**Zawody w Strict Curl 2018**

**1. NAZWA ZAWODÓW:**   
Strict Curl 2018

**2. TERMIN ZAWODÓW:**   
- 28.10.2018 r. godz. 17:00  
  
**3. MIEJSCE:**   
- Hala Widowiskowo-Sportowa ul. Świętojańska 25a w Siemiatyczach   
  
**4. OPŁATA STARTOWA:**   
- udział jest bezpłatny   
  
**5. KATEGORIE:**   
  
MĘŻCZYŹNI:   
- OPEN

- AMATOR (uczniowie szkół średnich)

KOBIETY:   
- OPEN

Istnieje możliwość stworzenie oddzielnej klasyfikacji obliczanej zgodnie z tabelą Wilks’a – będzie to jednak uzależnione od liczby startujących zawodników.  
  
**6. HARMONOGRAM ZAWODÓW:**   
- zapisy, weryfikacja 17:00,

- rozpoczęcie rywalizacji około 17:15,

**7. NAGRODY:**   
- I-III miejsca - medale, dyplomy; nagrody rzeczowe – tylko w kategoriach OPEN,   
  
**8. ZASADY:**

1) Zawodnik staje przodem do stojaków ze sztangą i plecami do ściany. Sztangę łapie podchwytem (małpi chwyt zabroniony). Stopy stoją płasko na podłożu, kolana są zablokowane a ramiona w pełni wyprostowane. Jedna stopa może być bardziej wysunięta od drugiej, pod warunkiem że kolana nadal są zablokowane i całe stopy stoją płasko na podłożu.

2) Po zdjęciu sztangi ze stojaków, zawodnik przesuwa się w tył do ściany aby przyjąć pozycję startową. Pozycja startowa wymaga aby zawodnik przez całe powtórzenie przylegał do ściany dolnym odcinkiem kręgosłupa/pośladkami, górnym odcinkiem grzbietu. Zawodnik powinien mieć lekko wysunięte w przód stopy, proste nogi i zablokowane kolana.

3) Kiedy padnie komenda „góra” i jednocześnie sędzia podniesie rękę w górę, zawodnik musi podnieść sztangę do pełnego zgięcia ramienia w stawie łokciowym (sztanga w pobliżu brody/gardła/nosa w zależności od indywidualnej budowy anatomicznej zawodnika, wnętrza dłoni zwrócone w kierunku twarzy zawodnika). Kolana muszą pozostać zablokowane a plecy i pośladki nie mają prawa oderwać się od ściany i mają również być zablokowane w pozycji startowej. Jakikolwiek ruch ramion w górę ze sztangą po zdjęciu jej ze stojaków i po komendzie „góra” uznany będzie za rozpoczęte podejście.

4) Nogi oraz biodra nie mają prawa być użyte w jakiejkolwiek formie w trakcie wykonywania podejścia. Jakikolwiek ich ruch powoduje niezaliczenie powtórzenia.

5) Kiedy zawodnik osiągnie końcową pozycję ugięcia ramion ze sztangą, sędzia opuszcza rękę i jednocześnie wypowiada komendę „dół”. Przy czym komenda dół oraz opuszczenie ręki nie nastąpi aż do momentu zatrzymania sztangi w bezruchu w końcowej pozycji pełnego ugięcia ramion ze sztangą. Zawodnik opuszcza sztangę w dół kontrolowanym ruchem ramion, aby uniknąć nieprzepisowych ruchów ciała lub oderwania od ściany którejkolwiek jego części, która ma być z nią styczna.

6) Po opuszczeniu przez zawodnika sztangi w dół do pełnego wyprostu ramion I zatrzymaniu jej w bezruchu na dole przez zawodnika sędzia wydaje komendę “stojak”. Wtedy zawodnik odkłada sztangę na stojaki

7) Na wniosek zawodnika sędzia może przyznać zawodnikowi dodatkowe podejście na tym samym zadeklarowanym podejściu, jeśli spalenie podejścia wynikało z winy osoby ładującej na sztangę deklarowane obciążenie.

**Najważniejsze przyczyny niezaliczenia podejścia w strict curl:**

- Jakikolwiek ruch ramion i sztangi w dół zanim osiągnie ona pozycję końcową pełnego ucięcia ramion.

- Wyginanie ciała przez zawodnika aby pomóc sobie w podniesieniu ciężaru.

- Niezachowanie wyprostowanej pozycji tułowia oraz odrywanie dolnego odcinka kręgosłupa/pośladków, górnego odcinka pleców w trakcie podejścia.

- Nieutrzymanie zablokowanych kolan i prostych nóg w trakcie podejścia.

- Jakikolwiek ruch stopą w bok lub w tył w trakcie podejścia, w tym również krawędziowanie.

- Opuszczenie lub odłożenie sztangi na stojaki bez odpowiedniej komendy sędziego i związanego z nią sygnału ręką.

- Odbijanie sztangi od ciała i wyginanie pleców przy rozpoczynaniu uginania ramion i ruchu sztangi w górę.

**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