

ZATWIERDZAM

KOMENDANT  
Ośrodka Szkoleń Specjalistycznych  
Straży Granicznej  
im. gen. bryg. Włhelma Brlika-Rückemanna  
w Lubaniu  
Płk SG Roman LUBIŃSKI



OŚRODEK SZKOLEŃ SPECJALISTYCZNYCH  
STRAŻY GRANICZNEJ

Nr ..... 2156/18 .....

Wpłynęło ..... 2018 - 07 - 17 ..... 20..... r.

Zal. .... str. ....

## REGULAMIN

# MISTRZOSTWA OŚRODKA SZKOLEŃ SPECJALISTYCZNYCH STRAŻY GRANICZNEJ W LUBANIU W WYCISKANIU SZTANGI

*organizowane przez*

***Zakład Zabezpieczenia Działań***  
***OSS SG***

LUBAŃ 2018

## **I. CEL ZAWODÓW:**

1. Popularyzacja sportów siłowych.
2. Wyrabianie odporności na stres w czasie rywalizacji sportowej.
3. Wyłonienie mistrza OSS SG w wyciskaniu sztangi.

**II. OSOBY FUNKCYJNE :** Sędzia Główny Zawodów - mjr SG Łukasz Karliński  
Sędzia punktowy - st. chor. szt. SG Łukasz Staehowski  
st. chor. szt. SG Krzysztof Lis  
Zabezpieczenie medyczne - chor. SG Sebastian Ozga

**III. MIEJSCE:** Hala sportowa OSS SG w Lubaniu.

**IV. TERMIN ROZGRYWEK:** 25.07.2018r. w godz. 16:30 – 18:00.

**V. UCZESTNICY:** Zgłoszeni słuchacze kursów stacjonarnych oraz kadra OSS SG.

## **VI. KLASYFIKACJA:**

1. INDYWIDUALNA KOBIET – wyciskanie ciężaru równego połowie masy ciała zawodniczki - na ilość powtórzeń.
2. INDYWIDUALNA MĘŻCZYŹN – wyciskanie maksymalnego ciężaru bez podziału na kategorie wagowe przy uwzględnieniu stosunku masy ciała do wyciśniętego ciężaru.

## **VII. NAGRODY:**

KLASYFIKACJA INDYWIDUALNA KOBIET I MĘŻCZYŹN:  
I miejsce – dyplom,  
II miejsce – dyplom,  
III miejsce – dyplom,

## **VIII. PRZEPISY OGÓLNE ZAWODÓW:**

Zawody obejmują jedną konkurencję – wyciskanie sztangi leżąc na ławeczce (bez koszulek wspomagających). Przewiduje się rywalizację mężczyzn w trzech podejściach, w formule Wilks'a, natomiast kobiet w wyciskaniu połowy masy ciała na ilość powtórzeń w jednym podejściu.

Dozwolony jest dowolny strój startowy, obejmujący koszulkę z krótkim rękawem (aby widoczny był wyprost łokcia), spodnie sportowe lub krótkie spodenki. Konieczne jest zmienne obuwie sportowe. 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.

## IX. ZASADY WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC:

1. Rozstaw rąk nie może przekroczyć 81cm licząc między palcami wskazującymi.
2. Zawodnik / zawodniczka może samodzielnie zdjąć sztangę ze stojaków lub poprosić o podanie obsługi techniczną.
3. Zawodnik / zawodniczka rozpoczyna bój z wyprostowanych ramion w stawach łokciowych na komendę „start” Sędziego Głównego.
4. Po komendzie „start” opuszcza sztangę na klatkę piersiową (obszar wzdłuż mostka), dotyka jej, nie musi zatrzymywać. Po dotknięciu od razu wyciska sztangę w górę do pełnego wyprostu ramion w stawach łokciowych. Kobiety po komendzie start rozpoczynają wyciskanie sztangi na ilość powtórzeń.
5. Po wyciśnięciu sztangi zawodnik / zawodniczka blokuje ramiona w stawach łokciowych i po komendzie „stojak”, Sędziego Głównego, odkłada sztangę na stojaki samodzielnie lub przy pomocy obsługi technicznej.
6. W przypadku cofnięcia się sztangi podczas wyciskania, sędzia ma prawo wydać polecenie zabrania sztangi zawodnikowi przez obsługę techniczną.

## UWAGA:

1. Ważenie zawodników realizowane będzie w dniu 23.07.2018r. w obiekcie hali sportowej.
2. Na podstawie masy ciała zawodnik otrzyma współczynnik przeliczeniowy według Wilks'a.
3. Zawodnik po ważeniu podaje wartość pierwszego podejścia na zawodach np. 100 kg.
4. W rywalizacji mężczyźni spaloną próbę można powtórzyć tylko jeden raz.
5. Niedostosowanie się do obowiązującego regulaminu zawodów spowoduje niedopuszczenie zawodnika do startu lub jego dyskwalifikację.

## X. WARUNKI BEZPIECZEŃSTWA

1. Uczestnicy zawodów zobowiązani są do przestrzegania przepisów BHP obowiązujących na obiektach sportowych.
2. Przed przystąpieniem do zawodów każdy zawodnik powinien być w stanie psychofizycznym, który umożliwi bezpieczny udział w rywalizacji sportowej.
3. Zawodnik zobowiązany jest do przeprowadzenia indywidualnej rozgrzewki przed przystąpieniem do zawodów.
4. Należy wykonywać wszystkie polecenia kadry obsługującej zawody, a w szczególności Sędziego Głównego zawodów.

OPRACOWAŁ:

Kierownik Zespołu Wychowania Fizycznego  
Zakładu Zabezpieczenia Działań  
mjr SG Łukasz KARLIŃSKI

*Kolinski*

*Kierownik Zakładu  
Zabezpieczenia Działań  
nr. 4pt. SG 1, 19002604  
16.07.2018*

*Sportodział / Wykonawca: Ł. K. tel. 6664241  
Dnia 16.07.2018 r.*