



Akademickie Mistrzostwa Województwa Lubelskiego 2016/2017

## REGULAMIN TECHNICZNY WIELOKROTNE WYCISKANIE SZTANGI LEŻĄC

### I. KATEGORIE WAGOWE

1. Kobiety – kategoria OPEN (Puchar AMWL bez wliczania do klasyfikacji generalnej AMWL).
2. Mężczyźni:
  - kategoria do 83 kg,
  - kategoria powyżej 83 kg.
3. Obciążenia sztangi w stosunku do wagi ciała zawodnika określa tabela obciążeniowa wagowa w załączniku dostępnym na <http://azs.lublin.pl/>.

### II. UCZESTNICTWO

1. Uczelnia może zgłosić dowolną ilość zawodników/zawodniczek w każdej kategorii wagowej.
2. Zawodnik/zawodniczka posiada tylko jedno podejście w ciągu zawodów.
3. Każdego zawodnika uczestniczącego w zawodach obowiązują następujące wymagania odnośnie stroju sportowego:
  - Koszulka z krótkim rękawem lub na ramiączkach odsłaniająca staw łokciowy.
  - Obcisłe krótkie spodenki przylegające do tułowia lub długie spodnie przylegające do pośladków (np. legginsy, kostium do trójboju siłowego, ciężarów, zapasów itp.),
  - Zabrania się używania specjalistycznych koszulek do wyciskania.
4. Rywalizacje rozpoczynają najlżejsi zawodnicy, a kończą najciężsi.

### III. PUNKTACJA

1. W AWML prowadzone są następujące klasyfikacje:
  - a. indywidualna – dla każdej kategorii wagowej – indywidualna klasyfikacja w poszczególnych kategoriach wagowych wg osiągniętych wyników,

Zawody wspierają:



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego



#### Akademickie Mistrzostwa Województwa Lubelskiego 2016/2017

---

- b. drużynowa – obejmująca wszystkie kategorie wagowe (oddzielnie dla kobiet i mężczyzn) – podstawą klasyfikacji drużynowej jest punktacja najlepszych zawodników/zawodniczek w poszczególnych kategoriach wagowych,
2. Zwycięzcą w każdej kategorii wagowej zostaje zawodnik/zawodniczka, który uzyska największą liczbę powtórzeń.
  3. W przypadku osiągnięcia takich samych rezultatów podczas wyciskania ciężaru  $\frac{1}{2}$  masy ciała wygrywa lżejszy zawodnik/zawodniczka, a przy tej samej wadze, ten który pierwszy rozpoczął konkurencję.
  4. Za I miejsce zawodnik/zawodniczka otrzymuje  $n+1$  pkt., za II miejsce  $n-1$  pkt., za III miejsce  $n-2$  pkt., itd., gdzie  $n$  oznacza liczbę zawodników startujących w liczniejszej z kategorii wagowych.
  5. Do punktacji drużynowej uwzględnianych jest 4. najlepszych zawodników i 2. zawodniczek danej uczelni bez względu na kategorię wagową.
  6. Zwycięzcą zostaje ta drużyna, która zgromadzi największą liczbę punktów.
  7. W przypadku zdobycia przez dwie lub więcej uczelni równej ilości, o kolejności zajętych miejsc decyduje większa ilość pierwszych miejsc, następnie drugich, itd.

#### IV. POZOSTAŁE USTALENIA

1. Pozycja klasyczna leżąc na ławce, głowa, barki, pośladki przylegają do ławki, stopy całe na podłodze lub podstawkach, stopa/stopy mogą być przesuwane po podłożu lub podstawkach, jednak nie może nastąpić ich oderwanie od podłoża.
2. Podczas wyciskania można używać pasa, taśm na nadgarstki oraz magnezji. Wszelkie inne rękawiczki, ściągacze między innymi na staw łokciowy są niedozwolone.
3. Ruchy pełne z dotknięciem sztangi do klatki piersiowej.
4. Pełen widoczny wyprost ramion w stawach łokciowych - widoczny dla sędziego.
5. Rozstaw dłoni nie może przekroczyć 81 cm mierząc pomiędzy palcami wskazującymi (obydwa palce wskazujące muszą znajdować się w granicach 81 cm wyznaczonych przez zaznaczenie na gryfie i w całości muszą być w kontakcie z tym zaznaczeniem).
6. Po zdjęciu sztangi ze stojaków przy pomocy obsługi lub samodzielnie, zawodnik powinien czekać z zablokowanymi rękoma w stawach łokciowych na komendę sędziego „START”.

---

#### Zawody wspierają:



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego



Akademickie Mistrzostwa Województwa Lubelskiego 2016/2017

---

7. Zawodnik ma prawo do odpoczynku, ale tylko w pozycji górnej na zablokowanych rękach w stawach łokciowych.
8. Możliwość poprawienia uchwytu w przypadku rozjechania się rąk poza granicę oznaczoną na sztandze, w ramach przysługującego czasu po zwróceniu uwagi przez sędziego, ale tylko w pozycji górnej bez odkładania sztangi.
9. Na pomoście znajduje się dwuosobowa komisja sędziowska. Jeden z sędziów liczy wszystkie powtórzenia, drugi sędzia zlicza błędy, które po zakończeniu podejścia są odliczane (sędziowie podczas konkurencji będą głośno sygnalizować błędnie wykonane powtórzenia).
10. Następujące uchybienia mogą skutkować nie zaliczeniem przez sędziego powtórzenia:
  - Brak kontaktu sztangi z klatką.
  - Brak widocznego wyprostu ramion.
  - Brak kontaktu stóp/stopy z podłożem.
  - Kontakt stóp/stopy z elementem ławki.
  - Odrywanie pośladków od ławeczki.
  - Odrywanie głowy podczas wykonywania wyciskania.
11. Zakończenie próby następuje w przypadku:
  - Zatrzymania sztangi na klatce piersiowej.
  - W przypadku widocznej utraty sił skutkującej niemożnością podniesienia sztangi.
12. Ustalenia nieujęte w powyższym regulaminie rozstrzygają organizatorzy zawodów.

---

**Zawody wspierają:**