

## SPOSÓB WYKONANIA

### WYCISKANIE WIELOKROTNE:

-zawodnik sam decyduje o wyborze pozycji w jakiej będzie startował:

a/pozycja klasyczna - z nogami wspartymi o podłogę;

b/pozycja "górna" - z nogami uniesionymi i ugiętymi w stawach kolanowych.

UWAGA: Zawodnik nie może dokonać zmiany wybranej pozycji startowej podczas trwania próby a tułów musi mieć stały kontakt z ławeczką.

-Szerokość chwytu sztangi dowolna;

-Zawodnik sam lub z pomocą unosi sztangę ze stojaków;

-Sędzia daje sygnał do rozpoczęcia próby gdy sztanga znieruchomieje nad zawodnikiem trzymana na wyprostowanych ramionach w stawach łokciowych; Na sygnał sędziego opuszczamy sztangę do zetknięcia z klatką piersiową i wyciskamy do pełnego wyprost ramion w stawach łokciowych .

Sędzia zalicza ruch, gdy sztanga dotknie klatki piersiowej i nastąpi pełny wyprost ramion w stawach łokciowych. Zawodnik może zatrzymać sztangę w "górze" dowolną ilość razy, nie może natomiast zatrzymać sztangi na klatce piersiowej

Nie zaliczenie ruchu gdy sztanga nie miała kontaktu z klatką piersiową, lub nie nastąpił wyprost ramion w stawach łokciowych. Nie dopuszcza się również odrywania pośladków od ławeczki (dot. poz. Klasycznej)

Zakończenie próby następuje po upływie 5 min. , gdy zawodnik zatrzyma sztangę na klatce piersiowej, gdy zawodnik odłoży sztangę przed upływem 5 min.

Wygrywa zawodnik który wykona w ciągu 5 min. najwięcej powtórzeń osobno liczonych u kobiet i mężczyzn z odpowiednim dla siebie ciężarem. W przypadku równej ilości powtórzeń wygrywa lżejszy.

2/SĘDZIOWANIE:O ilości poprawnie wykonanych powt.decyduje sędzia, odmierza czas i wydaje komendy do rozpoczęcia i ukończenia próby, ocenia i zalicza poprawność uzyskanego powtórzenia, liczy ilość poprawnych powtórzeń

### SĘDZIA:

Piotr Bąk – doświadczony zawodnik wyciskania wielokrotnego, nauczyciel wychowania fizycznego, trener koszykówki.

### NAGRODY:

- puchary 1 - 3 dla kobiet i mężczyzn

- dyplomy dla wszystkich zawodników i zawodniczek

### KONTAKT:

Mateusz Kupka: nr tel. 725-272-104, lub Facebook

# Zapisy do 12.03.2017r

. u post. Mateusz Kupka KP Radzionków:  
nr tel. 725-272-104