**Komunikat**

Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Integracyjnymi im. Mieszka I w Świnoujściu zaprasza uczniów szkół ponadpodstawowych na Mistrzostwa Szkół Ponadpodstawowych
 w Wielokrotnym Wyciskaniu Sztangi Leżąc o tytuł ,,Młodego Supersiłacza", które odbędą się 26.03.2020 r. w sali gimnastycznej szkoły.

**Regulamin zawodów**

**I. Cel zawodów:**

1. Popularyzacja sportów siłowych wśród młodzieży szkół ponadpodstawowych.

2. Integracja środowisk szkolnych i lokalnych.

3. Promowanie i wskazanie ćwiczeń siłowych jako jednych z najlepszych sposobów zachowania zdrowia psychofizycznego i umiejętności spędzania wolnego czasu.

4. Propagowanie właściwych postaw i treści treningu siłowego.

5. Wyłonienie najlepszej ,,Supersiłaczki".

6. Wyłonienie najlepszego ,,Supersiłacza".

7. Wyłonienie najlepszej drużyny ,,Supersiłaczy".

**II. Organizatorzy i sędziowie:**

1. Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Integracyjnymi im. Mieszka I w Świnoujściu

2. Michał Mackiewicz - sędzia główny

3. Jerzy Musielak - sędzia

4. Kamil Ciereszko - sędzia

5. Monika Wawrzyniak - kierownik zawodów

**III. Termin i miejsce zawodów:**

1. 26 marca 2020 r.

2. Rozpoczęcie zawodów o godzinie 9.00

* rywalizacja szkół 10.00 - 12.00

3. Zakończenie imprezy o godzinie 13.00

4. Sala gimnastyczna LO z Oddziałami Integracyjnymi im. Mieszka I w Świnoujściu przy ulicy Niedziałkowskiego 2

**IV. Warunki uczestnictwa:**

**A.** W zawodach może brać udział każdy uczeń szkoły ponadpodstawowej.

**B**. Daną szkołę może reprezentować maksymalnie 8 uczniów.

**C. W zawodach może wziąć udział uczeń, który:**

1. okaże aktualną legitymację szkolną,

2. posiada zgodę i oświadczenie rodziców lub opiekunów o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zawodach (dotyczy uczniów pełnoletnich i niepełnoletnich) - zał. nr 1,

4. nie ma zwolnienia lekarskiego z wychowania fizycznego,

5. będzie ubrany w strój sportowy - tj. koszulkę z krótkimi rękawami odsłaniającą stawy łokciowe, krótkie lub przyległe do ciała spodnie sportowe i zmienne obuwie sportowe.

**D.** Każdy zawodnik, ze względu na bliżej nieokreśloną liczbę uczestników, przed przystąpieniem do zawodów winien przeprowadzić rozgrzewkę indywidualną z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała (rozgrzewka szkolna).

**V. Sposób rywalizacji - punktacja poszczególnych konkurencji**

Uczestnicy zawodów startują w następujących konkurencjach:

**Dziewczęta**

Wyciskanie sztangi leżąc: ilość prawidłowych prób x 20kg = liczba punktów

Maksymalny czas wykonywania próby: 5 min

**Chłopcy**

Wyciskanie sztangi leżąc: ilość prawidłowych prób x 40kg = liczba punktów

Maksymalny czas wykonywania próby: 5 min

**Punktacja drużynowa uczniów:** I miejsce - 15 pkt., II miejsce - 10 pkt., III miejsce - 8 pkt., IV miejsce - 7 pkt., V miejsce - 6 pkt.,VI miejsce - 5 pkt., VII miejsce - 4 pkt., VIII miejsce - 3 pkt., IX miejsce - 2 pkt., X miejsce - 1 pkt

**VI. Technika wykonywania konkurencji**

**Wielokrotne wyciskanie sztangi leżąc**

Pozycja wyjściowa: Zawodnik wykonuje leżenie tyłem na ławeczce poziomej z ugiętymi w kolanach nogami obowiązkowo opartymi o podłoże. Na polecenie zdejmuje sztangę ze stojaka na wyprostowanych ramionach i przedramionach. Na sygnał sędziego opuszcza sztangę do zetknięcia z klatką piersiową i wyciska ją w górę do pełnego zaakceptowanego wyprostu ramion i przedramion w stawach łokciowych. Powtarza ćwiczenie w miarę swoich możliwości. Szerokość chwytu nie mniejsza niż szerokość barków.

**Próby poszczególnych konkurencji w dniu zawodów poprzedzone będą dokładnym instruktażem ze strony sędziów.**

**VII. Klasyfikacja**

1. Zawodnicy zostaną sklasyfikowani według miejsc zajętych w kategoriach wyciśniętego ciężaru.

**Dziewczęta - sztanga 20 kg**

**Chłopcy - sztanga 40 kg**

2. Zostanie przeprowadzona klasyfikacja drużynowa uczniów - drużynę stanowią uczniowie tej samej szkoły - maksymalnie 8 osób. Drużyny mogą składać się z chłopców, dziewcząt lub z chłopców i dziewcząt w dowolnej proporcji. Wynik końcowy w klasyfikacji drużynowej będzie sumą punktów zdobytych przez zawodników tej samej szkoły.

3. Klasyfikację indywidualną, końcową poszczególnych zawodników stanowić będzie suma wyciśnięć z konkurencji, tj. wielokrotnego wyciskania sztangi leżąc.

**O klasyfikacji zawodników, którzy zdobędą tę samą liczbę powtórzeń, decydować będzie waga ciała. Wygra osoba lżejsza!**

**VIII. Nagrody**

1. Pierwsze miejsce w kategorii dziewcząt i chłopców zostanie nagrodzone pucharem, dyplomem i upominkami.

2. Pierwsze miejsce w zmaganiach drużynowych nagrodzone zostanie dyplomem i upominkami.

3. Wszyscy zawodnicy, którzy ukończyli zawody otrzymują dyplomy za uczestnictwo.

**IX. Zgłoszenia**

1. Każda reprezentacja szkoły winna się zgłosić wraz z opiekunem - nauczycielem.

2. Do rywalizacji zgłosić się może nie więcej niż 8 osób (dziewczęta + chłopcy) z danej szkoły.

3. Każdy uczeń - uczestnik w dniu zawodów powinien mieć ze sobą aktualną legitymację szkolną, zgodę rodziców lub opiekunów prawnych (dotyczy także osób pełnoletnich).

4. Zgłoszenia pisemne lub telefoniczne zawodników dokonują opiekunowie - nauczyciele. Reprezentacje szkół proszone są o zgłaszanie swojego uczestnictwa w zawodach do 15.03.2020 r. w sekretariacie LO "Mieszka I" - tel. 91 321 26 30.

**X. Postanowienia końcowe**

1. Wszyscy zawodnicy zobowiązani są do zapoznania się z regulaminem i przestrzegania jego postanowień.

2. Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności prawnej za wszelkie ewentualne urazy zdrowotne zaistniałe podczas zawodów nie z ich winy, zapewniają jednak opiekę przedmedyczną przez czas imprezy sportowej.

3. Organizator może przyznać dodatkowe nagrody w zależności od możliwości sponsorów.

4. Wszelkie sporne sytuacje sportowe nie ujęte w regulaminie zawodów wyjaśnia i rozstrzyga kierownik zawodów wraz z sędzią głównym.

5. Ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora i komisji sędziowskiej.

Organizatorzy życzą pomyślnego startu, wspaniałych wyników i dobrej zabawy!

Do zobaczenia!

Organizator zawodów - Monika Wawrzyniak

ZAŁĄCZNIK NR 1

 Świnoujście 26.03.2020r.

Ja niżej podpisana/podpisany wyrażam zgodę na uczestnictwo mojego

syna/córki ............................................................................................ w Mistrzostwach Szkół Ponadpodstawowych w Wielokrotnym Wyciskaniu Sztangi Leżąc, które odbędą się 26.03.2020r. w Liceum Ogólnokształcącym z Oddziałami Integracyjnymi im. "Mieszka I"
w Świnoujściu przy ulicy Niedziałkowskiego 2 w godzinach od 9.00 do 13.00.

Jednocześnie informuję, iż nie widzę żadnych przeciwwskazań zdrowotnych uniemożliwiających czynne uczestnictwo mojego dziecka w imprezie sportowej.

Podpis czytelny rodzica/opiekuna prawnego:...............................................................................