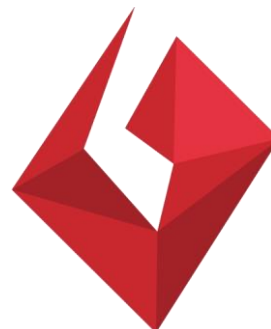




POWERLIFTING
GKS GRODZISK MAZOWIECKI



**Regulamin oceny techniki podejść w Wyciskaniu Leżąc
Klasycznym w kategorii KIDS**

**Mistrzostwa Grodziska Mazowieckiego
w Wyciskaniu Leżąc Klasycznym
o Puchar Burmistrza
Grand Bench Press**

I. CIĘŻAR SZTANGI.

Każdy zawodnik podchodzi do ciężaru równego 30% jego wagi ciała zaokrąglonej do najbliższej wielokrotności 2,5kg.

II. ILOŚĆ PODEJŚĆ.

Każdy zawodnik wykonuje 3 podejścia w systemie rundowym.

III. PANEL OCENIAJĄCY

Podejścia są oceniane przez 3 sędziów pomostowych.

IV. SYSTEM OCENIANIA

Za każde wykonane podejście zawodnik może otrzymać maksymalnie 8 punktów od każdego z 3 sędziów pomostowych. Wynik końcowy zawodnika na podstawie którego zostanie ustalone miejsce w klasyfikacji będzie sumą wyników punktowych z 3 podejść. Maksymalnie za 1 podejście

zawodnik może więc otrzymać 24 punkty. Maksymalna ilość punktów za 3 podejścia to 72 punkty.

Oceniane elementy (max. 8 punktów)

- Poprawne ustawienie stóp bez odrywania i nadmiernego przesunięcia – 1 punkt.
- Pośladki pozostają w stałym kontakcie z ławką – 1 punkt,
- Poprawne wykonanie wszystkich komend sędziowskich – 1 punkt,
- Poprawne prowadzenie sztangi po komendzie góra, bez cofnięcia się całej sztangi – 1 punkt,
- Prawidłowe zatrzymanie sztangi na klatce – 1 punkt,
- Obniżenie łokci do wymaganego poziomu, gdy sztanga jest na klatce – 1 punkt,
- Zablokowane łokcie na początku i na końcu wyciskania – 1 punkt,.
- Głowa cały czas w kontakcie z ławką – 1 punkt.