

**MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA
ŚWIĘTOKRZYSKIEGO
W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC 2026
REGULAMIN ZAWODÓW**

1. Miejsce zawodów – sala gimnastyczna III LO im. C. K. Norwida w Kielcach, ul. Jagiellońska 4.
2. Termin – 14 kwietnia (wtorek) 2026 r.
 - godz. 8.00 – ważenie wszystkich zawodniczek i zawodników kategorii 66 kg i rozgrzewka
 - 9.00 ważenie zawodników kategorii 74 kg i 83 kg
 - 10.00 – ważenie zawodników 93 kg i +93 kg
 - godz. 9.00 – start wszystkich dziewcząt i kategorii chłopców 66 kg
 - 10.30 – start kategorii 74 kg
 - 11.30 – start kategorii 83 kg
 - 12.30 – start kategorii 93 kg i +93 kg
 - 15.00 – zakończenie zawodów i dekoracja
3. Cel zawodów:
 - zachęcenie młodzieży do pracy nad własną sylwetką,
 - popularyzacja sportów siłowych wśród młodzieży,
 - umiejętność rywalizacji sportowej,
 - wyłonienie najsilniejszych zawodników.
4. Uczestnictwo:
 - w zawodach mogą uczestniczyć uczniowie szkół ponadpodstawowych z województwa świętokrzyskiego;

- **każda szkoła może zgłosić max. 6 zawodników i 4 zawodniczki;**
- do punktacji drużynowej liczą się wyniki trzech najlepszych zawodników/zawodniczek.

5. Przebieg zawodów:

- wszyscy zawodnicy przed rozpoczęciem zawodów zostają zważeni, a następnie podają ciężar jaki będą wyciskać w pierwszej próbie,
- kategorie wagowe:
dziewczeta: do 57 kg, do 63 kg, powyżej 63 kg.
chłopcy: 66 kg, 74 kg, 83 kg, 93 kg, +93 kg
- klasyfikacja:
indywidualna w kategoriach wagowych
open dziewcząt
open chłopców
drużynowa (suma punktów 3 najlepszych wyników szkoły)
- każdy zawodnik ma trzy próby, liczy się najlepszy wynik,
- w kategoriach wagowych wygrywa zawodnik, który zaliczy większy ciężar,
- po wykonanej próbie zawodnik podaje ciężar sztangi w kolejnym podejściu, nie można zmniejszyć obciążenia sztangi, można natomiast próbować wycisnąć ten sam ciężar lub go zwiększyć,
- próba jest zaliczona gdy: po zdjęciu sztangi ze stojaków na komendę sędziego „start” sztanga zostanie opuszczona na klatkę piersiową (z widocznym zatrzymaniem ciężaru na klatce piersiowej), a następnie na komendę sędziego „góra” wyciśnięta równomiernie w górę, aż do zablokowania ramion w stawach łokciowych i na komendę sędziego „stojak” odłożona na stojaki, przy czym łopatki, głowa i biodra zawodnika mają nieruchomo

spoczywać na ławeczce, a całe stopy na podłożu, max rozstawienie dłoni na sztandze może wynosić 81 cm (odległość między palcami wskazującymi).

Dozwolone jest skorzystanie z pomocy partnera podczas zdejmowania sztangi ze stojaków.

Zawodnicy nie mogą korzystać z koszulek wspomagających przeznaczonych do wyciskania sztangi leżąc.

- **Przepisy zgodnie z PZKFITS.**
- **Zawodników obowiązuje strój sportowy: koszulka z krótkim rękawem, krótkie spodenki i obuwie sportowe.**

6. Ogłoszenie wyników i nagrodzenie zwycięzców.

7. Zgłoszenia na wypełnionym formularzu zgłoszeniowym (imię i nazwisko oraz kategorię wagową) należy przesyłać do
10 kwietnia drogą mailową na adres rafalseq@op.pl

8. W dniu zawodów **zawodnicy zgłaszają się wraz z opiekunem** posiadając **zgłoszenie potwierdzone przez dyrekcję szkoły oraz nr aktualnej polisy ubezpieczeniowej.**

9. Ewentualne pytania do pana Rafała Sękowskiego pod nr Tel. 506066216