

Regulamin Techniczny Podciąganie na drążku

1. Termin zawodów:

15.09.2017 r.

2. Miejsce:

Fit&Gym AZS, Lublin ul.Stadionowa 1.

3. Program Rozgrywek:

Rozgrywki prowadzone będą indywidualnie, zwycięzca zostanie wyłoniony na podstawie największej ilości wykonanych poprawnych powtórzeń.

4. Regulamin Turnieju:

1. Rozgrywki odbywać się będą w dwóch kategoriach wiekowych:
 - do lat 40 (udział biorą zawodnicy do 39. roku życia),
 - 40 + lat (udział biorą zawodnicy w wieku 40 lat i starsi).O przynależności do kategorii decyduje rok urodzenia.
2. Nad organizacją i prawidłowym przebiegiem rozgrywek czuwa wyznaczony koordynator rozgrywek – Damian Pendel.
3. Rozgrywki odbywać się będą na terenie siłowni Fit&Gym AZS.
4. Zgłoszenia zawodników odbywają się drogą elektroniczną przez stronę internetową imprezy.
5. Koordynator zadania po uzgodnieniu z organizatorem ma prawo dokonać wszelkich odstępstw od postanowień niniejszego regulaminu w drodze jednostronnej decyzji.
6. Organizator nie odpowiada materialnie za rzeczy ani przedmioty zawodników znajdujące się na terenie siłowni Fit&Gym AZS.
7. Zawodnicy oraz trenerzy i opiekunowie zobowiązani są przestrzegać niniejszego Regulaminu.
8. Koordynator rozgrywek po uzgodnieniu z organizatorem ma prawo dokonać wszelkich odstępstw od postanowień niniejszego regulaminu w drodze jednostronnej decyzji.

5. Zasady i Przepisy gry:

1. Przyjęcie pozycji startowej: Ręce wyprostowane, ciało nieruchome.
2. Uchwyt: Szerokość rozstawu dłoni nie więcej niż 80 cm.
3. Przed rozpoczęciem boju zawodnik podaje sędziemu czy zawodnik powtórzenia wykonywać będzie nachwytem, czy podchwytem.
4. W trakcie boju zabroniona jest zamiana uchwytu.
5. Po komendzie „start” zawodnik rozpoczyna wykonywanie powtórzeń.
6. Podciągnąć należy się tak, aby podbródek znalazł się nad drążkiem, następnie zawodnik opuszcza się w dół do pozycji początkowej ręce powinny być wyprostowane. Dopuszczalny tylko pionowy ruch w trakcie wykonywania boju.
7. Krótki odpoczynek możliwy w pozycji, kiedy zawodnik znajduje się na dole z wyprostowanymi rękoma (maksymalnie 10 sekund).
8. Zabrania się dotykania nogami słupków, podłogi i drążka.

9. Zabrania się używania pasków, taśm i innych przedmiotów ułatwiających wykonanie ćwiczenia.
Zezwala się na użycie magnezji.
10. Zabrania się bujania, wybijania z nóg, kołysania.

6. Nagrody:

Medale i dyplomy dla miejsc 1-3 w swoich kategoriach wiekowych.

Imię i nazwisko prowadzącego zawody:

Damian Pendel