

Kultūrizmo klubo Taurus štangos spaudimo gulint varžybų nuostatai

Varžybų tikslas:

Išspausti gulomis kuo daugiau kartų štangą sveriančią tiek kiek sveria atletas arba štangą sveriančią atitinkamą procentą atleto kūno svorio.

Varžybų dalyviai:

1. NAUJOKAI – klubo sportininkai iki 18 metų amžiaus, sportuojantys klube TAURAS mažiau nei metus bei anksčiau nedalyvavę klubo TAURAS organizuojamose štangos spaudimo varžybose. Dalyvauja daugkartinio štangos spaudimo rungtyje.
2. MĖGĖJAI – visi klubo TAURAS sportininkai bei kviestiniai svečiai. Dalyvauja daugkartinio štangos spaudimo rungtyje.
3. PROFESIONALAI – visi klubo TAURAS sportininkai bei kviestiniai svečiai. Rungtį nustato varžybų organizatoriai. Rungtis paskelbiama kartu su varžybų anonsu.

Sportininkai pateikia asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą.

Amžiaus grupės:

1. Naujokai:

Minimalus dalyvių amžius 14 metų.

Naujokai kelia štangą sveriančią 60% jų kūno svorio

2. Mėgėjai:

Vyrai

Minimalus dalyvių amžius 14 metų. Minimalus štangos svoris – 20 kg.

Iki 16 metų dalyviai kelia štangą sveriančią 75% jų kūno svorio.

17 – 18 metų dalyviai kelia štangą sveriančią 85% jų kūno svorio.

19 – 23 metų dalyviai kelia štangą sveriančią 95% jų kūno svorio.

24-39 metų dalyviai kelia štangą sveriančią 100% jų kūno svorio.

40 – 49 metų dalyviai kelia štangą sveriančią 85% jų kūno svorio.

50 metų ir vyresni dalyviai kelia štangą sveriančią 70% jų kūno svorio.

Moterys

Minimalus dalyvių amžius 14 metų. Minimalus štangos svoris – 20 kg.

Iki 16 metų dalyvės kelia štangą sveriančią 40% jų kūno svorio.

17 – 18 metų dalyvės kelia štangą sveriančią 50% jų kūno svorio.

19 – 23 metų dalyvės kelia štangą sveriančią 60% jų kūno svorio.

24 – 34 metų dalyvės kelia štangą sveriančią 70% jų kūno svorio (bendru dalyvių ir organizatorių sutikimu svoris gali būti sumažintas iki 60%).

35 – 44 metų dalyvės kelia štangą sveriančią 60% jų kūno svorio.

45 metų ir vyresnės dalyvės kelia štangą sveriančią 50% jų kūno svorio.

3. Profesionalai:

Minimalus dalyvių amžius 19 metų.

Štangos svorio nustatymas:

Procentai apskaičiuojami pagal amžiaus grupes.

Štangos svoris apvalinamas į artimiausią galimą štangos svorį (mažiausias svorio žingsnis 1 kg)
pvz.: atleto svoris 72,5kg = štanga 73 kg.

Apranga:

Dalyviai privalo būti apsirengę tvarkinga sportine apranga trumpomis rankovėmis, sportiniais bateliais, sportiniais šortais arba sportinėmis kelnėmis.

Trumpos rankovės reikalingos tam, kad matytųsi ar pilnai ištiesiamos rankos.

Nenaudojama: specialūs spaudimo marškinėliai, bintai ar įtvarai ant alkūnių.

Veiksmo atlikimas:

Apšilimui papildomas laikas neskiriamas.

Veiksmas pradedamas laikant štangą ant ištiesių rankų viršutinėje pozicijoje.

Kojos visą laiką liečia grindis. Žemesnio ūgio atletai gali pasidėti štangos blynus po kojomis. Veiksmo metu draudžiama užkelti kojas ant suoliuko.

Pakartojimas užskaitomas štangai palietus krūtinę ir pilnai ištiesus rankas viršutinėje pozicijoje bei užfiksavus svorį viršuje.

Poilsis tarp pakartojimų neribojamas.

Nugalėtojo nustatymas:**1. MĖGĖJAI:**

Laimi daugiausia kartų štangą iškėlęs atletas. Esant vienodam pakartojimų skaičiui, laimi didesnį kūno svorį turintis sportininkas.

2. PROFESIONALAI:

a) Maksimalaus svorio štangos spaudimo rungčių laimi atletas surinkęs daugiausia taškų pagal WILKS lentelę.

b) Daugkartinio štangos spaudimo rungties nugalėtojas nustatomas štangos svorį padauginus iš iškeltų pakartojimų ir gauta suma yra padalinama iš atleto kūno masės (pvz. $150 \times 15 / 100 = 22,5$ tšk.). Laimi atletas, kurio rezultatas yra didesnis. Dviems sportininkams surinkus vienodai taškų laimi lengvesnio svorio sportininkas.

3. KOMANDINĖ ĮSKAITA:

Komandinė vieta nustatoma susumuojant komandos 15 (penkiolikos) geriausių sportininkų užimtas vietas.

I vieta	II vieta	III vieta	4 vieta	5 vieta	6 vieta	7 vieta	8 vieta	9 vieta	10 vieta	11 vieta	12 vieta	13 vieta	14 vieta	15 vieta
15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Komandinės įskaitos nugalėtojams atitenka pereinamoji klubo taurė.

Nugalėtojai ir prizininkai apdovanojami medaliais ir diplomais.

Startiniai mokesčiai:

Moksleiviams – 19 EUR.

Suaugusiems – 22 EUR.

Sumokėjusiems startinį mokestį sportininkams suteikiamas vieno mėnesio abonetas sportuoti klube TAURAS.

Kultūrizmo klube TAURAS sportuojantys varžybų dalyviai startinio mokesčio nemoka.

VARŽYBŲ ORGANIZATORIAI PASILIEKA TEISĘ KEISTI VARŽYBŲ NUOSTATUS

ŠTANGOS SPAUDIMO VARŽYBŲ SAUGUMO TECHNIKOS TAISYKLĖS

1. Nepilnamečiams nuo 14 iki 18 metų amžiaus dalyvauti varžybose leidžiama tik pateikus raštišką tėvų ar globėjų sutikimą. Sutikimas patvirtina, kad nepilnamečio sveikatos būklė leidžia dalyvauti varžybose ir užtikrina nepilnamečio varžybų Dalyvio varžybų organizatoriams ar tretiesiems asmenims padarytos žalos atlyginimą Lietuvos Respublikos teisės aktų nustatyta tvarka, atsako už nepilnamečio varžybų Dalyvio tinkamą elgesį varžybų metu bei bet kokią jo sveikatos sutrikimą. Visa atsakomybė dėl nepilnamečio varžybų Dalyvio sveikatos sutrikimų ar nelaimingų atsitikimų varžybų metu tenka nepilnamečio varžybų Dalyvio tėvams ar globėjams. Varžybų organizatoriai, teisėjai bei treneriai neatsako ir neatlygina varžybų Dalyviui žalos atsiradusios dėl jo sveikatos suluošinimo ar gyvybės praradimo bei patyrus traumą ar kitus sužalojimus.
 2. Pilnamečiai varžybų Dalyviai patys atsako už savo sveikatos būklę. Visa atsakomybė dėl varžybų Dalyvių sveikatos sutrikimų, nelaimingų atsitikimų ar mirties varžybų metu tenka patiems varžybų Dalyviams. Varžybų organizatoriai, teisėjai bei treneriai neatsako ir neatlygina varžybų Dalyviui žalos atsiradusios dėl jo sveikatos suluošinimo ar gyvybės praradimo bei patyrus traumą ar kitus sužalojimus.
 3. Pajutus sveikatos pablogėjimą nedelsiant pranešti apie tai varžybų teisėjams arba treneriams ir nedalyvauti varžybose.
 4. Draudžiama:
 - 4.1. pradėti spaudimo veiksmą neįsitikinus, kad štanga paruošta ir ant jos uždėti užraktai;
 - 4.2. pradėti spaudimo veiksmą neįsitikinus, kad štangos galuose stovi prižiūrėtojai;
 - 4.3. pradėti spaudimo veiksmą be teisėjo komandos.
 5. Varžybų Dalyviui sunegalavus ar patyrus traumą:
 - 5.1. kviečiama greitoji medicinos pagalba telefonais:
 - 5.1.1. TEO LT – 03;
 - 5.1.2. TELE2 – 033;
 - 5.1.3. OMNITEL – 103;
 - 5.1.4. BITĖ GSM – 033;
 - 5.1.5. Visuotinis pagalbos telefonas – 112.
 - 5.2. arba varžybų Dalyvis vežamas į Marijampolės ligoninės priėmimo ir skubios pagalbos skyrių (Palangos g. 1, Marijampolė).
-