

ORGANIZATORIUS

R.L.GYM sporto klubas ir Vilniaus kultūrizmo ir fitnio klubų sąjunga

ATVIROS 2015 M. ŠTANGOS SPAUDIMO BE SPEC. APRANGOS VARŽYBOS UTENOJE

NUOSTATAI

I. TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

- 1.1. Tikslas – populiarinti jėgos sportą.
- 1.2. Uždaviniai:
 - 1.2.1. Skatinti žmones sportuoti ir propaguoti sveiką gyvenimo būdą;
 - 1.2.2. Išaiškinti geriausius sportininkus, trenerius, klubus.

II. VARŽYBŲ DATA, VIETA, LAIKAS, DALYVIŲ SVĖRIMO LAIKAS

- 2.1. Varžybų data: 2015 m. gruodžio mėn. 12 d. (šeštadienis)
- 2.2. Varžybų vieta: J. Basanavičiaus g. 122, Utena (R.L.GYM sporto klubas)
- 2.3. 8:00 – 10:00 val.: Varžybų dalyvių (moterų ir jaunimo) svėrimas
Suaugusiųjų svėrimas bus paskelbtas gruodžio 10 d. (kai baigsis registracija).
- 2.4. Varžybų pradžia: 10:15 val.

III. SVORIO KATEGORIJOS

- 3.1. Moterys -63 kg; +63 kg;
Jaunimas (iki 24 m.) -56 kg, -66 kg, -74 kg, -83 kg, -93 kg, -105 kg, +105 kg;
Suaugusieji -66 kg, -74 kg, -83 kg, -93 kg, -105 kg, -120 kg, +120 kg;
Veteranai (nuo 40 m.) -93 kg, +93 kg.

IV. DALYVIAI

- 4.1. Varžybose dalyvauja Lietuvos miestų ir rajonų klubų komandos.

V. DALYVIŲ REGISTRACIJA

- 5.1. Registracijos paraiškas siųsti el. adresu utenosklubas@blog.lt arba tel. +370 640 12199 iki 2015 m. gruodžio 9 d.
- 5.2. Registracijos metu dalyvis privalo:
 - 5.2.1. Turėti pasą arba asmens tapatybės kortelę;
 - 5.2.2. Užpildyti varžybų sutartį (ji bus pateikta prieš svėrimą);

5.2.3. Sumokėti starto mokestį.

Starto mokestis sportininkams: užsiregistravusiems iki gruodžio 9 d. 10 Eur
registruojantis po šio termino 15 Eur.

VI. DALYVIŲ APRANGA

Sportininkai varžybose dalyvauja be specialios aprangos, kuri skirta jėgos trikovei.

Būtina dėvėti trumpus aptemtus šortus ir maikutes dengiančias pečius. Galima naudoti diržą, taip pat bintus ant riešų.

VII. TAISYKLĖS

7.1. Štangos spaudimui gulint skiriami 3 bandymai. Po 1 bandymo štangos svorį mažinti draudžiama.

7.2. Veiksmas neužskaitomas jeigu:

- atlikimo metu nugara ar dubuo praranda kontaktą su suolu,
- kojos praranda kontaktą su grindimis arba liečia suoliuką,
- veiksmo atlikimo metu asistentas paliečia štangą,
- sportininkas nepaliečia štangos grifu krūtinės,
- akivaizdžiai grifas atmušamas nuo krūtinės bei neužfiksuojamas apatinėje padėtyje,
- išspaudus svorį, jis neužfiksuojamas prieš padedant ant stovų.

7.3. Sportininkai užsisakę vienodą svorį: pirmas pradeda varžybas tas, kurio kūno svoris yra lengvesnis.

7.4. Visus varžybų metu ant pakylės iškilusius klausimus sprendžia teisėjai.

Vyriausiasis teisėjas: Mantas Senkevičius tel.8684 46889

VIII. APDOVANOJIMAI

8.1. Varžybos asmeninės – komandinės.

8.2. Svorio kategorijų nugalėtojai apdovanojami rėmėjų įsteigtais prizais, taurėmis, medaliais ir diplomais.

8.3. Geriausi sportininkai pagal „Wilks“ koeficientą, bus apdovanoti taurėmis ir rėmėjų įsteigtais prizais kiekvienoje grupėje.

8.4. Trys stipriausios komandos bus apdovanotos rėmėjų įsteigtomis taurėmis ir diplomais. Komandą sudaro: penki vyrai ir viena moteris.