



GIMNAZJALNY TRÓJBÓŁ SIŁOWY
LZS KS Olszanka - Pogorzela Sekcja Sportów Siłowych
09.12.2016 r. Pogorzela
„SILNI, ZDROWI I BEZNAŁOGOWI”

CEL:

Popularyzacja sportów siłowych oraz zdrowego stylu życia wśród dzieci i młodzieży
Przeciwdziałanie agresji, uzależnieniom wśród młodzieży gimnazjalnej

TERMIN:

09.012.2016 r. (piątek)

weryfikacja zawodników w godz. 18.00-18.30 w SIŁOWNIA W POGORZELI

ORGANIZATOR:

LZS KS OLSZANKA-POGORZELA SEKCJA SPORTÓW SIŁOWYCH

WARUNKI UCZESTNICTWA:

W zawodach mogą wziąć udział dzieci i młodzież do **lat 16**, którzy deklarują zgłoszenie w dniu **09.12.2016** r. u instruktora sportów siłowych p. **Sławomira Sidorowicza**.

wszystkich uczestników obowiązuje posiadanie zgody rodziców na udział w zawodach sportowych, posiadanie dowodu potwierdzającego rok urodzenia (legitymacja szkolna) oraz strój sportowy

PRZEBIEG ZAWODÓW

1. W skład Gimnazjalnego trójboju siłowego wchodzi trzy konkurencje:
 - a) Podciąganie na drążku
 - b) Uginanie ramion podporze przodem
 - c) Wznosy tułowia z leżenia tyłemw których każdy uczestnik będzie mógł uzyskać punkty; wyniki wszystkich konkurencji (trzech) zostaną dodane, a suma wyników tych konkurencji będzie stanowiła o uzyskanej pozycji klasyfikacji końcowej (przewidujemy również wybór najlepszego zawodnika w poszczególnych konkurencjach). Prowadzona będzie również klasyfikacja drużynowa poszczególnych szkół. Suma punktów wszystkich trzech zawodników reprezentujących szkołę decydować będzie o wyniku klasyfikacji drużynowej.
2. Kolejność konkurencji odpowiada w ustalonym punkcie nr 1
3. Zawodnicy startują w jednej konkurencji a następnie przechodzą do kolejnej wg punktu 1 regulaminu
4. Zawodnicy startują wg wcześniej ustalonej kolejności przez komisje sędziowską, przed zawodami odbywa się losowanie kolejności startu poszczególnych zawodników.
5. Zawodnik, który po wyczytaniu przez sędziego nie zgłosi się do danej konkurencji w ciągu jednej minuty może zostać zdyskwalifikowany przez komisje sędziowską.

6. Ilość punktów poszczególnych konkurencji trójboju odpowiada ilości poprawnie wykonywanych powtórzeń danego ćwiczenia.



7. Ilość punktów w klasyfikacji końcowej stanowi suma punktów wszystkich trzech konkurencji trójboju.
8. Zawodnik, który nie zaliczy jednej z konkurencji nie będzie brany pod uwagę w klasyfikacji końcowej (do zaliczenia danej konkurencji wystarczy wykonanie jednego powtórzenia zaliczonego przez komisję sędziowską)
9. W każdej konkurencji trójboju zawodnikowi przysługuje tylko jedna próba, za rozpoczęciem próby uznaje się rozpoczęcie konkurencji po komendzie sędziego.
10. Wszelkie sprawy sporne dotyczące poszczególnych konkurencji rozstrzygane będą wyłącznie przez komisję sędziowską, każde niesportowe zachowanie karane będzie dyskwalifikacją
11. W przypadku uzyskania przez dwóch lub więcej zawodników jednakowej ilości punktów o rozstrzygnięciu zadecyduje przeprowadzenie dodatkowej konkurencji w postaci skoku w dal z miejsca. Przy braku rozstrzygnięcia dogrywki komisja sędziowska może zarządzić dodatkową kolejkę skoków.

NAGRODY:

Wszyscy zawodnicy otrzymują pamiątkowe certyfikaty, a zawodnicy od miejsca I do III medale. (W przypadku pozyskania sponsorów organizator przewiduje nagrody rzeczowe)

OPIS KONKURENCJI GIMNAZJALNEGO TRÓJBOJU SIŁOWEGO:

I. Podciąganie na drążku ze zwisu

Drążek założony do skocznie, zawodnik chwyta drążek podchwycem na szerokość barków i wykonuje zwis z pełnym wyprostem w łokciach. Na sygnał sędziego podciąga ciało tak wysoko, aby broda znalazła się nad drążkiem po czym powraca do zwisu z pełnym wyprostem w łokciach. Czynność tę powtarza się bez przerwy, tyle powtórzeń ile potrafi. Próba jest zakończona wtedy, kiedy zawodnik pozostając w zwisie dłużej niż 2 sekundy, pomimo dwukrotnych wysiłków nie może unieść brody ponad drążek lub w czasie próby dotyka konstrukcji drążka (wsporniki lub drabinka). W przypadku nie pełnego wyprostowania ramion w łokciach ruchy nie będą zaliczane przez komisję sędziowską. Dotknięcia wsporników drążka lub drabinek nie będą również zaliczone przez komisję sędziowską.

II. Uginanie i wyprosty ramion w podporze przodem

Zawodnik ustawia dłonie na szerokość barków (lub pomiędzy dwoma wyznaczonymi liniami, które stanowią szerokość maksymalną), tułów wyprostowany. Stopy rozstawione maksymalnie na szerokość bioder. Niedozwolone jest unoszenie pośladków w górę (nie załamywać się w biodrach). Zawodnik ugina ramiona i dotyka klatką punktu kontrolnego umieszczonego na podłożu, a następnie prostuje ramiona do pełnego wyprostowania. Czynność tę powtarza bez przerwy tyle powtórzeń ile może. Próba jest zakończona wtedy, kiedy zawodnik pozostaje w pozycji początkowej dłużej niż 2 sekundy lub mimo dwukrotnych wysiłków nie może wykonać pełnego ruchu ćwiczenia lub w czasie próby przyjmuje nie prawidłową pozycję tułowia.

III. Wznosy tułowia z leżenia tyłem

Zawodnik wykonuje leżenie na plecach na twardym materacu w ten sposób, aby nogi były ugięte w stawach kolanowych pod kątem 90 stopni, a stopy rozstawione na odległość około



30 cm. Ręce splecione z tyłu za głową. Sędzia klęka między rozstawionymi stopami zawodnika i przyciska je, aby dotykały całą podeszwą do maty, na sygnał zawodnik przechodzi do siadu i dotyka łokciami kolan (uda), a następnie powraca do leżenia na plecach i znów wykonuje siad. Czynność tę powtarza tak szybko, jak może, w czasie 30 sekund. Plecy za każdym razem muszą powrócić do pozycji wyjściowej, tak aby umożliwić splecionym dłoniom kontakt z podłożem. Używanie łokci do odpychania się od materaca jest zabronione.

ORGANIZATORZY:

Dariusz Ilów, Sławomir Sidorowicz

