

## IV MISTRZOSTWA POLSKI NAUCZYCIELI w wyciskaniu wielokrotnym sztangi leżąc



plakat3

**TERMIN: 6 kwietnia 2014r. godz. 12:00 (niedziela)**

**MIEJSCE: Zespół Szkół w Ozimku, 46-040 Ozimek, ul. Częstochowska 24**

REGULAMIN:

- Rywalizacja indywidualna i drużynowa
- Ciężar sztangi dla kobiet: 25kg
- Ciężar sztangi dla mężczyzn: 50kg

PROGRAM:

godz. 11.00 - 12:00 – przyjazd, przyjmowanie zgłoszeń indywidualnych i drużynowych, podpisywanie deklaracji o stanie zdrowia

12:15 - losowanie kolejności startu kobiet i mężczyzn

12:30 - start konkurencji kobiet

13:30 - start konkurencji mężczyzn

ok. 15.00 - dekoracja indywidualna i drużynowa

UCZESTNICY:

Wszyscy pracownicy pedagogiczni (nauczyciele i wychowawcy) aktualnie zatrudnieni w placówkach oświatowych (przedszkola, szkoły podstawowe, średnie, zawodowe, wieczorowe, uczelnie wyższe, domy dziecka, zakłady poprawcze i schroniska dla nieletnich itp.) a także emerytowani nauczyciele i wychowawcy. Wskazane zabranie aktualnej leg. nauczycielskiej, lub zaświadczenia o zatrudnieniu.

ORGANIZATOR: Zespół Szkół w Ozimku, nauczyciel wychowania fizycznego Piotr Bąk

SPONSORZY i PATRONAT MEDIALNY: Sportowe Forum Dyskusyjne - sfd.pl, Scitec Nutricion, Gmina Ozimek

STRÓJ: Sportowy, który nie zakrywa stawów łokciowych zawodnika. Dopuszczalne jest stosowanie rękawiczek i ściągaczy na nadgarstki

SPOSÓB WYKONANIA:

Wyciskamy sztangę w pozycji leżenia tyłem na ławce płaskiej z uniesionymi i ugiętymi w kolanach nogami. Szerokość chwytu sztangi jest dowolna. Na sygnał sędziego opuszczamy sztangę do zetknięcia z klatką piersiową i wyciskamy do pełnego wyprost ramion w stawach łokciowych. Sędzia zalicza ruch, gdy sztanga dotknie klatki piersiowej i nastąpi pełny wyprost ramion w stawach łokciowych. Zawodnik może zatrzymać sztangę w "górze" dowolną ilość razy, nie może natomiast zatrzymać sztangi na klatce piersiowej

Nie zaliczenie ruchu, gdy sztanga nie miała kontaktu z klatką piersiową, lub nie nastąpił wyprost

ramion w stawach łokciowych.

Zakończenie próby następuje po upływie 5 min., gdy zawodnik zatrzyma sztangę na klatce piersiowej, gdy zawodnik odłoży sztangę przed upływem 5 min.

Wygrywa zawodnik, który wykona w ciągu 5 min. najwięcej powtórzeń osobno liczonych u kobiet i mężczyzn z odpowiednim dla siebie ciężarem. W przypadku równej ilości powtórzeń wygrywa lżejszy.

#### DRUŻYNA:

Drużynę stanowią nauczyciele/wychowawcy zatrudnieni w tej samej placówce (przedszkolu, szkole, uczelni itd.). Liczba zawodników zgłoszonych do drużyny min. 2 osoby maks. 5 osób.

Wynik końcowy w klasyfikacji drużynowej to suma punktów zdobytych przez zawodników tej samej placówki we wcześniejszych startach indywidualnych:

1 miejsce - 12 pkt 7 miejsce - 6 pkt  
2 miejsce - 11 pkt 8 miejsce - 5 pkt  
3 miejsce - 10 pkt 9 miejsce - 4 pkt  
4 miejsce - 9 pkt 10 miejsce - 3 pkt  
5 miejsce - 8 pkt 11 miejsce - 2 pkt  
6 miejsce - 7 pkt 12 miejsce - 1 pkt

#### KOMISJA SĘDZIOWSKA:

czołowi zawodnicy polskiego wyciskania wielokrotnego:

Bettina Razzouki-Korkis

Piotr Kocyla

Konrad Fornalczyk

Michał Bojanowicz

#### NAGRODY:

- puchary, dyplomy, nagrody rzeczowe za miejsca 1 - 5 dla kobiet i mężczyzn
- puchary w rywalizacji drużynowej za miejsca 1 - 3
- pamiątkowe koszulki dla wszystkich zawodników i zawodniczek
- dyplomy dla wszystkich zawodników i zawodniczek

#### KONTAKT:

Piotr Bąk: nr tel. 668 186 778, mail: [piterbak@wp.pl](mailto:piterbak@wp.pl)

Relacja live tv z zawodów pod linkiem:

[http://www.sfd.pl/Aktualno%C5%9Bci\\_Sporty\\_Si%C5%82owe-f142.html](http://www.sfd.pl/Aktualno%C5%9Bci_Sporty_Si%C5%82owe-f142.html)