

Regulamin Techniczny Pompki

1. Termin zawodów

14.09.2018 r. Godz. 9.00-10.00

2. Miejsce

Politechnika Opolska, Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii, ul. Prószkowska 76 (siłownia)

3. Kategoria wiekowa:

Zgodnie z Regulaminem XXIX Ogólnopolskiej Spartakiady Prawników "Opole 2018"

4. Regulamin wykonywania pompek:

W pompkach obowiązuje schemat pucharowy.

1. Tułów prosty, rozstaw ramion dowolny, ale w trakcie wykonywania NIE WOLNO zmieniać rozstawu ani przechodzić np. z dłoni na pięści.

2. Pozycja startowa: tułów i ramiona proste.

3. Pozycja końcowa uginamy tak ramiona, by barki zeszły poniżej linii łokci.

4. Zabronione są przerwy w pozycji górnej i dolnej niezgodne z liczeniem sędziego.

5. Nie wolno opierać klatki piersiowej, brzucha lub nosa o ziemię podczas wykonywania powtórzenia.

6. Stopy muszą być złączone, sędzia ma prawo zdyskwalifikować zawodnika, który po dwukrotnym upomnieniu nadal trzyma stopy szeroko bądź zmienia układ stóp.

7. Nie wolno zakładać nogi na nogę.

8. Wykonanie boju: pozycja startowa - podpór przodem (czyli pozycja pompki) sędzia rozpoczyna "liczenie": "dół" uginamy ramiona do pozycji końcowej, następnie na komendę sędziego "góra" prostujemy ręce w maksymalnym zakresie ruchu swojego stawu łokciowego, czekając na kolejną komendę "dół", "góra".....

5. Nagrody:

Medale i dyplomy dla miejsc 1-3 w swoich kategoriach wiekowych.