

**REGULAMIN**  
**Zawody LZS w Konkurencjach Wytrzymałościowo - Siłowych**  
**Opoczno, dn. 19.06.2022 r.**

### **I. Cel**

- popularyzacja sportów siłowych w środowisku wiejskim i małomiasteczkowym,
- wyłonienie najlepszych zawodników z województwa łódzkiego.

### **II. Organizator**

- Wojewódzkie Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe w Łodzi
- Powiatowe Z LZS w Opocznie
- Gmina Opoczno
- Siłownia Power Gym

### **III. Termin i miejsce**

19.06.2022 r. – **Opoczno, Siłownia Power Gym**

godz. 10:45	przyjazd uczestników
godz. 11:00	odprawa techniczna
godz. 11:15	otwarcie mistrzostw
godz. 11:30	rozpoczęcie turnieju

### **IV. Uczestnictwo**

Zawody mają charakter otwarty.

W Turnieju mogą wziąć udział zawodnicy od 16 roku życia (osoby niepełnoletnie startują wyłącznie po przedstawieniu pisemnej zgody rodzica).

Muszą być członkami Zrzeszenia LZS (Niezbędne w celu objęcia ubezpieczeniem uczestników zawodów) Legitymację można zakupić w siłowni Power Gym w recepcji, najpóźniej w dniu zawodów koszt 5zł.

Zgłoszenie zawodników jest jednoznaczne z brakiem przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach.

- dowód tożsamości lub legitymacje szkolną.
- oświadczenie zawodnika o braku przeciwwskazań zdrowotnych.
- forma zgłoszeń: zapisy w recepcji Power Gym.
- termin zgłoszeń do 17.06.2022 r.

### **V. Sposób przeprowadzenia mistrzostw**

Zawody obejmują cztery konkurencje:

**Wyciskanie sztangi leżąc (MEŻCZYŹNI, KOBIECY) na ławeczce (bez koszulek wspomagających) (3 podejścia).**

Przewiduje się rywalizację w formule otwartej w trzech podejściach, w formule Wilks'a. Sprzęt, technika wykonania podejścia, punktacja według formuły Wilks'a ustalone przez organizatora.

Dozwolony jest dowolny strój startowy, obejmujący koszulkę z krótkim rękawem (aby widoczny był wyprost łokcia), spodnie sportowe lub krótkie spodenki. Dozwolone jest używanie opasek na nadgarstki, pasów usztywniających kręgosłup (jeśli jest on używany to powinien być noszony na kostiumie sportowym). Dopuszczalne jest używanie rękawiczek podczas wyciskania.

1. Ławeczka do wyciskania będzie tak ustawiona na pomoście, aby częścią przeznaczoną na głowę zwrócona była do przodu pomostu lub ustawiona pod kątem do 45 stopni.
2. 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.

3. Nie więcej niż pięć i nie mniej niż dwie osoby obsługi pomostu powinno przebywać na pomoście w dowolnym czasie. Po samodzielnym przyjęciu pozycji zawodnik może poprosić o pomoc przy zdejmowaniu sztangi ze stojaków obsługę pomostu. Podanie sztangi może mieć miejsce jedynie do wyprostowanych rąk.
4. Użycie uchwytu odwrotnego jest zabronione.
5. 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.
6. Sygnał do rozpoczęcia podejścia powinien składać się z ruchu ramienia do dołu i słyszalnej komendy "Start".
7. 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 sztang

#### **Martwy ciąg (MEŻCZYŹNI) (3 podejścia)**

1. Zawodnik staje twarzą do frontu pomostu ze sztangą leżącą poziomo przed stopami zawodnika, następnie zawodnik chwytą gryf dowolnym uchwytem obiema rękami i podnosi sztangę, aż do pozycji wyprostowanej.
2. Na zakończenie boju nogi muszą być wyprostowane w kolanach, a barki odciągnięte do tyłu.
3. Sygnał Sędziego Głównego składa się z ruchu ramienia w dół i komendy „Opuść”. Sygnał nie zostanie wydany, dopóki sztanga nie będzie trzymana nieruchomo, a zawodnik nie osiągnie odpowiedniej pozycji.
4. Każde oderwanie sztangi od pomostu lub rozmyślna próba wykonania podejścia będą traktowane jako podejście. Raz rozpoczęte podejście jest kontynuowane bez ruchu w dół dotąd, aż zawodnik osiągnie wyprostowaną pozycję z zablokowanymi kolanami. Jeżeli sztanga osiada, gdy barki są odciągane do tyłu (nieznacznie w dół na zakończenie), to nie jest to powód do spalenia boju.

#### **Podciąganie na drążku (MEŻCZYŹNI) (1 podejście)**

Zawodnik może stosować dowolny uchwyt do podciągania 2. Zawodnik rozpoczyna podciąganie od pełnego wyprostowania ramion i po komendzie sędziego „start” 3. Po komendzie „start” podciąga się do góry do momentu aż broda znajdzie się nad drążkiem, nie musi zatrzymywać się w górze. Każdy zawodnik ma jedno podejście do konkurencji. Zwycięża zawodnik, który podciągnie się największą ilość razy komisyjnie poprawnie. Obowiązuje stój z odkrytymi łokciami.

### **Przysiady ze sztangą o połowie masy ciała (KOBIECY) (1 podejście)**

1. Przed podejściem do konkurencji komisyjnie będzie sprawdzana waga zawodniczki.
2. Po założeniu sztangi na plecy bądź klatkę piersiową zawodnik rozpoczyna przysiady po komendzie sędziego „Start”.
3. Przysiad wykonujemy do kąta 90st tj. równolegle do podłogi.
4. Każdy zawodnik ma jedną próbę.
5. Zwycięża zawodniczka, która wykona największą ilość powtórzeń komisyjnie poprawnych.
6. Obowiązuje strój pozwalający stwierdzić poprawność zgięcia w kolanach.

### **Konkurencja sportowa BURPEES (KOBIECY) (1 podejście)**

1. Każdy z Uczestników Konkurencji Sportowej „Burpees” zobowiązany jest do wykonania Konkurencji Sportowej „Burpees” w czasie jednej minuty (60 sek.).
2. Każdy Uczestnik obowiązany jest do wykonywania Konkurencji Sportowej „Burpees” wyłącznie w sportowym obuwiu i stroju.
3. Podczas wykonywania Konkurencji Sportowej „Burpees” aby wykonać jedno powtórzenie należy wykonać kolejno następujące ruchy:
  - a) stanąć w pozycji stojącej z rękami przylegającymi wzdłuż do boków ciała,
  - b) położyć obie dłonie na podłodze,
  - c) wyrzucić obie nogi w tył do podporu przodem,
  - d) położyć tułów w całości na podłodze,
  - e) podnieść tułów do podporu przodem,
  - f) przyciągnąć nogi do dłoni,
  - g) przejść do pozycji stojącej,
  - h) podskoczyć obunóż wraz z klaśnięciem nad głową; przy czym powyższa kolejność powinna być zachowana.
4. Przystępując do Konkurencji Sportowej „Burpees” Uczestnik powinien czekać w pozycji, o której mowa w ust. 3 pkt a) na komendę sędziego „start”.
5. Można zatrzymać się na odpoczynek, ale tylko w pozycji, o której mowa w ust. 3 pkt a).
6. Sędzia liczy głośno zaliczone powtórzenia 1,2,3,4, itd. (sędzia powinien zwrócić Uczestnikowi uwagę na błąd skutkujący niezaliczeniem danego powtórzenia).
7. Sędzia nie zalicza danego powtórzenia w następujących przypadkach:
  - a) pominięcie któregośkolwiek z ruchów, o których mowa w ust. 3,
  - b) zmiana kolejności ruchów, o których mowa w ust. 3,
  - c) wykonanie danego ruchu w niepełny sposób, np. niepołożenie całego tułowia na podłodze, podskoczenie obunóż bez klaśnięciem nad głową.

8. Uczestnik kończy wykonywanie Konkurencji Sportowej „Burpees”, gdy zabraknie mu sił lub zakończy się czas (1 min., tj. 60 sek.).

(Organizator – Konrad Gwóźdź tel. 695 014 532 e-mail. [konrad.gwozdz@lzs.pl](mailto:konrad.gwozdz@lzs.pl)  
Anita Pawlik tel. 695 934 792).

#### **VI. Zasady finansowania**

Koszty organizacyjne pokrywają organizatorzy  
Koszty przejazdu i diet jednostki delegujące

#### **VII. Nagrody w finale wojewódzkim**

Za zajęcie I - III miejsca medale.

Nagrody w postaci vouchera na odżywki

I miejsce – 200 zł

II miejsce – 120 zł

III miejsce – 80 zł

#### **VIII. Postanowienia końcowe**

Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki zaistniałe podczas trwania zawodów. W sprawach nie ujętych w regulaminie decyduje WZ LZS w Łodzi w konsultacji z Sędzią Głównym.

WZ LZS w Łodzi

.....  
Miejscowość, data

**OŚWIADCZENIE ZAWODNIKA AMATORA O STANIE ZDROWIA I BRAKU  
PRZECIWSKAZAŃ ZDROWOTNYCH DO UDZIAŁU WE WSPÓLZAWODNICTWIE  
SPORTOWYM**

Ja niżej podpisany/a ..... (imię i nazwisko) oświadczam, iż:

1. Jestem zdrowy i nie mam przeciwwskazań zdrowotnych uniemożliwiających mi bezpieczny udział we współzawodnictwie sportowym – Zawody LZS w Konkurencjach Siłowych w dniu 19.12.2021 r. w Siłowni Power Gym w Opocznie, a tym samym w powyższym zakresie uczestniczę w zawodach na własne ryzyko i odpowiedzialność;
2. Zobowiązuje się do każdorazowego niezwłocznego informowania organizatora o zmianie mojego stanu zdrowia i wystąpieniu przeciwwskazań zdrowotnych uniemożliwiających mi bezpieczny udział we współzawodnictwie sportowym;
3. Zapoznałem się z Regulaminem Zawodów i przyjmuję do wiadomości, że organizator jest uprawniony w każdym momencie do zobowiązania mnie do przedłożenia orzeczenia lekarza o stanie zdrowia umożliwiającym bezpieczny udział we współzawodnictwie sportowym;
4. Przyjmuję do wiadomości, iż ponoszę całkowitą odpowiedzialność za podanie nieprawdziwych informacji w zakresie mojego stanu zdrowia lub zatajenie przeciwwskazań zdrowotnych uniemożliwiających mi bezpieczny udział we współzawodnictwie sportowym, a także nie poinformowaniu organizatora o ich wystąpieniu. Tym samym organizator rozgrywek nie ponosi odpowiedzialności za odniesione przez mnie z tego tytułu kontuzje, urazy zdrowia itd. Czytelny

Podpis oświadczającego: .....

.....  
Miejscowość, data

**W przypadku zawodników poniżej 18 roku życia wymagana jest zgoda rodziców lub opiekunów prawnych do udziału w zawodach sportowych oraz oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych.**

### **OŚWIADCZENIE**

Wyrażam zgodę na udział mojego dziecka ..... (imię i nazwisko dziecka) w Zawodach LZS w Konkurencjach Siłowych w dniu 19.12.2021 r. w Siłowni Power Gym w Opocznie. Oświadczam, iż stan zdrowia mojego dziecka pozwala na udział w/w imprezie o charakterze sportowym i nie ma przeciwwskazań do jego udziału w zawodach. Wyrażam zgodę na wykorzystanie i przetwarzanie jego danych osobowych na potrzeby w/w imprezy.

.....  
miejscowość, data podpis rodzica (opiekuna)