



REGULAMIN
1 Rozgrywka
Polskiej Ligi Kettlebell HardStyle 2020
(1-7.02.2020 r.)

KONKURENCJE

Kategoria – *AMATOR/MASTER 40+*

1. **TGU**– *Wstawanie z odważnikiem.*

Każdy z zawodników przesyła film, w którym wykonuje zadanie *TGU – Wstawanie z odważnikiem* z jak największym obciążeniem, **na prawą i lewą stronę**.

Zadanie musi zostać wykonane w czasie **2 MINUT**.

Jeśli to możliwe, to dobrze, żeby zegar był widoczny w trakcie wykonywania zadania.

Zadanie rozpoczyna się z pozycji leżącej. Następnie zawodnik wyciska odważnik, jedną lub dwoma rękoma – do zablokowanego łokcia. Od tego momentu trzyma go tylko w jednym ręku. Stopniowo wykonuje wszystkie elementy tak, by w pierwszej kolejności podnieść się z ziemi, następnie przejść na kolano, aż w konsekwencji stanąć na dwóch stopach w pozycji wyprostowanej z ramieniem nad głową. Wykonując te same ruchy tylko w odwrotnej kolejności zawodnik musi wrócić do pozycji z której wystartował. Obrazowo to zadanie przedstawia [materiał filmowy](#)

Najważniejsze zasady:

1. Całe zadanie zawodnik wykonuje sam, nikt go nie asekuje i nie pomaga.
2. Zadanie jest oceniane od momentu, gdy zawodnik zablokuje łokieć w ramieniu, w którym trzyma odważnik i zacznie odrywać plecy od ziemi.
3. Podczas próby wyjścia w górę, jeżeli zawodnik wróci z powrotem na ziemię, to może ponownie wziąć odważnik i kontynuować dalej zadanie.
Podczas każdego elementu TGU, jeżeli zdarzy się sytuacja w której zawodnik cofnie się, by opanować ciężar, jest to dozwolone.
4. Podczas całości wykonywania zadania ramię w łokciu musi być zablokowane.
5. Schodząc w dół. Z pozycji na przedramieniu do pozycji leżenia na plecach, zawodnik musi to zrobić w określony sposób, prezentowany w [materiale filmowym](#) Zawodnik, nie może z pozycji na przedramieniu „rozjechać się”, by ułatwić sobie ostatnie zadanie. Pierwszy element

tego zadania musi być taki, jak ostatni, wykonany w podobny sposób.

5a. Ostatni element TGU, czyli położenie ciała z ciężarem na plecach. W momencie gdy zawodnik leży na plecach musi pokazać, że kontroluje ciężar. Wystarczy sekunda lub dwie w pozycji leżenia na plecach, by zauważyć, że ciężar został opanowany. Wówczas można spokojnie odłożyć ciężar.

6. Zawodnik ma max 2 min na wykonanie zadania od momentu, gdy ruszy zegar, lub zawodnik wykona pierwszy ruch, czyli wyciskanie w leżeniu na plecach. W tym czasie należy wykonać zadanie na prawą i lewą rękę.

7. Jeżeli zawodnik podniesie się z ciężarem i stanie na stopach, ale nie zablokuje stawów kolanowych i/lub jego tułów nie będzie wyprostowany, i/lub ramię ugięte w łokciu, zadanie będzie niezaliczone.

8. Pozycja ta musi być zaakcentowana chwilową pauzą i prezentacją zawodnika, pokazującą, że kontroluje uniesiony ciężar. Następnie wykonuje wszystkie elementy odwrotnie, by z powrotem wrócić do pozycji wyjściowej.

9. Zawodnik nie może używać żadnych opasek na kolana, łokcie, czy też inne miejsca, które w ocenie sędziego mogłyby ułatwić zadanie zawodnikowi. Stawy kolanowe i łokciowe muszą być odkryte.

10. Zabronione jest również używanie wszelkiego rodzaju „usztyniaczy” do nadgarstków. Frotki również są niedozwolone.

11. Dozwolona jest magnezja

12. Zadanie wykonywane jest bez obuwia.

Dodatkowo film wyjaśniający konkurencje. [FILM](#)

2. Long Cycle – Długi Cykl Jednorącz (Clean + Jerk / Push Press) 1KB – 3 min – Zarzut i podrzut odważnika jednorącz – *DOZWOLONA JEDNA ZMIANA RĘKI*

Zawodnik ma do wykonania zadanie, w którym w czasie **3 MINUT** ma wykonać tzw. **Długi Cykl (Long Cycle) Jednorącz**, czyli używając jednego odważnika

Na długi cykl składa się *Zarzut – Clean i Podrzut – Push Press lub Jerk*

Według określonych zasad zawodnik wykonuje zadanie przez 3 minuty starając się uzyskać jak największą ilość prawidłowych powtórzeń. Dozwolona jest tylko jedna zmiana ręki w czasie trwania próby.

Najważniejsze zasady:

1. Zawodnik decyduje jakim ciężarem będzie wykonywał zadanie.

2. Po zarzuceniu do pozycji Rack Position, zawodnik wykonuje podrzut odważnika nad głowę.

4. Za każdym razem wraca do pozycji *rack position* i ponownie wykonuje *zarzut i podrzut*.

5. Jeżeli zawodnik odstawi odważnik przed końcem czasu, zalicza się mu tylko tyle, ile zdołał wykonać prawidłowo technicznie. Jeżeli odważnik wypadnie lub zawodnik wyrzuci je zamiast odstawić, cała próba uznana jest za niezaliczoną.

- Dotyczy to również sytuacji, gdy zawodnikowi wypadnie odważnik po upływie 3 minuty.
6. Powtórzenie jest zaliczone, gdy zawodnik pewnym ruchem wyrzuci odważnik nad głowę. Łapiąc odważnik nad głowę prezentuje pozycję wyprostowaną z ręką uniesioną nad głowę, gdzie staw łokciowy jest zablokowany. Musi być zaznaczona chwilowa pauza w górze.
 7. Zawodnicy mogą używać magnezji.
 8. Niedozwolone są opaski na kolana, rękawiczki, czy też pas ciężarowy. Zawodnik wykonuje próbę bez sprzętu, który w jakikolwiek sposób mógłby pomóc lub ułatwić zadanie.
 9. Zawodnik wykonuje zadanie bez obuwia.

Dodatkowo film wyjaśniający konkurencje. [FILM](#)

3. **Double Front Squat x 5** –Przysiad z dwoma odważnikami – 5 powtórzeń do wykonania.

Celem jest zarzucić dwa jak największe odważniki do *rack position* i wykonać z nimi 5 przysiadów.

Od momentu zarzucenia, zawodnik musi trzymać odważniki przed sobą, gdzie przedramiona dotykają do klatki piersiowej. Wykonuje pełny przysiad. Pośladki muszą przekroczyć linię kolan. Następnie podnosi się blokując nogi w kolanach. Zawodnik ma do wykonania 5 przysiadów. Jeżeli zrobi tylko 3 to zaliczone jest 3. Tylko prawidłowe powtórzenie będzie zaliczone. Zawodnik ma do zrobienia tylko 5 przysiadów, jeżeli wykona błędnie jedno z powtórzeń, to nie może już tego naprawić, czyli nie może np wykonać 7 przysiadów wiedząc, że ma 2 niezaliczone (lub zrobi więcej na zapas)

Najważniejsze zasady:

1. Zawodnik ma na wykonanie zadania 1 minutę.
2. Zawodnik wybiera odważniki, ustawia je w odpowiednim miejscu, zarzuca i wykonuje zadanie.
3. Jeżeli w trakcie podnoszenia się odważniki wypadną cała próba jest niezaliczona.
4. Jeżeli zawodnik odstawi odważniki po 3 lub 4 powtórzeniach, to zostaną one zaliczone.
6. Zawodnik może wybrać dwa odważniki o różnej wadze, nie ma to znaczenia.
7. Zawodnik musi wykonać próbę z dwoma odważnikami. Nie może tego zrobić z jednym.
8. Niedozwolone są opaski na kolana, czy też pas ciężarowy. Zawodnik wykonuje próbę bez sprzętu, który w jakikolwiek sposób mógłby pomóc lub ułatwić zadanie. Zadanie wykonywane jest bez obuwia. Mają być widoczne (odsłonięte kolana, łokcie nadgarstki)
9. Dozwolone jest stosowanie magnezji.
10. Zawodnik po wykonaniu przysiadu może zarzucić odważniki ponownie w celu poprawienia pozycji. Jest to dozwolone. Ale nie może ich odstawić.
11. Odważniki mają być trzymane z przodu, nie na barkach (z góry) , czy w jakiś inny nieznan sposób.

Dodatkowo film wyjaśniający konkurencje. [FILM](#)

Kategoria: **PROFESSIONAL**

1. **TGU** – *Wstawanie z odważnikiem na dwie strony.*
Dokładnie takie same zasady jak w kategorii Amator/Master40+
2. **Long Cycle – Długi Cykl Oburącz (Clean + Jerk / Push Press) 2KB – 3 min -**
Zarzut i Podrzut dwóch odważników

Zasady dokładnie takie same jak w kategorii Amator/Master, z tym, że zawodnicy wykonują to zadanie z dwoma odważnikami.

Zawodnik sam dobiera obciążenie. Nie muszą być dwa takie same odważniki (wagi, mogą być różne)

Dodatkowo film wyjaśniający konkurencje. [FILM](#)

3. **Pull Up x 3 reps** – Podciągnięcie siłowe na drążku trzymanym nachwytem, podchwytem, lub chwytem zmiennym w trzech powtórzeniach. (Każdy ma prawo wybrać dowolny rodzaj uchwytu). Każdy zawodnik w jednej serii podciąga się z jak największym obciążeniem w trzech powtórzeniach.
Każdy zawodnik walczy by dźwignąć jak największy tonaż.
Podciąganie wykonywane jest na drążku trzymanym z rękoma ustawionymi na szerokości barków z możliwie jak największym obciążeniem zewnętrznym zaczepionym na pasie/pasku/łańcuszku.

Najważniejsze zasady:

1. Zawodnik wykonuje podciągnięcie z pełnego zwisu, stopy nie mogą dotykać do ziemi.
2. Ruch ma być jednostajny i płynny. Zakaz jest „skakania” w powietrzu, czy „bujania” w celu ułatwienia zadania.
3. Zawodnik w górnej fazie musi przełożyć brodę ponad drążkiem. Sędzia musi ewidentnie widzieć że broda jest ponad drążkiem, a nie na jego wysokości. W tym celu zawodnik musi przełożyć brodę za drążek
4. Jeżeli zawodnik zatrzyma się w trakcie podciągania, to może podciągać się dalej, ale bez pomagania sobie dodatkowymi ruchami
5. Powtórzenie będzie niezaliczone jeśli zawodnik podciągnie się do wysokości drążka jednym płynnym ruchem, lecz przełożenie brody ponad drążek wykonał już używając tzw „kipingu”
6. Dozwolone jest używanie magnezji

7. Zawodnik wykonuje tylko 3 powtórzenia (może mniej)
8. Niedozwolone używanie rękawiczek, skórek, frotek na nadgarstki, łokcie, kolana itp.
9. **Nagranie MUSI być wykonane przodem**

Dodatkowo film wyjaśniający konkurencję. [FILM](#)

4. **Pistol**– *Przysiad na jednej nodze na dwie strony – Prawa i Lewa Noga*

Zawodnik ma za zadanie wykonać przysiad na jednej nodze z jak największym obciążeniem. Zawodnicy wykonują to zadanie na dwie strony podczas jednej próby. Czas na wykonanie zadania **2 MINUTY**.

Celem jest zarzucenie na siebie jednego lub dwóch odważników i kontrolowane opuszczenie się w dół, zatrzymanie i wyjście w górę do pozycji wyprostowanej stojąc na jednej nodze, z zachowaniem chwilowego balansu.

Najważniejsze zasady:

1. Czas na wykonanie zadania to 2 minuty.
2. W trakcie wykonywania próby druga noga nie musi być zablokowana w kolanie, ale nie może dotykać do podłoża.
3. W trakcie podnoszenia noga musi być cały czas z przodu.
4. W trakcie podnoszenia ciężaru musi znajdować się cały czas w tym samym ułożeniu. Niedozwolone jest w trakcie podnoszenia opuszczanie ciężaru.
5. Zawodnik w pozycji dolnej musi zaznaczyć chwilową pauzę. Brak pauzy w dolnej pozycji skutkować będzie niezaliczeniem próby.
6. W trakcie podnoszenia, biodra zawodnika nie mogą podnosić się szybciej niż barki. W trakcie podnoszenia zawodnik nie może się pochylać i w pierwszej kolejności prostować kolana a następnie wyprostować tułów. to wszystko dzieje się płynnie i równomiernie.
7. Zawodnik wykonuje zadanie na dwie nogi podczas jednej próby. Wynik jest sumowany np: 56 kg lewa / 48 kg prawa / Wynik = 104 kg
8. Tak jak w pozostałych zadaniach, kolana łokcie nadgarstki odsłonięte.

Dodatkowo film wyjaśniający konkurencję. [FILM](#)

PUNKTACJA.

Zastosowane zostanie skalowanie allometryczne (obszerny artykuł na ten temat – <http://beststrongcoach.pl/2016/08/15/kto-jest-silniejszy/>)

Jeżeli choć trochę wgłębisz się w artykuł, to dowiesz się, że wpływ na punktację, będzie miał Twój wynik (ilość powtórzeń x określony ciężar – LC 3 min, lub podniesiony ciężar – Pistol

), a także Twoja waga podniesiona do odpowiedniej potęgi.
W taki sposób będziemy obliczać i przyznawać punktację.

NAGRODY

Na najlepszych w swoich kategoriach czekają nagrody.

Liderzy w swoich kategoriach otrzymują Puchar Lidera Rozgrywki, Dyplom i Koszulkę Lidera, a także nagrody rzeczowe.

Osoby, które zajmą 2 i 3 miejsca w kategorii otrzymują dyplomy i symboliczne nagrody rzeczowe.

NAJWAŻNIEJSZE Punkty PODCZAS NAGRYWANIA FILMÓW:

1. Zwróć uwagę na to, czy wybrałeś dobre miejsce do nagrania.
2. Czy jesteś dobrze widoczny, dobrze ustawiony do obiektywu ?
3. Czy na Twoim filmie jest cały czas widoczny odważnik, którym wykonujesz próbę?
4. Czy na jest dobrze widoczna waga odważnika i waga zawodnika.
5. Wszystkie próby, oprócz Pull Up x3, są wykonywane bez obuwia.
6. Niedozwolone są w każdym zadaniu wszelkie paski, usztywniacze, frotki, rękawiczki itp, na kolanach kostkach, łokciach, nadgarstkach.
7. Podczas wykonywania zadania, łokcie , kolana, mają być odsłonięte.
8. Jeżeli to możliwe, to przy nagraniach dobrze, gdyby był widoczny zegar i odpowiedni czas na wykonanie zadania.
9. Zawodnik wykonuje zadania bez jakiegokolwiek asekuracji. Oczywiście może być ktoś do pomocy przy przeniesieniu odważnika/odważników na wagę, czy w inne miejsca, jednak podczas wykonywania samej próby zawodnik walczy sam.
10. Zwróć uwagę jak przesyłasz podpisany film i czy obraz jest odpowiednia ustawiony. Zdarzały się osoby, których filmy były nagrane bokiem, ciężko się to ogląda i przestawia J
11. Film z konkretnego zadania musi być w jednym kawałku, nie może być cięć i montażu.
12. Każde zadanie to oddzielny film. Każde zadanie, to ważenie zawodnika i odważnika/odważników.
13. Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa i że zdrowie jest zawsze na pierwszym miejscu J
14. **Biorąc udział w Lidze, Twoje wyniki, Twoja osoba, będzie widniała na stronie www.kettlebell-poland.pl , dlatego Twoje filmy muszą być w wersji publicznej, do ogólnego wglądu przez każdego.**

Wszelkie kwestie, które nie zostały uwzględnione w powyższym Regulaminie, a będą miały miejsce, będą wyjaśniane na bieżąco i będą ogłaszane jawnie wszystkim zawodnikom i

osobom zainteresowanym.

Jeżeli coś nie zostało tutaj napisane, to zostało wypowiedziane podczas nagrania pomocniczego.

Jeżeli coś nie zostało ani opisane, ani zaprezentowane w nagraniu, to będzie rozstrzygane przez Organizatora Ligi.

**Pierwsza Rozgrywka Polskiej Ligi Kettlebell HardStyle 2020 właśnie się rozpoczyna.
Czas na nadsyłanie filmów z zadaniami Rozpoczyna się od 1 lutego i trwa do 7 lutego (piątek) do godz. 24:00**

Nie ma możliwości, by nadsyłać filmy po tym terminie. Wszyscy mają równe szanse i tyle samo czasu. Także nie zostawiaj wszystkiego na ostatnią chwilę... Bo jak nagranie się nie uda, coś pójdzie nie po Twojej myśli. Zostaw sobie zawsze jeszcze minimum jeden dzień, tak na wszelki wypadek ;)