



ŠPORTSKO-REKREACIJSKI CENTAR SISAK
44000 SISAK, Trg grada Heidenheima 1, MB 3669530
Tel. 044 543 036 i 543048 Tel/fax 044 547 022
IBAN HR7924070001839100007 OIB 64753896970
E-MAIL: src-sisak@src-sisak.hr
WEB:www.src-sisak.hr

OTVORENO PRVENSTVO SISKA U OBARANJU RUKE PRAVILA NATJECANJA

ORGANIZACIJA I KATEGORIJE

Organizator natjecanje je ŠRC Sisak i ŠRC Body building klub Sisak. Natjecanje se održava na otvorenom bazenu u Capragu. Nastupiti mogu sve punoljetne osobe.

Kategorije natjecatelja su određene po kilaži (M, Ž) i to:

MUŠKI	ŽENE
do 75 kg	do 65 kg
od 75 do 90	preko 65
od 90 do 105	
preko 105	

MJERENJE TEŽINE

- Svaki natjecatelj mora pristupiti mjerenju težine. Ukoliko se natjecatelj nalazi na granici između dvije kategorije, može zatražiti vaganje bez odjeće kako bi zadovoljio kriterije za svrstavanje u nižu težinsku kategoriju. Težina određene klase mora završavati nulom. Vaganja će se vršiti neposredno prije natjecanja.
- Osoba zadužena za vaganje konačni je autoritet svih procedura mjerenja težine.
- Natjecatelj se može natjecati u kategoriji svoje vlastite težine ili u jednoj od kategorija iznad.

ODJEĆA

Na natjecanju je dopušteno odijevati samo majice s kratkim ili bez rukava te sportske hlače.

PROTOKOL

- Natjecanja se održavaju prioritetno za dešnjake, a ukoliko bude više prijavljenih i za ljevake.
- Natjecatelji (ako to ne odobri glavni sudac), ne smiju prići stolu bliže od jednog metra. U protivnom slijede kazne.
- Svaki pojedini natjecatelj bit će kažnjen zbog eventualnog nesportskog ponašanja.
- Svaka se težinska klasa natječe odvojeno.
- Ruke, od ramena do vrhova prstiju, moraju biti vidljive i slobodne od bilo kakvih pomagala (steznici, zavoji i sl.).
- Nesportsko ponašanje može voditi ka isključenju s turnira.
- Tijekom ili neposredno nakon natjecanja natjecatelji ne smiju obarati ruku, osim u službenom dijelu samog natjecanja.

PRAVILA

Članak 1.

Natjecatelj će ispasti tek nakon dva poraza. Nijedan se natjecatelj neće dvaput natjecati s istim protivnikom, osim ako se ne radi o borbi za specifično mjesto u poretku.

Članak

2.

Natjecatelji iz svake težinske skupine bit će prozvani i najavljeni prije početka svakog pojedinog meča.

Članak 3.

Natjecatelji, nakon što su prozvani, imaju 30 sekundi da pristupe stolu. Zatim će se rukovati s protivnikom, zauzeti početnu poziciju i na sudački znak, otpočeti meč. Ukoliko se natjecatelji ne pojave unutar 30 sekundi od prozivke, proglasit će se poraženima. Ako su prethodno već jedan meč izgubili, ispast će s turnira za kategoriju u kojoj se natječu.

Članak 4.

Ruke se dotiču dlan o dlan te zglob palca mora biti vidljiv. Ruke dvojice natjecatelja moraju biti izjednačene na način da su im kažiprsti paralelni. Slobodna ruka mora biti u kontaktu s ručnim klinom na rubu stola te može, ali i ne mora doticati površinu stola. Nokti moraju biti podrezani kako se ne bi ozlijedio protivnik. Dopuštena je kređa protiv sklizanja.

Članak 5.

Povlačenje protivnikove ruke preko zamišljene središnje linije stola koja se proteže od klina do klina nije dopušteno. Ovaj će se prijestup tretirati kao krivi start.

Članak 6.

Natjecatelji s dugom kosom morat će je zavezati tako da sucima ne ometaju pogled na stol. Nošenje kape je dopušteno, ali šilt mora biti okrenut na stražnju stranu glave natjecatelja.

Članak 7.

Natjecatelji ramena moraju zadržavati paralelno sa stolom. Prije starta smiju se naginjati u bilo koju stranu.

Članak 8.

Početna pozicija koja se zauzima prije starta podrazumijeva da su ramena, podlaktica, brada i šaka, međusobno na razdaljini dužine jedne šake.

Članak 9.

Suci će dotaknuti ruke natjecatelja kako bi se uvjerali da su ispravno postavljene i centrirane.

Članak 10.

Signal glavnog suca za početak je "Ready.....Go!". Kraj meča sudac označava riječju „Stop“, te utvrđuje da su oba natjecatelja svjesna kako je meč završen.

Članak 11.

Natjecatelji se mogu u svakom trenutku meča međusobno složiti da žele "sudački zahvat" ili "strap meč". Noge natjecatelja mogu biti u zraku i micati se na sve načine, jedino nije dopušteno njima ometati protivnika.

Članak 12.

U slučaju ozljede, natjecatelj će se i dalje prozivati dok se ne ispuni forma dvaju poraza. Meč u kojem je natjecatelj povrijeđen računat će se kao poraz istog natjecatelja.

Članak 13.

Vremenske granica trajanja meča ne postoji, ali glavni sudac može prekinuti meč ako zaključi da natjecatelj nije u mogućnosti isti nastaviti.

Članak 14.

Natjecanje se ne prekida za vrijeme meča ili između mečeva, osim zbog eventualne proceduralne pogreške.

Članak 15.

Sudac hendikepiranom natjecatelju može pružiti neke ustupke u skladu sa njegovim hendikepom.

PREKRŠAJI

Dva upozorenja su ravna jednom prekršaju.

U slučaju dva prekršaja natjecatelj gubi meč

Članak 16.

Natjecatelji imaju 30 sekundi da se ispravno prihvate za ruke. Ako u tom vremenu to ne učine, pomoći će im sudac u "sudačkom zahvatu". Tada će im sudac združiti dlanove, spustiti palčeve, ispraviti zglobove i centrirati ruke. Natjecatelji ne smiju mijenjati ovaj položaj. Bilo kakav naknadni pokret natjecatelja rezultirat će prekršajem protiv onoga koji se micao. Npr. mijenjanje položaja prstiju, povlačenje za ruku, naginjanje u zglobovima, rani start, podizanje lakta ili ramena.

Članak 17.

Bilo kakav pokušaj tjeranja protivnika na prekršaj rezultirat će dosuđivanjem prekršaja protiv vas samih. Prekršaj koji je uvjetovan prekršajem protivnika, smatrat će se slučajnim.

Članak 18.

Prekršaj će biti dosuđen u slučaju da:

- rame natjecatelja za vrijeme natjecanja prijeđe zamišljenu središnju liniju koja se proteže od klina do klina.
- se natjecatelj služi bilo kojim drugim dijelom tijela, poput brade, ramena ili glave, kako bi oborio protivnika.
- natjecatelj namjerno gura ruku u rame protivnika.

Članak 19.

Prekršaj će biti dosuđen u slučaju ako natjecatelj pomakne lakat s podloge za lakat, osim kada triceps ili podlaktica ostanu u kontaktu s podlogom.

Iako su triceps i podlaktica u kontaktu s podlogom za lakat, prekršaj će biti dosuđen u slučaju kada rub lakta završi izvan podloge za lakat.

Članak 20.

Iskliznuće znaci da su natjecatelji potpuno izgubili kontakt jedan s drugim. Sudac će dosuditi prekršaj za svako namjerno uzrokovanje „iskliznuća“ i u slučaju da natjecatelj:

- otvori ruku iz zahvata te krene njome prema dolje u „iskliznuće“
 - sklopi svoje prste kao da formira zatvorenu šaku unutar protivnikove ruke
 - ne uspijeva zadržati hvat, gurajući prste u šaku svog protivnika
- Natjecatelj koji dok gubi (gubljenje je kad se šaka nalazi 1/3 od „pin“ podloge) izazove iskliznuće, a prsti mu se nalaze ispod protivnikove šake, izgubit će meč.

Iskliznuće neće rezultirati dosuđivanjem prekršaja ukoliko se točno ne utvrdi tko je iskliznuće uzrokovao.

Članak 21.

Suci će koristiti trake kada se meč prekine uslijed iskliznuća.

Natjecatelj na čijoj je ruci kopča trake može zatražiti otpuštanje iste ukoliko je prejako zategnuta.

Članak 22.

Nakon dosuđenog prekršaja dopušten je odmor od 30 sekundi.

Članak 23.

Psovanje ili nesportsko ponašanje prema sucu i ostalim natjecateljima rezultirat će dosuđivanjem prekršaja. Ako se takvo ponašanje nastavi, natjecatelj će biti izbačen s natjecanja.

UPOZORENJA

Članak 24.

Upozorenje će biti dosuđeno u slučaju:

- a) preuranjenog pokreta ramena, ruke, šake ili prstiju, osim u slučaju kada su ruke natjecatelja u stisku suca. U tom će se slučaju izreci prekršaj.
- b) odugovlačenja pri početku meča.
- c) ako natjecatelj ispusti ručni klin.

U slučaju ispuštanja klina od strane natjecatelja meč se neće zaustaviti, već će natjecatelj koji ga je ispustio u tijeku meča dobiti upozorenje. Međutim, ako natjecatelj koji je ispustio klin u međuvremenu stekne prednost dosudit će mu se prekršaj. Kontakt s ručnim klinom mora biti iznad stola.

GUBITAK MEČA

Članak 25.

Gubitkom meča će rezultirati:

- a) ako natjecatelju budu dosuđena dva prekršaja
- b) ako natjecatelju bude dosuđen prekršaj dok gubi (gubljenje je kad se šaka ili prsti ruke nalaze 1/3 od „pin“ podloge),
- c) ako zglob ili bilo koji prst dotaknu „pin“ podlogu ili dosegnu poziciju u ravnini „pin“ podloge.

Suci:

Vrijeme: 8.8.2021.

Kotizacija: nema

Nagrade: medalje, pehari

Prijava: na recepciji ŠRC-a Sisak (bazen Caprag)

Ostalo: natjecatelji ne smiju imati metalne predmete na rukama (prstenje, lančići), potreban liječnik, postolje za proglašenje, svrab traka (traka za kopčanje – povezivanje), LED ekran, osigurati glazbu, mikrofone. Svi natjecatelji i publika moraju se pridržavati epidemioloških mjera