**IV. OTWARTE MISTRZOSTWA SIEMIATYCZ W WYCISKANIU ODWAŻNIKA**

**1. NAZWA ZAWODÓW:**   
„IV. Otwarte Mistrzostwa Siemiatycz w Wyciskaniu Odważnika"

**2. TERMIN ZAWODÓW:**   
- 23.04.2017 r.   
  
**3. MIEJSCE:**   
- mała hala przy Hali Widowiskowo-Sportowej, Ul. Świętojańska 25a

Przy ładnej pogodzie zawody mogą być rozegrane na boiskach zewnętrznych przy hali.  
  
**4. OPŁATA STARTOWA:**   
- udział jest bezpłatny   
  
**5. KATEGORIE:**   
  
MĘŻCZYŹNI:   
- do 85kg

- powyżej 85 kg

W przypadku małej liczby startujących rozegrana zostanie jedna kategoria - OPEN   
  
KOBIETY:   
- OPEN

AMATOR:

- osoby początkujące, uczniowie szkół średnich (po przedstawieniu zgody rodziców na start w zawodach)

**6. HARMONOGRAM ZAWODÓW:**   
- zapisy, weryfikacja i ważenie 15:00,

- rozpoczęcie rywalizacji 15:15,

**7. NAGRODY:**   
- I-III miejsca, nagrody rzeczowe, medale, dyplomy   
  
**8. ZASADY:**

a) Każdy zawodnik na jedno podejście.

b) Czas jednego podejścia trwa 3 minuty.

c) Konkurencja polega na wykonaniu maksymalnej liczny wyciśnięć odważnika jednorącz w czasie 3 minut.

d) Czas zaczyna być odliczany na komendę start.

e) Zawodnik na komendę start zarzuca stojący na ziemi odważnik na klatkę/bark i wykonuje wyciskanie jednorącz odważnika do pełnego wyprostu ramienia w łokciu. Dopuszczalne jest wybicie z nóg oraz wykonanie przysiadu w celu wychwycenia ciężaru kuli w dolnej fazie powtórzenia.. Powtórzenie zaliczane jest jako poprawne w momencie unieruchomienia odważnika ponad głową i pełnego wyprostu kolan, łokci i ciała w biodrach. Powtórzenie uznaje się za nieudane, jeśli zawodnikowi nie uda się wykonać go skutecznie według zasad obowiązujących w niniejszym regulaminie.

f) Siedem kolejnych nieudanych powtórzeń oznacza automatycznie przerwanie podejścia przez sędziego.

g) Zawodnik może otrzymać od sędziego ostrzeżenie, kiedy narusza reguły zawarte w regulaminie oraz zasady sportowego zachowania. Zawodnik bez konsekwencji może otrzymać dwa ostrzeżenia. Trzecie ostrzeżenie skutkuje dyskwalifikacją.

g) Mężczyźni wyciskają odważnik o wadze 20 kg, amatorzy o wadze 16 kg a kobiety o wadze 10 kg.

i) W ciągu 3 minut zawodnik jeden raz może zmienić rękę, przy czym zmiany dokonuje się poprzez odstawienie odważnika na ziemię i jego zarzut na klatkę/bark ręką do tej pory nie używaną w boju.

j) Kolejność używania rąk jest dowolna.

k) Zabrania się rzucania odważnika na ziemię. Odważnik musi być kontrolowanym ruchem odstawiany na podłoże.

l) Dopuszczalne jest używanie pasa biodrowego.

ł) Nie wolno stosować ściągaczy, taśm, rękawiczek, opasek, nakładek na dłonie oraz usztywniaczy.

**9. UCZESTNICTWO:**  
- Zawodnika dopuszcza się do startu jedynie w ubraniu sportowym (krótkie spodenki lub spodnie dresowe, koszulka sportowa z krótkim rękawem lub na ramiączkach i obuwie sportowe).   
- Zawodnicy, którzy nie będą w stroju i obuwiu sportowym nie zostaną dopuszczeni do zawodów.   
- Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości (dowód osobisty, prawo jazdy, legitymacja szkolna w przypadku osób poniżej 18 roku życia).

- Wymagane jest oświadczenie o nie posiadaniu przeciwwskazań zdrowotnych do  
uczestnictwa w zawodach sportowych.

- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za poniesione kontuzje i urazy, zawodnicy przed przystąpieniem do rywalizacji muszą podpisać w tej sprawie stosowne oświadczenie.  
- W przypadku uczestników niepełnoletnich, którzy nie ukończyli 18 roku życia wymagane są:

a) pisemna zgoda rodziców lub opiekunów prawnych na udział w zawodach.

b) oświadczenie o nie posiadaniu przeciwwskazań zdrowotnych do  
uczestnictwa w zawodach sportowych podpisane przez rodziców lub opiekunów,

c) oświadczenie o przyjęciu na siebie odpowiedzialności za ewentualne szkody i zdarzenia powstałe w trakcie zawodów w stosunku do osób lub mienia podpisane przez rodziców lub opiekunów.  
- Zawodnicy niepełnoletni nie posiadający wyżej wymienionych dokumentów nie będą dopuszczeni do zawodów!!!  
- Każdy zawodnik ubezpiecza się na własną rękę.

- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

**- Regulamin, druk zgłoszenia oraz treści niezbędnych oświadczeń dostępne są na**

**www.mosir-siemiatycze.info**  
  
**10. ORGANIZATOR:**   
- MOSiR Siemiatycze, ul. Nadrzeczna 29, 17-300 Siemiatycze, e-mail: mosir\_siemiatycze@siemiatycze.eu , tel. 85 656 10 44