**Uwaga!**

**W Mistrzostwach Szkoły w Wieloboju Siłowym może wziąć udział 10 chłopców oraz 10 dziewcząt.**

**Zgłoszenia u nauczycieli wychowania fizycznego - decyduje kolejność zgłoszeń!**

**Obowiązuje strój sportowy.**

**Obowiązuje pisemna zgoda od rodziców na udział w wieloboju siłowym.**

**KONKURENCJE - WIELOBÓJ SIŁOWY**

1. Wyciskanie sztangi, leżąc:

* zawodnik samodzielnie zdejmuje sztangę ze stojaków o ciężarze połowy wagi swojego ciała,
* bój rozpoczyna z wyprostowanych ramion w stawach łokciowych na komendę sędziego „start”,
* po komendzie „start” opuszcza sztangę na klatkę piersiową (obszar wzdłuż mostka).

2. Waga „płaczu” na czas:

* zawodnik podnosi gryf o wadze 6 kg w taki sposób, aby kąt odchylenia ramion od tułowia wynosił 90° ,
* pomiar czasu rozpoczynamy na komendę „start” sędziego.

3. Zwis na drążku o ramionach ugiętych na czas:

* z przystawionego krzesła zawodnik przechodzi do zwisu nachwytem (chłopcy)/podchwytem (dziewczęta) o ramionach ugiętych; dłonie powinny znajdować się na szerokości barków,
* podbródek w czasie trwania konkurencji winien znajdować się wyraźnie nad drążkiem,

4. Półprzysiad z plecami opartymi o ścianę na czas

* zawodnik trzyma ciężar (chłopcy - 5 kg, dziewczęta - bez ciężaru),
* ramiona skrzyżowane na klatce piersiowej z jednoczesnym dociśnięciem ciężaru,
* stopy ustawione na szerokości bioder przy przysiadzie 90°; plecy dociśnięte do ściany.