

REGULAMIN I OTWARTYCH ZAWODÓW W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC O PUCHAR BURMISTRZA GOŁDAPI

Honorowy patronat nad I Zawodami w Wyciskaniu Sztangi Leżąc objął

Burmistrz Gołdapi Konrad Kazaniecki.

1. Cel zawodów

Celem zawodów jest popularyzacja sportów siłowych wśród młodzieży i dorosłych oraz propagowanie aktywnego stylu życia i uprawiania sportu w regionie.

2. Udział w zawodach

1. Zawody mają charakter otwarty.
2. Rywalizacja obejmuje jedną konkurencję – wyciskanie sztangi leżąc.
3. W zawodach może wziąć udział każda osoba spełniająca warunki określone w niniejszym regulaminie oraz nieposiadająca przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach.

3. Organizator

Marlena i Kamil Famulscy.

Współorganizator: Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gołdapi.

4. Termin i miejsce

Termin: 12 lipca 2026 r. (niedziela)

- Ważenie i zapisy: godz. 8:00–10:00
- Rozpoczęcie zawodów: godz. 10:00

Miejsce: Plac Zwycięstwa w Gołdapi (przy zegarze słonecznym).

5. Uczestnicy zawodów

1. W zawodach mogą uczestniczyć osoby, które ukończyły 16. rok życia.

2. Osoby niepełnoletnie mogą wystartować wyłącznie po przedstawieniu pisemnej zgody rodzica lub opiekuna prawnego.
3. Zgłoszenie do zawodów jest równoznaczne z oświadczeniem o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału.
4. Każdy uczestnik bierze udział w zawodach na własną odpowiedzialność.
5. Organizator ma prawo odmówić udziału osobie znajdującej się pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.

6. Sposób przeprowadzenia zawodów

1. Zawody obejmują jedną konkurencję – wyciskanie sztangi leżąc na ławce, bez koszulek wspomagających.
2. Rywalizacja odbywa się w formule otwartej.
3. Każdy zawodnik ma prawo do trzech podejść.

7. Sędziowie i obsługa techniczna

1. Komisję sędziowską oraz obsługę techniczną powołuje organizator.
2. Decyzje sędziego głównego są ostateczne i nie podlegają odwołaniu.

8. Strój startowy

1. Dozwolony jest dowolny strój sportowy obejmujący:
 - koszulkę z krótkim rękawem,
 - spodnie sportowe lub krótkie spodenki.
2. Dopuszcza się używanie:
 - opasek na nadgarstki,
 - pasa usztywniającego kręgosłup, który powinien być noszony na stroju sportowym.
3. Zabrania się używania rękawiczek podczas wykonywania boju.

9. Nagrody

Najlepsi zawodnicy w poszczególnych kategoriach otrzymają:

- puchary,
- medale,
- dyplomy,
- nagrody rzeczowe.

10. Kategorie

Kategorie wagowe kobiet:

- do 65 kg,
- powyżej 65 kg.

Kategorie wagowe mężczyzn:

- do 75 kg,
- do 82,5 kg,
- do 90 kg,
- do 100 kg,
- do 110 kg,
- do 125 kg,
- powyżej 125 kg.

Kategorie wiekowe:

- do 17 lat,
- do 23 lat,
- 50+,
- 60+.

11. Zasady wyciskania sztangi leżąc

1. Rozstaw rąk nie może przekraczać 81 cm, licząc między palcami wskazującymi.
2. Zawodnik może samodzielnie zdjąć sztangę ze stojaków lub poprosić o pomoc obsługę techniczną.
3. Bój rozpoczyna się z wyprostowanych ramion po komendzie „START”.
4. Po komendzie zawodnik opuszcza sztangę na klatkę piersiową, zatrzymuje ją, a po komendzie „GÓRA” wyciska do pełnego wyprostu ramion.
5. Po zakończeniu wyciskania i komendzie „STOJAK” odkłada sztangę samodzielnie lub z pomocą obsługi technicznej.
6. W przypadku cofnięcia się sztangi podczas wyciskania sędzia może nakazać jej przejęcie przez obsługę.
7. W przypadku uzyskania identycznego wyniku wyższe miejsce zajmuje zawodnik o niższej masie ciała.

12. Przyczyny nieuznania boju

Bój nie zostanie zaliczony w przypadku:

1. Nieprzestrzegania komend sędziego głównego.
2. Niedotknięcia sztangą klatki piersiowej.
3. Oderwania barków, pośladków lub stóp od podłoża albo wykonywania bocznych ruchów dłoni na gryfie.
4. Nadmiernego poruszania stopami.
5. Wypchnięcia sztangi klatką piersiową, kołysania sztangi lub zapadnięcia gryfu w klatkę piersiową.
6. Wyraźnie nierównego prostowania ramion.
7. Każdego ruchu sztangi w dół podczas wyciskania.
8. Nieuzyskania pełnego wyprostu ramion.
9. Kontakt stóp zawodnika z ławką lub jej konstrukcją.

13. Informacje organizacyjne

1. Ważenie zawodników odbędzie się w godzinach 8:00–10:00.
2. Każdy zawodnik przed ważeniem podpisuje oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych.
3. Na podstawie wyniku ważenia zawodnik zostanie przypisany do odpowiedniej kategorii wagowej.
4. Przed rozpoczęciem zawodów zawodnik zgłasza ciężar pierwszego podejścia.
5. Nieprzestrzeganie regulaminu może skutkować niedopuszczeniem do startu lub dyskwalifikacją.

14. Odpowiedzialność

Organizator nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje lub nieszczęśliwe wypadki powstałe wskutek nieprzestrzegania niniejszego regulaminu.

15. Opłata startowa

Opłata startowa wynosi **50 zł** i jest płatna na miejscu w dniu zawodów.

16. Postanowienia końcowe

1. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem decyzję podejmuje organizator.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w regulaminie, w szczególności w zależności od liczby zgłoszonych zawodników.
3. Udział w zawodach jest równoznaczny z akceptacją niniejszego regulaminu.

