



Good Luck Club

fitness & medical training

Regulamin Zawodów w MARTWYM CIĄGU

Celem Zawodów jest popularyzacja sportów siłowych wśród młodzieży i dorosłych, a także propagowanie aktywnego uprawiania sportu w regionie.

TERMIN I MIEJSCE:

26.01.2024r. o godz. 18.00 Good Luck Club ul. Domeyki 3

83-000 Pruszcz gdański.

18.00- Rejestracja uczestników i ważenie

18.30- Rozpoczęcie zawodów

UDZIAŁ W ZAWODACH:

Zawody mają charakter otwarty. Obejmują jedną konkurencję – martwy ciąg (technika do wyboru technika sumo lub technika klasyczna).

W zawodach mogą wziąć udział osoby wieku od lat 16, nie mająca przeciw wskazań zdrowotnych. O godzinie 18.00 rozpoczyna się ważenie zawodników. Start zawodów przewidziany jest o godzinie 18.30.

Zapisów na zawody można dokonać za pośrednictwem strony internetowej www.goodluckclub.pl/sklep lub podczas rejestracji zawodnika w dniu zawodów.

STRÓJ STARTOWY:

Dozwolony jest dowolny strój sportowy, obejmujący koszulkę z krótkim lub długim rękawem, spodnie sportowe lub krótkie spodenki. Konieczne jest obuwie sportowe na zmianę. Martwy ciąg można wykonać w obuwiu lub bez. Niedozwolone jest używanie opasek na nadgarstki, pasów usztywniających kręgosłup, rękawiczek sportowych podczas wykonywania boju.

ZASADY WYKONANIA BOJU

1. Sztanga musi leżeć poziomo na pomoście naprzeciwko stóp zawodnika. Zawodnik łapie sztangę wybranym chwytem w obie dłonie i podnosi ją do momentu osiągnięcia pozycji wyprostowanej. W trakcie wykonywania boju sztanga może się zatrzymać, ale nie może opaść w dół.
2. Po zakończeniu podnoszenia kolana zawodnika powinny być zablokowane na wyprostowanych nogach, a zawodnik powinien przyjąć wyprostowaną pozycję.
3. Komenda sędziego głównego składa się z ruchu ramienia w dół i słownego polecenia "DÓŁ". Komenda nie zostanie podana, dopóki sztanga nie zostanie zatrzymana i unieruchomiona, a zawodnik nie znajdzie się w widocznie wyprostowanej pozycji końcowej.
4. Każde uniesienie sztangi (oderwanie od podłoża) lub jakakolwiek inna próba oderwania jej od podłoża (szarpanie) będzie liczona jako rozpoczęcie boju.
5. Każdy zawodnik ma 3 podejścia do deklarowanego ciężaru. Jeżeli przy pierwszym podejściu zawodnik podniesie deklarowany ciężar, może poprosić o zwiększenie ciężaru w pozostałych dwóch podejściach. W trakcie wyciskania ciężaru przez zawodnika w obrębie metra od ławki mogą znajdować się tylko sędziowie i 2 ludzi z obsługi technicznej, pozostali zawodnicy i obserwatorzy są zobowiązani do zachowania bezpiecznej odległości o której decyduje sędzia główny.



Good Luck Club

fitness & medical training

6. Zawodnik może zakończyć zawody na pierwszym podejściu o ile podniósł ciężar zadeklarowany przed podejściem.
7. Końcowy wynik zostanie obliczony za pomocą PRZELICZNIKA WILKS'A.
8. Do przeliczenia wyniku będzie brana aktualna waga ciała zmierzona w dniu zawodów oraz wartość największego ciężaru, który został poprawnie wyciśnięty z jednego z 3 podejść.
9. Wygrywa osoba z największą wartością przelicznika Wilks'a po przeliczeniu wagi ciała w stosunku do podniesionego ciężaru.
10. Zawody nie są podzielone na kategorie według płci.

Przyczyny dyskwalifikacji w trakcie martwego ciągu

1. Jakikolwiek ruch sztangi w dół przed osiągnięciem pozycji kończącej bój.
2. Niepowodzenie w przyjęciu wyprostowanej pozycji końcowej.
3. Niezablokowanie kolan na wyprostowanych nogach po zakończeniu podnoszenia sztangi.
4. Wspieranie sztangi na udach podczas wykonywania ciągu (tzw. wózek). "Wspieranie" definiuje się jako pozycję ciała przyjętą przez zawodnika w trakcie wykonywania boju, której nie można utrzymać bez przeciwwagi w postaci podnoszonego ciężaru.
5. Ruch stóp w bok, w tył lub w przód, który stanowiłby krok lub potknięcie.
6. Opuszczenie gryfu przed otrzymaniem komendy sędziego głównego „DÓŁ”.
7. Opuszczenie sztangi w sposób niekontrolowany – bez trzymania sztangi w obu dłoniach do momentu położenia jej na platformie

UWAGA:

1. Zapisy w Good Luck Club ul. Domeyki 3, 83-000 Pruszcz Gdański
2. Ważenie zawodników odbędzie się w dniu zawodów
3. Zawodnik podaje wartość pierwszego podejścia na zawodach np. 100 kg.
4. Niedostosowanie się do obowiązującego regulaminu zawodów spowoduje niedopuszczenie zawodnika do startu lub jego dyskwalifikację.
5. Wyróżnione zostaną 3 pierwsze miejsca.
6. Osoby niepełnoletnie zobowiązane są uczestniczyć w zawodach z pełnoletnim opiekunem oraz przedstawić pisemną zgodę opiekuna na udział w zawodach oraz braku przeciwwskazań zdrowotnych.
7. O kolejności podejścia do zawodów, decyduje kolejność zgłoszeń.
8. Ciężar zmieniany jest o 2,5 kg.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

W sprawach nie objętych niniejszym regulaminem lub o jego zmianach decydować będzie organizator. Good Luck Club.

ORGANIZATOR:

Good Luck Club ul. Domeyki 3, 83-000 Pruszcz gdański