórzenia/boju,
- e. gdy sztanga została wypchnięta klatką piersiową lub w inny sposób zawodnik ułatwił sobie jej wypchnięcie,
- f. każdej zmiany pozycji podczas wykonywania powtórzenia/boju, tj. jakiegokolwiek ruchu podniesienia głowy, barków, pośladków od ławeczki lub stóp od podestu/parkietu czy podłogi (nie dotyczy wyciskania wielokrotnego w pozycji „górnej”), jak również boczne ruchy dłoni na gryfie,
- g. nieprzestrzegania przez zawodnika sygnałów sędziego do rozpoczęcia i zakończenia konkurencji/boju,
- h. oderwania jakiegokolwiek części podeszwy lub obcasa od podłoża - dopuszczalne są drobne ruchy stóp i ich małe poruszenia, tj. ruch boczny na szerokość stopy zawodnika i ruch do przodu lub w tył na odległość połowy długości stopy zawodnika,
- i. wyraźnie przesadnie nierównego prostowania rąk w trakcie powtórzenia/boju,
- j. każdego ruchu sztangi w dół podczas wykonywania powtórzenia/boju,
- k. każdego kontaktu stóp zawodnika z ławeczką lub jej konstrukcją wsporczą (np. uderzenie w stojak podczas powtórzenia/boju).

SĘDZIOWANIE:

1. Sędziego powołuje organizator.
2. O ilości poprawnie wykonanych powtórzeń, zakończeniu konkurencji (w ramach wyciskania wielokrotnego) lub o zaliczeniu/niezaliczeniu boju (w przypadku wyciskania na raz) decyduje sędzia.
3. Sędzia odmierza czas i wydaje komendy do rozpoczęcia i ukończenia konkurencji.

NAGRODY:

I miejsce – puchar, dyplom i nagrody w formie vouchera

II-III miejsce – medal, dyplom i nagrody w formie vouchera

INFORMACJE DODATKOWE:

1. Brak akceptacji, jak również niedostosowanie się do niniejszego regulaminu, może powodować niedopuszczenie zawodnika do startu lub jego dyskwalifikację.

2. Podczas zawodów dozwolone jest używanie tylko i wyłącznie magnezji w płynie.
3. Niedopuszczone do udziału w zawodach albo zdyskwalifikowane będą osoby znajdujące się w stanie po spożyciu alkoholu, innych środków odurzających lub dopingujących. W przypadku podejrzenia zastosowania przez zawodnika lub osobę dokonującą zgłoszenia któregośkolwiek ze środków, o których mowa w niniejszym punkcie, organizatorowi przysługuje prawo do żądania poddania się przez tą osobę stosownym testom.
4. Ważenie zawodników odbywa się w dniu zawodów, przy czym jako wynik ostateczny zawodnik podaje wartość pierwszego podejścia do ważenia w ramach zawodów.
5. W przypadku naruszenia przez zawodnika postanowień regulaminu w tym w przypadku złożenia przez zawodnika nieprawdziwych oświadczeń, organizator nie ponosi jakiegokolwiek odpowiedzialności za szkody na osobie.
6. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za mienie zawodników pozostawione w miejscu organizacji zawodów.
7. Kwestie nieuregulowane w niniejszym regulaminie rozstrzyga organizator zawodów, a w braku porozumienia sąd właściwy ze względu na miejsce organizacji zawodów.
8. Jeżeli poszczególne postanowienia niniejszego regulaminu okazałyby się nieważne lub nieskuteczne lub regulamin zawierać będzie lukę, nie będzie to miało wpływu na ważność i skuteczność pozostałych postanowień regulaminu, zaś postanowienie nieważne, nieskuteczne lub niepełne, zostanie zastąpione postanowieniem najbliższym oddającym sens gospodarczy postanowienia nieważnego, nieskutecznego lub niepełnego.

Integralne załączniki regulaminu:

1. wzór formularza zgłoszeniowego
2. tabela obciążeniowo-wagowa