

STRONGŻAK 2026

Regulamin Techniczny i Opis Konkurencji

Poniższy dokument przedstawia zestawienie trzech wybranych konkurencji siłowo-wytrzymałościowych, które zostaną przeprowadzone podczas wydarzenia "Strongżak" w ramach Dnia Sportu Politechniki Poznańskiej.

Zestawienie Obciążeń

Konkurencja	Mężczyźni	Kobiety	Jednostka miary
Wyciskanie sztangi leżąc	40 kg	20 kg (gryf)	Liczba powtórzeń
Spacer Farmera	2x 30 kg	2x 15 kg	Dystans (metry)
Zwis na drążku	Masa własna	Masa własna	Czas (sekundy)

Szczegółowe Zasady Konkurencji

1. Wyciskanie sztangi leżąc

- Zadaniem uczestnika jest wykonanie maksymalnej liczby poprawnych powtórzeń w jednej serii bez odkładania sztangi.
- Technika:** Pełny wyprost ramion w fazie górnej oraz wyraźne dotknięcie klatki piersiowej gryfem w fazie dolnej.
- Pośladki muszą przez cały czas przylegać do ławki.

2. Spacer Farmera

- Uczestnik pokonuje wyznaczony tor, trzymając w dłoniach stałe obciążenie (hantle/kettle).
- Mierzony jest łączny dystans do momentu upuszczenia ciężaru lub dotknięcia go podłożem.
- **Ograniczenia:** Zakaz używania pasków wzmacniających chwyt. Dozwolona magnezja.

3. Zwis na drążku

- Mierzony jest czas od momentu oderwania stóp od podłoża do momentu ich ponownego kontaktu z ziemią lub puszczenia drążka.
- **Zasada kluczowa:** Zawodnik musi przez cały czas trzymać drążek **oburącz** stałym chwytem na wyprostowanych rękach.
- Puszczenie drążka choćby jedną dłonią kończy próbę.