

XVIII Ogólnopolskie Mistrzostwa Świdwina w Wyciskaniu Sztangi Leżąc Klasycznym

REGULAMIN

I. ORGANIZATORZY:

1. PARK WODNY „RELAX”
2. URZĄD MIASTA ŚWIDWIN

II. TERMIN I MIEJSCE:

1. **29.06.2014 r. godz. 11 . 00**
2. **HALA SPORTOWA PARKU WODNEGO „RELAX” UL.3-GO MARCA 50 W ŚWIDWINIE**

III. CEL ZAWODÓW:

1. Popularyzacja sportów siłowych w Regionie .
2. Lansowanie zdrowego trybu życia.

IV. WARUNKI UDZIAŁU:

1. Prawo startu mają zawodnicy, którzy zgłoszą się w dniu zawodów na weryfikację w godzinach 9.00- 10.15.
2. Wszystkich startujących obowiązuje aktualne badanie lekarskie.
3. Zawodnicy, którzy nie ukończyli 18-go roku życia muszą posiadać pisemną zgodę rodziców lub opiekunów.

V. ZASADY RYWALIZACJI:

1. Zawodnicy mogą startować jedynie w obcisłych spodenkach oraz w koszulkach z krótkim rękawkiem.
2. Dopuszcza się stosowanie opasek ściągających na nadgarstki
3. Zaliczenie boju nastąpi po spełnieniu następujących wymogów:
 - wyciskamy na dwie komendy : pierwsza to komenda „start” następuje po zdjęciu sztangi ze stojaków i pełnym zablokowaniu sztangi w stawie łokciowym, druga komenda to „ stojak” po wyciśnięciu sztangi i pełnym zablokowaniu ramion w stawach łokciowych .
4. Podejście spalone:
 - oderwane pośladki od ławeczki
 - nie stosowanie się do komend
 - odbicie sztangi od ciała