

## Regulamin Techniczny Podciąganie na drążku

### 1. Termin zawodów:

14.09.2018 r.  
Godz.10.30-11.30

### 2. Miejsce:

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

### 3. Kategoria wiekowa:

Zgodnie z Regulaminem XXIX Ogólnopolskiej Spartakiady Prawników "Opole 2018"

### 4. Program Rozgrywek:

Rozgrywki prowadzone będą indywidualnie, zwycięzca zostanie wyłoniony na podstawie największej ilości wykonanych poprawnych powtórzeń.

### 5. Regulamin Turnieju:

1. Nad organizacją i prawidłowym przebiegiem rozgrywek czuwa wyznaczony koordynator rozgrywek – Mateusz Młyńczak
2. Rozgrywki odbywać się będą na terenie Politechnika Opolska ul Prószkowska 76/9A
3. Zgłoszenia zawodników odbywają się drogą elektroniczną przez stronę internetową imprezy.
4. Koordynator zadania po uzgodnieniu z organizatorem ma prawo dokonać wszelkich odstępstw od postanowień niniejszego regulaminu w drodze jednostronnej decyzji.
5. Organizator nie odpowiada materialnie za rzeczy ani przedmioty zawodników znajdujące się na terenie obiektu.
6. Zawodnicy oraz trenerzy i opiekunowie zobowiązani są przestrzegać niniejszego Regulaminu.
7. Koordynator rozgrywek po uzgodnieniu z organizatorem ma prawo dokonać wszelkich odstępstw od postanowień niniejszego regulaminu w drodze jednostronnej decyzji.

### 6. Zasady i Przepisy gry:

1. Przyjęcie pozycji startowej: Ręce wyprostowane, ciało nieruchome.
2. Uchwyt: Szerokość rozstawu dłoni nie więcej niż 80 cm.
3. Przed rozpoczęciem boju zawodnik podaje sędziemu czy zawodnik powtórzenia wykonywać będzie nachwytem, czy podchwytem.
4. W trakcie boju zabroniona jest zamiana uchwytu.
5. Po komendzie „start” zawodnik rozpoczyna wykonywanie powtórzeń.
6. Podciągnąć należy się tak, aby podbródek znalazł się nad drążkiem, następnie zawodnik opuszcza się w dół do pozycji początkowej ręce powinny być wyprostowane. Dopuszczalny tylko pionowy ruch w trakcie wykonywania boju.
7. Krótki odpoczynek możliwy w pozycji, kiedy zawodnik znajduje się na dole z wyprostowanymi rękoma (maksymalnie 10 sekund).
8. Zabrania się dotykania nogami słupków, podłogi i drążka.

9. Zabrania się używania pasków, taśm i innych przedmiotów ułatwiających wykonanie ćwiczenia. Zezwala się na użycie magnezji.
10. Zabrania się bujania, wybijania z nóg, kołysania.

**7. Nagrody:**

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

**Komitet Organizacyjny XXIX Ogólnopolskiej Spartakiady Prawników**