



REGULAMIN X TURNIEJU W SIŁOWANIU NA PRAWĄ REKĘ

1. ORGANIZATORZY:

- Stowarzyszenie Sportów Siłowych „RUFIAN” w Jankowie.

2. WSPÓLORGANIZATOR:

- Burmistrz Drawsko Pomorskiego
- Ośrodek Kultury w Drawsku Pomorskim

3. TERMIN I MIEJSCE:

- Dnia 03.07.2022 roku (niedziela) o godz. 14:30 zapisy od 14:00
- Park Chopina w Drawsku Pomorskim – główna scena

4. CEL ZAWODÓW:

- Popularyzacja sportów siłowych w regionie.
- Propagowanie zdrowego stylu życia.
- Wyłonienie zwycięzców

5. WARUNKI UDZIAŁU:

- Prawo startu mają zawodnicy **pełnoletni**, którzy zgłoszą się na weryfikację w dniu zawodów od godz 14:00 do godz 14:30
- Kategorie startowe:
 - **OPEN KOBIETY**
 - **OPEN MĘŻCZYŹNI**
- Wszystkich startujących obowiązują aktualne badania lekarskie, zawodnik, który nie posiada badań startuje na własną odpowiedzialność po podpisaniu oświadczenia..
- Zawodnicy nieletni nie będą dopuszczeni do turnieju
- **Nie ma wpisowego**

6. ZASADY RYWALIZACJI:

- 1 Od zawodnika wymaga się sportowego zachowania. Naganne zachowanie grozi dyskwalifikacją.
 - 1.a zawodnik przystępuje do walki ubrany w odpowiedni strój sportowy
 - koszulka z krótkim rękawem, spodnie dresowe lub krótkie spodenki, obuwie sportowe.
- 2 Zabrania się:
 - 2.a korzystać z bandaży, opasek, pasków itp. Usztywnień na nadgarstkach, łokciach ręki walczącej,
 - 2.b mieć na ręce walczącej jakiegokolwiek przedmioty (obrączkę, bransoletkę lub zegarek),

- 2.c uczestnictwa w zawodach pod wpływem alkoholu, narkotyków.
- 3 Zasady walki:
- 3.a walczymy tylko na prawą rękę,
 - 3.b łokieć ręki walczącej musi być w dowolnym miejscu na podłokietniku,
 - 3.c uchwyt rąk zawodników walczących musi być nad centrum stołu,
 - 3.d wolną ręką zawodnik trzyma się drążka stołu,
 - 3.e bark i głowa nie może przekraczać środkowej linii stołu przed i w trakcie walki,
 - 3.f przed startem odległość między barkiem a przedramieniem ma wynosić szerokość dłoni, tak jak odległość między podbródkiem a ręką,
 - 3.g sygnał do walki wydaje sędzia główny, jest to komenda „start”,
 - 3.h koniec walki ogłasza sędzia główny komendą „stop” i uniesieniem ręki zwycięzcy;
 - 3.i **Przegrana:**
 - przegrywa zawodnik, jeżeli jakakolwiek część od naturalnej linii jego nadgarstka do końców palców znajdzie się poniżej linii poziomego poduszka lub dotknie poduszki
 - za złamanie zasad w pozycji przegranej (45° od pionu lub więcej), zawodnikowi łamiącemu przepisy zalicza się przegraną
 - 3.j nie ma limitu czasu na rozegranie walki lecz
 - pozostanie przez zawodnika powyżej 30s w pozycji przegranej stanowi o jego porażce
 - 3.k 2 ostrzeżenia oznaczają faul, a 2 faule oznaczają porażkę;
- 4 Sędzia może dać ostrzeżenie w trakcie walki nie przerywając jej – ostrzeżenia:
- 4.a falstart,
 - 4.b opóźnianie przyjęcia pozycji startowej,
 - 4.c dyskusje z sędzią,
 - 4.d chwilową utratę kontaktu wolnej dłoni z rączką stołu,
 - 4.e ignorowanie komend sędziego,
 - 4.f zbliżanie się do niebezpiecznej pozycji,
- 5 Faule:
- 5.a umyślne rozrywanie chwytu,
 - 5.b wbijanie paznokcia w dłoń przeciwnika,
 - 5.c przyjęcie niebezpiecznej pozycji,
 - 5.d uniesie łokcia od podłokietnika,
 - 5.e zsuniecie łokcia z podłokietnika,
 - 5.f przekroczenie barkiem lub głową podczas walki linii centralnej stołu,
 - 5.g pomaganie sobie, naciskając na dłoń swoim barkiem, podbródkiem lub głową,
 - 5.h zejście barkiem walczącej ręki poniżej poziomu blatu stołu,
 - 5.i umyślne pchnię własną ręką w ramię przeciwnika,
 - 5.j umyślne spychanie łokcia przeciwnika z podłokietnika,
 - 5.k oderwanie całej stopy od podłoża,
 - 5.l zapieranie się nogą (nogami) o nogi stołu po swojej stronie lub przeciwnika
- 6 po otrzymaniu faulu zawodnicy mają 30s na odpoczynek,

7. NAGRODY:

- Za zajęcie I, II i III miejsca - puchar, dyplom, nagroda rzeczowa.
- Pozostali zawodnicy otrzymują dyplomy.

UWAGA: Tel. Kontaktowy 609 054 762