



## REGULAMIN

2 Rozgrywka

*Polskiej Ligi Kettlebell HardStyle 2020*  
(20-26.04.2020r.)

## KONKURENCJE

Kategoria – *AMATOR/ PROFESSIONAL/ MASTER40+*

### **1. Secret Service Snatch Test 10 min (SSST)**

– kobiety i mężczyźni, odważnik dowolnej wagi.

To królewskie zadanie pokaże Nam, kto ma żelazne ciało i twardy umysł.

Potocznie to zadanie nazywane jest *rwaniem jednorącz*.

Zawodnik startuje w dowolnym momencie i zaczyna wrywać odważnik w stylu HardStyle.

W czasie 10 minut stara się wykonać jak największą ilość prawidłowych powtórzeń

Materiał filmowy ([Snatch](#)) z pewnością ułatwi zrozumienie całego zadania.

#### **Najważniejsze zasady:**

##### **1. Nagranie:**

- zawodnik ustawiony bokiem do obiektywu, (najlepiej, żeby obiektyw był ustawiony na wysokości pasa) Sprawdź, czy widać całą postać zanim zaczniesz nagrywać.
- cały czas widoczny zawodnik i odważnik,
- widoczny na ekranie zegar odmierzający czas ( nie jest konieczne, choć mile widziane )
- po lub przed testem ważenie zawodnika i odważnika
- wagi muszą być dobrze widoczne

##### **2. Zawodnik:**

- startuje bez obuwia, bez rękawiczek, bez opasek/frotek itp. (jedyna opaska, która jest dozwolona to opaska na głowie)
- odkryte kolana, łokcie

##### **3. Zawodnik wykonuje rwanie odważnika jednorącz w stylu HardStyle.**

- 2. Podczas całej próby zawodnik może odstawiać ciężar kiedy chce, czas cały czas płynie.**
- 3. Zawodnik może wykonywać tzw „speed switch” w górę lub w dół. Tego typu zmiana ręki jest dozwolona.**
- 4. Zawodnik może użyć magnezji na dłonie.**
- 5. Jeżeli powtórzenie nie będzie prawidłowo wykonane, sędzia nie uzna i nie zaliczy powtórzenia.**
- 6. Niedozwolone jest używanie opasek na kolana, łokcie, rękawiczek, czy pasów ciężarowych.**

Błędy, które nie będą zaliczane:

**1. Brak zaznaczenia pozycji końcowej.**

Powtórzenie będzie zaliczone tylko i wyłącznie wtedy, gdy zawodnik poprowadzi ciężar jednym pewnym ruchem nad głowę i zaprezentuje chwilową pauzę w celu potwierdzenia że utrzymał zarzucony ciężar.

**2. W trakcie lotu odważnika do góry, znaczne wyjście klatką piersiową do przodu.**

Wypychając w ten sposób tułów do przodu, zawodnik znacząco skraca ruch i tor po którym porusza się odważnik.

**3. Brak zablokowanego ramienia w pozycji końcowej.**

Idealnie jest, gdy zawodnik „łapie” ciężar już na zablokowane ramię i jest w pełni wyprostowany. Są osoby, które mają problem z pełnym zablokowaniem. Jeśli tak jest to zawodnik jest ZOBOWIĄZANY zgłosić to przed wystąpieniem filmu z tego zadania.

**4. Odrywanie pięty, lub palców stóp, w trakcie wykonywania zadania.**

Ten ruch znany dla Girevoy Sport nie będzie akceptowany. Stopy mają być cały czas stabilnie osadzone na podłożu.

**5. Tzw „bujanie” w dolnej pozycji, charakterystyczne dla Girevoy Sport.**

Taki ruch nie będzie zaliczony, gdyż jest to zupełnie inna technika.

**6. W trakcie „łapania” kettle w górze, dodatkowe zejście w dół, poprzez ugięcie w kolanach, ala JERK**

Bardzo podobnie jak w pkt2. Jest to skracanie toru po którym prowadzony jest odważnik. Znaczne ułatwienie zadania, gdyż nie trzeba generować tak dużo mocy do wyrzutu odważnika.

**7. Moment zrzutu – poprzez obrót w ramieniu, odważnik porusza się po nieodpowiednim torze.**

Zabronione jest obracanie nadgarstka w trakcie rwania jak i rzucania odważnika, w celu zmniejszenia tarcia rączki odważnika. Kula pokonuje wówczas krótszą drogę.

**Kula odważnika cały czas przechodzi przez grzbietową część dłoni.**

**8. Jeżeli technika zawodnika będzie wzbudzała wątpliwości;**

**a) widać, że ewidentnie nie panuje nad ciężarem,**

Jeżeli zawodnik wykazuje symptomy tego, że ciężar stwarza zagrożenie, czy to sama zmiana ręki poprzez np. SpeedSwitch jest niepewna. Zawodnik musi prezentować cały czas pełną kontrolę i świadomość w ruchu.

#### **b) skraca ruch, chcąc przyspieszyć, zwłaszcza w końcowych momentach**

Emocje biorą górę, adrenalina, może głos dopingujący, żeby przyspieszyć, jeszcze ostatnie kilka sekund i 2 lub 3 powtórzenia. Oczywiście przyspieszyć można, jednak wszystko wedle zasad, o których czytasz.

#### **9. Jeżeli w którymkolwiek momencie w trakcie testu, odważnik wypadnie z dłoni, lub wyrzuci się przy odstawianiu, CAŁE zadanie jest NIEZALICZONE.**

Dobrze zapamiętaj ten punkt, bo może brak świadomości o tym, może kosztować Cię sporo wysiłku, który pójdzie na marne. Nawet jak zakończy się zadanie ( czas upłynął), odstawiając odważnik wyrzuci się, cały test jest nic nie wart. To jeden z punktów poprzez który możesz wysilić się na darmo. Dlatego dobrze zapamiętaj. **Odstawiamy nie rzucamy. Odważnik nie może wypaść.**

#### **10. W żadnym momencie w trakcie trwania testu wolna ręka nie może dotykać do ciała.**

Wyjątkiem będzie tutaj przecieranie twarzy wolną ręką w trakcie wykonywania rwań. Głównie chodzi o podpieranie się. 3 takie powtórzenia i zadanie jest NIEZALICZONE.

#### **11. Jeżeli przez przypadek wrzucisz CLEAN ( Rack position ), to powtórzenie jest niezaliczone, jednak nie jest klasyfikowane jako błąd.**

Jeżeli jest to zwykła omyłka to nic się nie dzieje, jednak, jeśli będzie się to powtarzało częściej potraktowane zostanie jako łamanie zasad wykonywania. Może dojść do całkowitego niezaliczenia testu.

#### **12. Podczas zrzucania ciężaru, odważnik dotknął do górnej części ciała.**

Dotknął lub zatrzymał. Zrzucając odważnik nie może być mowy o tego typu technice.

#### **13. Odważnik jest prowadzony góra/dół, zamiast po łuku.**

Takie wyrwanie prawie w pionie jest niedopuszczalne. Każdorazowo zawodnik powinien prowadzić odważnik po łuku, w górę i w dół. Nazywamy to ruchem balistycznym.

---

## **2. THRUSTER 2KB – 3 min**

- kobiety i mężczyźni, odważniki dowolnej wagi.

Thruster 2KB to zadanie, w którym pracuje i dolna i górna część naszego ciała i wszystko opiera się na wypychaniu. Morderczy test, w którym chcąc osiągnąć dobry wynik trzeba mieć solidne nogi, ramiona i dobre płuca i core.

Opisując krótko, jest to przysiad i dynamiczne wyjście w górę, podczas którego odważniki wyrzucane są bez żadnego zatrzymania nad głowę.

Zasady co do nagrywania i zawodnika są dokładnie takie same jak podczas SSST.

### **1. Odważniki mogą być różnej wagi.**

Jeśli chcesz to możesz w jednym ręku mieć inny odważnik niż w drugiej. Odważniki w tym zadaniu mogą być różnych modeli, nie musi być typowy do HS.

**2. Od momentu poderwania ciężaru czas płynie i zaczyna się Twoje zadanie.**

W tym teście nie możesz odstawić ciężaru na ziemi i odpocząć. Jeżeli odstawisz, to znak, że kończysz.

**3. Pauza na dole w przysiadzie nie jest wymagana.**

Schodząc w dół pamiętaj, by biodra minęły linię kolan. Nie musisz zatrzymywać się i zaznaczać pauzę.

**4. Dozwolone jest wolne opuszczanie ciężaru, zrzucanie do Rack, lub jednoczesne zejście do przysiadu w trakcie opuszczania/zrzucania.**

**5. Możesz odpocząć trzymając KB`s w Rack Position lub Overhead (czyli nad głową)  
Max 5 sekund.**

**6. Popelnione 3 błędy w trakcie wykonywania zadania skutkują NIE zaliczeniem tego testu.**

**7. Dozwolone jest odrywanie pięt i/lub stóp podczas podrzutu, a także wykonanie kroku lub dwóch, by uratować powtórzenie. Jednak nie może się to zdarzać zbyt często.**

Błędy, które nie będą zaliczane:

**1. W trakcie wyjścia w górę, ponowne zgięcie w kolanach, by złapać KB – Jerk.**

Jest to skrócenie ruchu. Nie trzeba tyle mocy do wyrzutu wykonując Jerk.

**2. Ciężar wyciśnięty zdecydowanie nierówno.**

Może zdarzyć się, że w końcowym etapie testu, jedna ręka zachowa więcej siły niż druga. Jednak musi być widoczne, że ciężar jest prowadzony razem, nawet jeśli zdecydowałeś się na różne wagi odważników.

**3. Zbyt płytki przysiad.**

Biodra muszą przekroczyć linię kolan.

**4. W trakcie odpoczynku (max 5 sek.) pozycja ciała nie jest wyprostowana.**

W każdym momencie podczas wykonywania zadania, Twoje ciało ma pracować w bardzo podobny sposób. Jasne jest, że w 2:45 zmęczenie jest znacznie większe niż w 0:30, jednak wszelkiego rodzaju wygięcia, odchylenia, będą traktowane jako błąd. 3 Błędy = koniec zadania i zero powtórzeń.

**5. Trzymanie odważników na barkach.**

Jest tylko jeden sposób na trzymaniu odważników. Dłonie mają znajdować się poniżej brody w momencie przysiadu czy też trzymania w Rack Position.

Dozwolone jest łączenie dłoni, splecione palce, w momencie przysiadu

W górze odważniki muszą znajdować się blisko siebie nad głową.

**5. Odrywanie pięt podczas przysiadu.**

Tego typu ruch jest niedozwolony. Powtórzenie nie będzie zaliczone.

## **6. Odpoczynek w głębokim przysiadzie.**

Osoby, które nie mają problemów z mobilnością po przyjęciu takiej pozycji mogłyby zdecydowanie odciążyć ciało, a opierając ramiona na kolanach dać również ulgę zmęczonym barkom.

Coś takiego nie będzie zaliczane jako powtórzenie i dodatkowo zaliczone jako błąd. 3 błędy = koniec zadania.

## **7. Jeżeli przy odstawianiu odważnik(i) wywróci się, całe zadanie jest NIEZALICZONE.**

Dlatego warto uważać, żeby przypadkiem odważnik nie upadł przy odstawianiu.

## **8. Pauza w rack position po wyjściu z przysiadu.**

Ruch z przysiadu do pozycji końcowej z odważnikami nad głową musi być ruchem ciągłym i nieprzerwanym w innym przypadku powtórzenie jest niezaliczone.

Dodatkowo materiał wspomagający – [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 – THR 3 min, SSST), 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, 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 ( bez legginsów i długich rękawów)
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 przedstawia ☺

Podpis filmów : **PLKBHS20 II – SSST/THR2KB ciężar/powtórzenia – Imię i Nazwisko**

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 ☺

14. **Biorąc udział w Lidze, Twoje wyniki, Twoja osoba, będzie widniała na stronie**

**[www.kettlebell-poland.pl](http://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 wszystkich zawodnikom i osobom zainteresowanym.

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

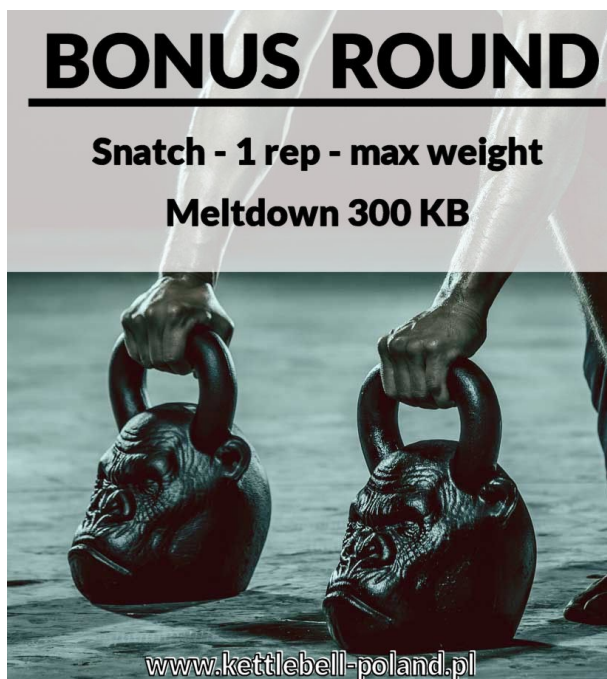
Jeżeli coś nie zostało ani opisane, ani zaprezentowane w nagraniu, to będzie rozstrzygane przez Organizatora Ligi.

**Druga Rozgrywka Polskiej Ligi Kettlebell HardStyle 2020 właśnie się rozpoczyna.  
Czas na nadsyłanie filmów z zadaniami Rozpoczyna się od 20 kwietnia i trwa do 26 kwietnia  
(niedziela) 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 ;)*

A na koniec coś specjalnego.

.  
. .  
. .  
. .  
. .  
. .  
. .  
. .  
. .  
. .



Bonus Round dedykowana jest dla KAŻDEGO kto chce rywalizować.

Daje to również możliwość startu osobom, które nie biorą udziału w Lidze KB 2020

Takie osoby chcąc wziąć udział w wyzwaniu wpłacają 50 zł za konkurencję ( lub 75 zł za dwie) jako wpisowe i biorą udział.

Zawodnicy Ligi nic nie płacą jeśli chcą wziąć udział w Bonusie.

Możesz wziąć udział w jednym zadaniu lub w dwóch. Możesz ale nie musisz, bo Bonus Round jak sama nazwa mówi jest bonusem i uczestnictwo jest dobrowolne. Znaczy to również, że Bonus Round nie ma wpływu na wyniki i punktację w ogólnej klasyfikacji Ligi.

Zasady Bonus Round też są inne niż panują podczas rozgrywek.

Nie ma kategorii wagowych jest tylko **kategoria odważnika**.

W pierwszym zadaniu jakim jest Snatch wygrywa ta osoba, która wyrwie największą kulę. ( odważnik w stylu HS – nie Girevoy, czy inne Fitnessowe, chyba, że jest zbliżony bardzo do HS )

Jeżeli znajdą się osoby, które mają taki sam zaliczony ciężar. Wygrywa ta która jest lżejsza.

Zasady co do nagrywania są tak jak dla pozostałych zadań.

W drugim zadaniu Meltdown 300 liczy się ciężar i jak najkrótszy czas wykonania wszystkich zadań.

Nie ma kategorii wagowych.

## 1. SNATCH – 1 rep Max weight

Rwanie odważnika jednorącz używając przy tym ciężaru maksymalnego.

Wystarczy zrobić jedno powtórzenie na dowolną rękę.

Jest kilka różnych sposobów na wrzucenie odważnika jednym ciągłym ruchem nad głowę.

Jaki zaprezentujesz TY ?

## 2. MELTDOWN 300 KB

Zestaw 7 zadań, których suma powtórzeń = 300

Kobiety – odważnik **16 kg** ( niezależni od wagi ciała )

Mężczyźni – odważnik **24 kg** ( niezależnie od wagi ciała )

Lista poszczególnych zadań:

1. V-Ups – tzw „syczoryki” **x 25**
2. Snatch 1 KB **x 50** – dowolna ilość zmiany rąk
3. Push Ups – Pompki **x 25**
4. Swing (2H) Swing oburącz **x 50**
5. Burpress – Padnij powstań z wyskokiem **x 50**
6. Long Cycle – Clean & Push Press / Jerk **x 50**
7. Mountain Climber – bieg w podporze **x 50** (liczone co drugą nogę)

Wygrywa osoba, która wykona zadanie w jak najkrótszym czasie.

Materiał, który z pewnością pomoże Ci lepiej zrozumieć poszczególne zadania. - [FILM](#)

Wyłonimy 2 zwycięzców (Kobieta i Mężczyzna) w SN – 1 rep i tak samo w M300.

Osoby te otrzymają nagrody rzeczowe, pamiątkowe dyplomy i puchar.

**Czas na nadsyłanie filmów z Bonus Round jest o 7 dni dłużej, czyli do 3.05.2020r. do godz. 24:00**

W razie jakichkolwiek niejasności lub wątpliwości proszę o kontakt.

Organizator – Fundacja Kettlebell Poland

Mirosław Jurczak

791 552 443

[kettlebellpodlasie@gmail.com](mailto:kettlebellpodlasie@gmail.com)

[www.wschodnia-sila.pl](http://www.wschodnia-sila.pl)

[www.kettlebell-poland.pl](http://www.kettlebell-poland.pl)