

**Pierwszy Osiedlowy Otwarty Dwubój Siłowo – Sprawnościowy o Mistrzostwo
Osiedlowego Domu Kultury „Romus”**
/wyciskanie sztangi na ławeczce leżąc i podciąganie na drążku /

Regulamin zawodów

I. Cel:

1. Popularyzacja wyciskania leżąc i podciągania na drążku wśród osób nie będących zawodowymi zawodnikami.
2. Propagowanie aktywnego uprawiania sportu wśród młodzieży oraz zasad zdrowej rywalizacji.

II. Organizator:

1. Osiedlowy Dom Kultury „Romus” Spółdzielni Mieszkaniowej „Dąbrowa”.

III. Termin i miejsce zawodów:

1. Termin 15 listopada w godz. 16.30 – 19.00.
2. Miejsce: siłownia ODK „Romus”.
3. Termin zgłoszeń upływa 5 listopada br.
4. Zgłoszenia u instruktora kulturystyki ODK „Romus”.

IV. Warunki uczestnictwa:

1. Zawodnicy muszą spełniać następujące warunki:
 - a. ukończony 16 rok życia w dniu zawodów
 - b. posiadanie ważnego indywidualnego zaświadczenia lekarskiego z klauzulą „Zdolny do ćwiczeń na siłowni”.

V. Zasady rywalizacji:

1. Nie ma podziału na wiek.
2. Wyciskanie leżąc zaliczone będzie bez tzw. „mostka” / plecy i pośladki muszą dolegać do ławki /.
3. Podciąganie na drążku zaliczone będzie w tzw. ułożeniu rąk nachwytem.
4. Każdy uczestnik zawodów będzie miał prawo do 3 prób w obu konkurencjach.
5. Punktacja:
 - a. od maksymalnego ciężaru uzyskanego w wyciskaniu leżąc odjęta zostanie aktualna waga uczestnika. Różnica da określoną ilość punktów. Dodatkowo 2 punkty będzie można zdobyć za jedno podciągnięcie na drążku.
 - b. zwycięzcą zostaje zawodnik z najwyższą liczbą punktów / premiowane są trzy pierwsze miejsca.

VI. Sprzęt osobisty:

1. Zabronione jest używanie sprzętu specjalistycznego – koszulek do wycisku, bandaży i opasek na łokcie i nadgarstki oraz taśm wzmacniających uchwyt.
2. Dopuszczalne jest używanie pasów ciężarowych i rękawiczek.

VII. Nagrody:

1. Ogłoszenie wyników oraz wręczenie pucharów i nagród odbędzie się w dniu 17 listopada 2010 roku o godz. 18.00 w siłowni ODK „Romus”.