

## REGULAMIN TECHNICZNY ZAWODÓW SW. GP. ŚREM II 2017

### 1. Wchodzenie na skrzynie z obciążeniem + Podciąganie na drążku wąskim podchwycem :

- **Wchodzenie na skrzynie z obciążeniem:**

Powtórzenie jest zaliczone przez sędziów jeśli zawodnik po kolei obiema stopami wejdzie na skrzynie, wyprostuje obie nogi w stawie kolanowym - zawodnik może w trakcie próby zmienić kolejność wejścia na skrzynie tzn. zacząć wejście lewą nogą, a po zejściu, zacząć wejście od prawej nogi - zabrania się zawodnikowi pomocy wejścia na skrzynie przy użyciu rąk (dotykanie ręką skrzyni) - czas próby to do 1:30 min. - dopuszczalny odpoczynek 3 sek.
- Po zejściu ze skrzyni po zakończeniu 1 ćwiczenia zawodnik ma czas do 20 sek. na zdjęcie obciążenia przekazanie go w wyznaczone miejsce. Po upływie 20 sek. zawodnik musi znaleźć się w wyznaczonym miejscu pod drążkiem i na komendę sędziego przystępuje do 2 ćwiczenia.
- **Podciąganie na drążku wąskim podchwycem:**

Ćwiczenie zaczyna się na komendę sędziego, gdy zawodnik o wyprostowanych kończynach zwisa na drążku - sędzia zalicza powtórzenie tylko wtedy jeśli zawodnik z pełnego wyprost podciągnie się tak aby broda znalazła się nad drążkiem.

  - powtórzenie zaliczamy od pełnego zwisu na drążku do momentu podciągnięcia się brodą powyżej drążka. Zawodnik czeka w zwisie na komendę sędziego, którą poprzedza każde podciągnięcie. Wykonanie powtórzenia przed komendą sędziego będzie nieuznane.
  - zawodnik musi zaakcentować zatrzymanie w zwisie do wyprostowania rąk w łokciach.
  - zawodnik może odpocząć nie dłużej niż 3 sekundy w zwisie na 2 rękach.
  - podczas wykonywania ćwiczenia zabrania się krzyżowania nóg, podciągania kolan oraz wszelkiego rodzaju ruchy nogami. Podciąganie crossfitowe będą niezaliczone.
  - podciągnięcia będą wykonywane podchwycem.
  - ćwiczenie będzie wykonywane na gołych rękach (bez rękawiczek lub bandaży), dopuszczalne jest użycie magnezji.
  - puszczenie drążka przez zawodnika oznacza zakończenie ćwiczenia - w ćwiczeniu nie ma limitu czasowego.

### 2. Zwis na drążku z obciążeniem na czas + Pompki na pojedynczej poręczy (single bar dip):

- **Zwis na drążku nachwytem z obciążeniem na czas**

Podczas ćwiczenia nie można zwisać w rękawiczkach, bandażach itp. dozwolona jest magnezja. W czasie zwisu pozycja ma być wyprostowana, nie kręcimy się i zakazuje się zmiany położenia rąk po rozpoczęciu ćwiczenia. Próba rozpoczyna się po zgłoszeniu gotowości przez zawodnika a następnie na komendę sędziego: „Start” zaczyna się pomiar czasu. Zabronione jest jakiegokolwiek pomaganie sobie nogami : zarzucanie nóg do góry, nogi należy mieć wyprostowane, nie skrzyżowane
- Po zakończeniu 1 ćwiczenia zawodnik ma czas do 20 sek. na zdjęcie dodatkowego obciążenia, przekazanie go w wyznaczone miejsce. Po upływie 20 sek. zawodnik musi znaleźć się w wyznaczonym miejscu pod drążkiem i na komendę sędziego przystępuje do 2 ćwiczenia.
- **Pompki na pojedynczej poręczy (dipy)**

Ćwiczenie rozpoczyna się po zgłoszeniu gotowości przez zawodnika a następnie na komendę sędziego: „Start”

Każde kolejne powtórzenie będzie zaliczane z pełnego wyprostowania rąk, do momentu kiedy ręka w stawie łokciowym osiągnie kąt prosty (90 stopni). Zabronione jest jakiegokolwiek pomaganie sobie nogami - zarzucanie nóg do góry, nogi należy mieć złączone w miarę możliwości wyprostowane i nie skrzyżowane. Dozwolony jest odpoczynek do 3 sekund w pełnym wyprostowaniu rąk. Pompki wykonywane będą na komendę sędziego, którą poprzedza każde ugięcie ramion. Wykonanie powtórzenia przed komendą sędziego będzie nieuznane. Każdą pompkę akcentujemy wyraźnym wyprostowaniem rąk u góry.

#### **Podsumowanie:**

- w żadnej konkurencji nie można używać rękawiczek.
- wynik zapisany przez sędziego jest niepodważalny.
- wszelkie dyskusje z sędziami dotyczące wyników grożą dyskwalifikacją.
- konkurencje będą wykonywane w wyżej wymienionej kolejności.

#### **Regulamin punktacji:**

Zawody jak co roku odbędą się w kilku edycjach, które będą nieco różnić się konkurencjami. W tym roku będą to 3 tury. Po każdej z nich wytypujemy najlepszych zawodników, którzy staną na podium. Po trzeciej turze zawodów dojdzie również do rozstrzygnięcia klasyfikacji generalnej, gdzie będziemy sumować punkty z wszystkich 3 edycji Grand Prix.

**Punktacja generalna** - dotyczy sumy punktów zdobytych po ogłoszeniu wyników pojedynczych zawodów. Punktacja wygląda następująco:

Miejsce w pojedynczej turze	Ilość otrzymanych punktów do klasyfikacji generalnej
I	30
II	25
III	21
IV	18
V	16
VI	14
VII	12
VIII	10
IX	8
X	6
XI	5
XII	4
XIII	3
XIV	2
XV	1
wyżej	0

**Punktacja pojedynczych zawodów** – Suma punktów z jednej tury zawodów. Pod uwagę będzie brane zajęte miejsce w danej konkurencji. Następnie będą sumowane punkty z wszystkich ćwiczeń w danej edycji GP.

Miejsce w pojedynczym ćwiczeniu	Ilość otrzymanych punktów z konkurencji
I	30
II	26
III	23
IV	20
V	18
VI	15
VII	13
VIII	11
IX	9
X	7
XI	5
XII	4
XIII	3
XIV	2
XV	1
wyżej	0