



KOMUNIKAT O ZAWODACH

Bench Press Challenge Debiuty w Wyciskaniu Leżąc Klasycznym

Kielce, 22-23 kwietnia 2017r.

I. CELE

1. Popularyzacja klasycznego wyciskania leżąc.

II. ORGANIZATORZY

1. Klub Sportowy „Olimp” Zabrze

PARTNERZY

2. Polski Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego
3. Targi Kielce S.A

III. TERMIN I MIEJSCE

1. Termin zawodów: **22-23 kwietnia 2017r.**
2. Miejsce startu: **Nowe Centrum Kongresowe TARGI KIELCE S.A.
25-672 Kielce, ul. Zakładowa 1**
3. Termin zgłoszeń: **18 kwietnia 2017 r.** Jest to termin dostarczenia zgłoszenia do PZKFITS.

IV. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W zawodach uczestniczyć mogą zawodnicy którzy nie posiadają licencji zawodniczej i jest to ich pierwszy start w zawodach pod patronem PZKFITS.
2. Opłacone wpisowe w wysokości 100 zł.
3. Okazanie podczas weryfikacji ważnego zaświadczenia lekarskiego „**Zdolny do zawodów w Wyciskaniu Leżąc.**”

V. SPOSÓB RYWALIZACJI, KLASYFIKACJE

1. Klasyfikacja indywidualna kobiet będzie przeprowadzona w kategoriach wagowych do 63kg, i +63kg według formuły Wilks'a.
 2. Klasyfikacja indywidualna mężczyzn będzie przeprowadzona w kategoriach wagowych (66, 83, 105, +105) według formuły Wilks'a.
3. Klasyfikacja na Najlepszego Zawodnika i Zawodniczkę będzie przeprowadzona według formuły Wilks'a.

VI. NAGRODY

1. Zawodniczki i zawodnicy, którzy zajmą miejsca 1-3 w w/w kategoriach wagowych zostaną nagrodzeni pucharami.
2. Zawodniczki i zawodnicy którzy zostaną sklasyfikowani na miejscach 1-3 w kategorii najlepszy zawodnik/czka zostaną nagrodzeni pucharami.
3. Wszyscy uczestnicy zawodów otrzymają dyplomy.

VII. INFORMACJE

1. Wszelkich informacji udziela Organizator - **Pan Tomasz Zych** tel.518-772-130 oraz Sekretarz Generalny PZKFITS – **Pan Radosław Grzechnik** tel. 225500967
2. Informacje o zawodach wraz z komunikatem oraz drukami zgłoszeń dostępne będą w Internecie na witrynie www.pzkfits.pl

UWAGA: Zawody połączone są z Mistrzostwami Polski w Kulturystyce i Fitness.
Podczas weryfikacji zawodnik otrzymuje identyfikator uprawniający do poruszania się po terenie Targów, włącznie z możliwością obejrzenia zawodów w kulturystyce i fitness.

VIII. ZGŁOSZENIA

1. **Zgłoszenia dokonuje się na specjalnym druku załączonym do Komunikatu i wysłanego pocztą elektroniczną na adres e-mail: zgloszenia@pzkfits.pl jako załącznik.**
2. Każde zgłoszenie jest potwierdzane.
3. Zgłoszenia ostateczne przyjmowane są do dnia 18 kwietnia 2017 r.
4. Zgłoszenia ustne lub telefoniczne, z uwagi na konsekwencje finansowe, nie będą honorowane.
5. Lista zgłoszeń będzie dostępna na witrynie www.pzkfits.pl

IX. PROGRAM ZAWODÓW

1. Dokładny program zawodów będzie ustalony po wpłynięciu zgłoszeń i opublikowany na witrynie www.pzkfits.pl

X REGULAMIN ZAWODÓW I PRZEPISY SZCZEGÓŁOWE

1. Na zawodach obowiązują przepisy i procedury PZKFITS i IPF
2. Niniejsze informacje podlegają szczegółowym definicjom, regulacjom i przepisom zawartym w „Regulaminie wzorcowym zawodów” dostępnym na witrynie internetowej PZKFITS pod adresem: http://pzkfits.pl/wp-content/uploads/2016/10/ipf_rulebook_2016_pl.pdf

Patronat

Wiceprezes PZKFITS
ds. Trójboju Siłowego

Organizatorzy

KS Olimp Zabrze

Prof. nzw. dr hab. Marek Kruszewski

Załącznik do komunikatu zawodów:

Uwagi odnośnie przepisów wyciskania leżąc:

Zawodnik kładzie się na ławeczce tak, aby głowa, barki i pośladki dotykały jej powierzchni. Stopy muszą leżeć płasko na podłodze (tak płasko jak pozwala na to budowa buta). Dłonie i palce muszą trzymać sztangę leżącą w stojaku z kciukiem obejmującym gryf. Ta pozycja musi być zachowana podczas wykonywania boju. Ruchy stóp są dopuszczalne, ale muszą dotykać całą powierzchnią podeszwy do pomostu. Włosy nie mogą ukrywać tyłu głowy podczas leżenia na ławeczce. Jury lub sędziowie mogą wymagać od zawodnika odpowiedniego ułożenia jego/jej włosów.

Rozstaw dłoni nie może przekroczyć 81 cm mierząc pomiędzy palcami wskazującymi (obydwa palce wskazujące muszą znajdować się w granicach 81 cm wyznaczonych przez zaznaczenie na gryfie i w całości muszą być w kontakcie z tym zaznaczeniem, jeśli stosowany jest maksymalny uchwyt). Użycie uchwytu odwrotnego jest zabronione.

Po zdjęciu sztangi ze stojaków, z pomocą obsługi pomostu lub bez niej, zawodnik powinien czekać z prostymi ramionami zablokowanymi w stawach łokciowych na sygnał Sędziego Głównego. Sygnał powinien być wydany wtedy, gdy zawodnik znieruchomieje ze sztangą trzymaną we właściwej pozycji. Ze względów bezpieczeństwa zawodnika, jeśli po okresie pięciu sekund nie przyjmie prawidłowej pozycji do rozpoczęcia boju, to będzie proszony o odłożenie sztangi komendą „Odłóż”, razem ze wstecznym ruchem ramienia. Wtedy Sędzia Główny poda przyczynę braku sygnału do rozpoczęcia boju.

Sygnal do rozpoczęcia podejścia powinien składać się z ruchu ramienia do dołu i słyszalnej komendy "Start".

Po otrzymaniu sygnału, zawodnik opuszcza sztangę do klatki piersiowej lub na brzuch (sztanga nie może dotknąć pasa), przytrzymuje ją nieruchomo na klatce piersiowej, po czym Sędzia Główny da sygnał i słyszalną komendę „Góra!”. Zawodnik wyciska sztangę do prostych ramion zablokowanych w stawach łokciowych.

Gdy zawodnik utrzyma nieruchomą pozycję, sędzia powinien wydać słyszalną komendę "Stojak" łącznie z wstecznym ruchem ramienia. Jeśli sztanga jest opuszczona na pas lub nie dotknęła klatki lub brzucha, Sędzia Główny da komendę „Stojak”