

**VIII OTWARTE MISTRZOSTWA SIERADZA
W SIŁOWANIU NA REKĘ O PUCHAR PREZYDENTA MIASTA**

Organizatorzy mistrzostw:

Urząd Miasta Sieradz

Sieradzkie Stowarzyszenie Sportowe „Wspólnota”

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

Termin i miejsce mistrzostw: 29 sierpnia 2020r (sobota) Sieradz Osiedle Za Szpitalem

Obsługa sędziowska, techniczna i spikerska: Mistrzowie Polski Piotr Matusiak-Mariusz Wrąbel z

UKS BLACK SKORPION PRZYŁĘK

Zapisy i ważenie: 29 sierpnia 2020r (sobota) od godziny 15.00

Eliminacje godz. 15.00 Finały godz.18.00 Wręczenie nagród ok. godz.19.00

Kategorie i zasady rywalizacji: Uczestnicy zawodów zostaną podzieleni na następujące kategorie:

- dzieci od 12 do lat 14
- amatorzy open – kobiety, mężczyźni
- seniorzy do 90kg,+90kg, open lewa ręka

Rywalizacja odbędzie się w systemie do dwóch przegranych wg. Zasad WAF

Nagrody:

Puchary dla mistrzów w każdej kategorii, medale za I-II-III miejsca we wszystkich kategoriach

Uwagi końcowe

Opłata startowa: brak opłaty startowej

Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym: koszulka z krótkim rękawem lub na ramiączkach, spodnie dresowe lub krótkie spodenki, obuwiu sportowe.

Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu odpowiedzialności osobistej podczas startu, w przypadku uczestników do lat 18-tu pisemna zgoda rodziców lub opiekuna.

Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie
Prawo interpretacji i zmiany regulaminów zawodów przysługuje wyłącznie organizatorowi.

Regulamin mistrzostw w siłowaniu na rękę

1. Od zawodnika wymaga się sportowego zachowania. Naganne zachowanie grozi dyskwalifikacją
 - a) zawodnik przystępuje do walki ubrany w odpowiedni strój sportowy: koszulka z krótkim rękawem, spodnie dresowe lub krótkie spodenki, obuwiu sportowe.
2. Zabrania się:
 - a) korzystać z bandaży, opasek, pasków itp. Usztywnień na nadgarstkach, łokciach, ręki walczącej.
 - b) mieć na ręce walczącej jakiegokolwiek przedmioty (obrączkę, bransoletkę lub zegarek),
 - c) uczestnictwo w zawodach pod wpływem alkoholu, narkotyków.
3. Zasady walki:
 - a) walczymy tylko na prawą rękę
 - b) łokieć ręki walczącej musi być w dowolnym miejscu na podłokietniku
 - c) uchwyt rąk zawodników walczących musi być nad centrum stołu,
 - d) wolną ręką zawodnik trzyma się drążka stołu

- e) bark i głowa nie może przekraczać środkowej linii stołu przed i w trakcie walki
- f) przed startem odległość między barkiem a przedramieniem ma wynosić szerokość dłoni, tak jak odległość między podbródkiem a ręką,
- g) sygnał do walki ogłasza sędzia główny komendą „stop” i uniesieniem ręki zwycięzcy;
- h) koniec walki ogłasza sędzia główny komendą „stop” i uniesieniem ręki zwycięzcy;
- i) Przegrana
 - przegrywa zawodnik, jeżeli jakkolwiek część od naturalnej linii jego nadgarstka do końców palców znajdzie się poniżej linii poziomu poduszek lub dotknie poduszek
- j) nie ma limitu czasu na rozegranie walki lecz
 - pozostanie przez zawodnika powyżej 30s w pozycji przegranej stanowi o jego porażce
- k) 2 ostrzeżenia oznaczają faul, a 2 faule oznaczają porażkę;

4. Faule:

- a) umyślne rozrywanie chwytu,
- b) wybijanie paznokcia w dłoń przeciwnika
- c) przyjęcie niebezpiecznej pozycji,
- d) uniesienie łokcia od podłokietnika
- e) zsuniecie łokcia z podłokietnika,
- f) przekroczenie barkiem lub głową podczas walki linii centralnej stołu,
- g) pomaganie sobie, naciskając na dłoń swoim barkiem, podbródkiem lub głową
- h) zejście barkiem walczącej ręki poniżej poziomu blatu stołu,
- i) umyślne pchanie własną ręką w ramię przeciwnika z podłokietnika,
- j) umyślne spychanie łokcia przeciwnika z podłokietnika,
- k) oderwanie całej stopy od podłoża, l) zapieranie się nogą(nogami) o nogi stołu po swojej stronie lub przeciwnika, 6. Po otrzymaniu faulu zawodnicy mają 30s na odpoczynek.

Oświadczenie o starcie na własną odpowiedzialność

w „VIII MISTRZOSTWACH SIERADZA W SIŁOWANIU NA PRAWĄ LEWĄ RĘKĘ

„ O PUCHAR PREZYDENTA MIASTA SIERADZA”

.....
Imię i nazwisko składającego oświadczenie

.....
adres zamieszkania

Niniejszym oświadczam, że jestem zdolny/zdolna do udziału w mistrzostwach w siłowaniu na rękę (ukończone 18 lat), nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych uniemożliwiających mi uczestniczenie w nich oraz startuję na własną odpowiedzialność.

Zapoznałem/zapoznałem się z regulaminem mistrzostw, a w szczególności z informacją iż organizator nie ponosi żadnej odpowiedzialności za ewentualne nieszczęśliwe wypadki podczas mistrzostw.

.....
Miejscowość data

czytelny podpis

dokument tożsamości