

REGULAMIN:

1. Zawody odbędą się w dniu 08.01.2022 r, z przestrzeganiem wszystkich wytycznych sanitarnych.
Miejsce : Jarocin ul. Sportowa 6, Hala Widowiskowo-Sportowa
2. Organizatorem zawodów jest Atlas Fitness Club Wojciech Wiśniewski
3. Zawody polegają na wyciskaniu sztangi na ławce płaskiej leżąc. Klasyfikację końcową stanowi wynik największego podniesionego ciężaru na jedno powtórzenie w pełnym zakresie ruchu ekscentrycznego i koncentrycznego zaliczonego przez Sędziów, podniesionego do współczynnika tabeli Wilks'a w poszczególnych kategoriach wiekowych. Każdy zawodnik ma trzy próby.

4. Wpisowe

Zgłoszenia do 31 grudnia do godziny 20.00 - wpisowe promocyjne 50 zł.

Po tym terminie wpisowe standardowe – 80 zł.

W dniu zawodów – 110 zł

Organizator zastrzega sobie, że zawodnicy, którzy dokonają zgłoszenia dalej niż 7 dni przed zawodami mogą nie otrzymać medalu pamiątkowego i pakietów startowych. Wpisowe nie uwzględnia ubezpieczenia.

O WYSOKOŚCI WPISOWEGO DECYDUJE DATA WPŁATY, NIE ZGŁOSZENIA

5. W wydarzeniu mogą uczestniczyć osoby powyżej 16 roku życia, bez względu na płeć. Osoba poniżej 18 roku życia może uczestniczyć w zawodach za pisemną zgodą prawnego opiekuna. Opiekun bierze wówczas odpowiedzialność na siebie.

6. Uczestnikiem zawodów może zostać osoba, której stan zdrowia pozwala na uczestnictwo w nim.

Osoby uczestniczące zobowiązane są do dostosowania obciążenia do swojego stanu zdrowia i aktualnej kondycji fizycznej. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za pogorszenie stanu zdrowia osoby uczestniczącej w zawodach wywołanego nadmiernymi obciążeniami w trakcie zmagania.

Zawodnik nie może zgłaszać pod adresem organizatora żadnych roszczeń z tytułu uszkodzenia ciała lub utraty czy pogorszenia stanu zdrowia. Osoba biorąca udział w zawodach oświadcza, iż nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania przez nią ćwiczeń fizycznych i uczestniczy w nich na własną odpowiedzialność.

7. Nagrody –osoby, które zajmą pierwsze trzy miejsca w każdej kategorii otrzymają puchar oraz nagrody pieniężne. Nagrodzony zostanie także uczestnik, który wycisnie największy ciężar bez względu na punktację tabeli Wilks'a.

8. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione na terenie odbywania się zawodów.

9. Użytkowanie sal, pomieszczeń sanitarnych powinno być zgodne z ich przeznaczeniem. Uczestnicy zobowiązani są do zachowania porządku w udostępnionych pomieszczeniach.

10. Organizator zawodów zastrzega sobie prawo do określenia limitu uczestniczących w nim osób.

Pierwszeństwo w udziale mają osoby, które dokonały wcześniejszych zgłoszeń i wpłaty za zawody. W przypadku rezygnacji z udziału, z przyczyn uczestnika nie przewiduje się zwrotu wpisowego.

11. Organizator zawodów zastrzega sobie prawo do rejestracji foto i video z jego przebiegu na potrzeby dokumentacji, promocji, relacji wydarzenia. Uczestnik wyraża zgodę na nieodpłatną publikację wizerunku w materiałach promocyjnych.

12. Podczas trwania zawodów obowiązuje strój i obuwie sportowe. Strój sportowy – koszulki do łokcia. Uczestnicy proszeni są również o zabranie ze sobą ręcznika oraz sportowe zachowanie na terenie zawodów.

13. Harmonogram:

9:00 – 9.30 Ważenie zawodników

10:00 Start zawodów

Kategorie w kolejności:

Open Women

Juniorzy do 18

Juniorzy 19 -23 lat

Seniorzy 24-39 lat

Weterani 40 - 49 lat

Weterani 50 +

14 Zasady startu:

1. Zawodnik może samodzielnie zdjąć sztangę ze stojaków lub poprosić o podanie poprzez obsługę techniczną lub osobę trzecią: trenera czy partnera treningowego. 2. Bój rozpoczyna z wyprostowanymi ramionami w stawach łokciowych na komendę „start” wydaną poprzez sędziego głównego. 3. Po komendzie „start” opuszcza sztangę na klatkę piersiową (obszar wzdłuż mostka), po dotknięciu czeka na komendę „górze” i wyciska sztangę ku górze do pełnego wyprostowania ramion w stawach łokciowych. 4. Po wyciśnięciu sztangi blokuje ramiona w stawach łokciowych i po komendzie „stojak”, odkłada sztangę na stojaki samodzielnie lub przy pomocy obsługi technicznej. Każdy zawodnik ma 3 podejścia do deklarowanego ciężaru. Po zaliczeniu podejścia może poprosić o zwiększenie ciężaru w kolejnej próbie. Natomiast w przypadku niezaliczonego ma prawo do zmniejszenia ciężaru przez obsługę techniczną.

Kiedy nie zaliczymy boju?

1. Nieprzestrzeżenie sygnałów wydanych przez Sędziego Głównego do rozpoczęcia lub zakończenia boju. 2. Nie dotknięcie sztangą klatki piersiowej, co oznacza równocześnie brak "PAUZY". 3. Niemożność wyciśnięcia sztangi do jednoczesnego pełnego wyprostowania ramion w końcowej fazie wyciskania. Pod wyjątkiem że zawodnik przed startem w swojej kategorii pokaże dokument ujarzmiający brak możliwości wyprostowania stawu łokciowego, nie jest zmuszony do przestrzegania się tego punktu regulaminu. 4. Każda zmiana pozycji podczas wykonywania właściwego boju, jakkolwiek ruch podniesienia lub przesunięcia barków, pośladków od ławeczki lub stóp od podłogi jest równoznaczne z niezaliczeniem podejścia przez zawodnika.

14. Udział w imprezie jest jednoznaczny z akceptacją powyższego regulaminu.

Sponsorami wydarzenia są firmy BUCHWALD Projekty Budowlane, KINA Instalacje. Sponsorem wybranych nagród jest Atlas Shop.