

WIELOBÓJ SIŁOWY

1/ ORGANIZATOR:

- Centrum Kultury Sportu i Promocji w Pyzdrach, Urząd Miejski w Pyzdrach
- Animatorzy Moje Boisko ORLIK 2012

2/ PATRONAT HONOROWY:

Burmistrz Pyzdry – Krzysztof Strużyński

3/ CEL:

- promocja zdrowego stylu życia,
- popularyzacja sportów siłowych wśród lokalnej społeczności,
- rywalizacja zgodnie z zasadami Fair Play,
- wyłonienie najsilniejszych zawodników.

4/ Czas i miejsce zawodów:

13.02.2012 roku godz. 17.00 - siłownia przy kompleksie boisk ORLIK 2012 Pyzdry,
ul. Nowoogrodowa 2.

5/ Zgłoszenia do zawodów:

- w zawodach mogą wziąć udział zawodnicy, którzy ukończyli 16 lat,
- każdy startujący zawodnik podpisuje oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w wieloboju siłowym,
- osoby do 18 roku życia zobowiązane są dostarczyć stosowne oświadczenie rodziców.
- zgłoszenia do udziału w zawodach przyjmują osobiście animatorzy tj. Przemysław Śmidowicz oraz Michał Żakowski w terminie do 10.02.2012 roku. Zgłoszenia można również dokonać mailem na adres: smiglo11@vp.pl.

6/ Przebieg zawodów:

Wielobój składa się z trzech konkurencji:

- podciąganie na drążku,
- ugięcia ramion na poręczach równoległych (tzw. pompki na poręczach),
- wyciskanie sztangi o masie własnego ciężaru ciała.

Na wynik końcowy składa się suma wykonanych powtórzeń w trzech konkurencjach pomnożona przez ciężar ciała.

Uwaga:

- podciąganie na drążku można wykonywać w podchwycie lub nachwycie – warunek konieczny to wyprost ramion i podciągnięcie brody ponad drążek (dozwolone jest podciąganie gimnastyczne tj. z zamachem tułowia)
- pompki na poręczach wykonujemy od wyprostowania ramion do ugięcia przekraczającego kąt prosty pomiędzy kością ramieniową, a kośćmi przedramienia,
- wyciskanie sztangi w własnym ciężarze ciała wykonujemy od wyprostowania ramion do ugięcia wraz z dotknięciem gryfu do klatki piersiowej (nie odbijamy gryfu od klatki piersiowej), podczas wyciskania dozwolone jest mostkowanie.

7/ Sędziowie:

- sędzią głównym zawodów jest Michał Żakowski.

8/Nagrody:

- dla pierwszych trzech zawodników przewidziane są nagrody rzeczowe oraz dyplomy,
- dla wszystkich uczestników nagrody pocieszenia oraz pamiątkowe dyplomy.

9/Postanowienia końcowe:

W dniu zawodów przed przystąpieniem do konkurencji każdy zawodnik zobowiązany jest poddać się ważeniu.

Z uwagi na brak małych odważników na sztandze, wagę ciała powyżej ...2,5 kg oraz7,5 kg zaokrąglamy w górę do 5 kg tj. Jeśli np. zawodnik ważył będzie 71 kg, to na sztangę zakładamy 70 kg, jeśli natomiast zawodnik będzie ważył np. 73,5 kg to na sztangę zakładamy 75 kg. Przyjmujemy wagę gryfu jako 20 kg.

Kolejność wykonywania ćwiczeń jest dowolna – zawodnik sam deklaruje, od jakiej konkurencji rozpoczyna wielobój.