KWS\_7 (EDYCJA 2019)

REGULAMIN KRAKOWSKIEGO WIELOBOJU SIŁOWEGO

\_\_\_ELIMINACJE\_\_\_

**Opis konkurencji:**

**Etap I – eliminacje (szkoły podstawowe/gimnazjum)**

1. Podciąganie się na drążku, nachwytem.

2. Rwanie hantli 10 kg.

3. Trójskok obunóż z workiem (sandbag) 10 kg.

4. Padnij- powstań z piłką lekarską 1 kg.

**Etap I – eliminacje (szkoły ponadgimnazjalne)**

1. Podciąganie się na drążku, nachwytem.

2. Rwanie hantli 16 kg.

3. Trójskok obunóż z workiem (sandbag) 10 kg.

4. Padnij- powstań z piłką lekarską 3kg.

Ad. 1

Podciąganie się na drążku nachwytem

Pozycja wyjściowa: zawodnik rozpoczyna próbę w pozycji zwis na drążku nachwytem o wyprostowanych ramionach. Zadaniem zawodnika jest ugięcie ramion i podciągnięcie się tak, aby brodą przekroczyć linię drążka, następnie opuszczenie się do pełnego wyprostu ramion. Zawodnik podczas próby nie może opierać ciężaru ciała na podbródku. Stopy nie mogą mieć kontaktu z podłożem.

Punktacja: 1 powtórzenie = 3 punkty

Czas na wykonanie zadania : 60 sekund.

Ad. 2

Rwanie hantli 10kg/16kg

Pozycja wyjściowa: zawodnik rozpoczyna próbę w pozycji stojącej w rozkroku. Między nogami zawodnika ustawiona jest hantla o wadze 10kg/16kg. Zadaniem zawodnika jest wykonanie przysiadu, chwyt hantli dowolną ręką i wyniesienie jej nad głowę do pozycji stojącej w rozkroku z wyprostowanym ramieniem nad głową. Przy każdym powtórzeniu hantla musi dotknąć podłoża między nogami. Zawodnik wykonuje powtórzenia na zmianę; raz na prawą, raz na lewą rękę. Należy zwrócić uwagę na bezpieczne wykonanie ćwiczenia - proste plecy.

Punktacja: 1 powtórzenie= 1 punkt.

Czas na wykonanie zadania: 60 sekund.

Ad. 3

Trójskok obunóż z workiem (sandbag) 10kg

Pozycja wyjściowa: zawodnik rozpoczyna próbę w pozycji stojącej; na wyznaczonej linii. Na grzbiecie ma worek. Zawodnik trzyma go za uchwyty na wysokości obręczy barkowej. Zadaniem zawodnika jest wykonanie 3 żabich skoków i pokonanie w ten sposób jak największej odległości od linii startu. W trakcie próby zawodnik musi utrzymać kontakt z podłożem obiema stopami ustawionymi równolegle. Podczas próby zawodnik może zostać zdyskwalifikowany (na tej stacji) jeżeli podczas skoku przewróci się lub będzie podchodził do przodu.

Punktacja: 10 cm= 1 punkt.

Czas wykonania zadania : 60 sekund.

Ad. 4

Padnij - powstań z piłką lekarską 1kg/3kg

Pozycja wyjściowa: zawodnik stoi trzymając piłkę lekarska na wysokości klatki piersiowej. Zadaniem zawodnika jest przejść do leżenia na grzbiecie, dotknąć piłką lekarską podłoża za głową (piłka trzymana w wyprostowanych lub ugiętych ramionach), wykonać zamach nogami, przejść do pozycji stojącej z piłką trzymaną nad głowa w wyprostowanych ramionach.

Punktacja: 1 powtórzenie = 2 punkty.

Czas wykonania zadania: 60 sekund.

UWAGA

1. Jeżeli zawodnik nie będzie w stanie kontynuować próby na danej stacji może przejść do następnego zadania.

2. Organizator zastrzega sobie prawo do ostatecznej interpretacji przepisów i zmian w regulaminie