**Regulamin zawodów w armwrestling**

**w ramach Dolnośląskiej Międzygminnej Olimpiady Sportowej**

**Termin i miejsce**

29.03.2025 r. Gmina Radwanice

Dom Kultury w Radwanicach, ul. Szkolna 5a

**Kategorie wiekowe: od 18 lat**

Mężczyźni



**Kategorie wagowe:**

1. do 80 kg
2. do 100 kg
3. pow. 100 kg

**Zasady**

Zasady są jednakowe dla wszystkich.

1. Siłujemy się do dwóch przegranych.
2. Przy jednym stole jest dwóch sędziów – sędzia główny i sędzia pomocniczy, którzy są odpowiedzialni za prawidłowy przebieg walki.
3. Stawiamy ręce na centrum stołu, łokieć na podłokietniku, nadgarstki proste, kciuki widoczne, barki równolegle do stołu.
4. Na komendę „Ready - go!” siłujemy się.

**Informacje pomocnicze:**

Zawody w siłowaniu na rękę odbywają się na lewą i prawą rękę, w różnych kategoriach wagowych i wiekowych na stołach profesjonalnych.

Armwrestling to sport, który wymaga nie tylko siły, ale także strategii i precyzji. Pierwszą zasadą, jest ustawienie rąk. W trakcie pojedynku, obaj zawodnicy muszą ustawić swoje ręce na specjalnej poduszce, z zachowaniem określonych wymiarów i pozycji. To zapewnia sprawiedliwe warunki dla obu stron i równą szansę na zwycięstwo.

Kolejną ważną zasadą jest trzymanie łokci na specjalnej podpórce. To zapobiega nieuczciwym ruchom i umożliwia zawodnikom skupienie się na sile swoich ramion i przedramion. Pamiętaj, że złamanie tej zasady może skutkować dyskwalifikacją, więc trzymaj się jej ścisłości!

**Ustawienie rąk**

Podczas zawodów armwrestlingu, poprawne ustawienie rąk ma ogromne znaczenie dla zapewnienia uczciwej rywalizacji i uniknięcia kontuzji.

Zasady dotyczących ustawienia rąk w armwrestlingu:

1. **Poduszka do ustawienia rąk**: Aby zapewnić równą szansę dla obu zawodników, korzysta się z specjalnej poduszki do ustawienia rąk. Ta miękka poduszka o wymiarach 50 x 50 cm umożliwia wygodne położenie dłoni i nadgarstków.
2. **Symetryczne ułożenie dłoni**: Po umieszczeniu dłoni na poduszce, należy zadbać o ich symetryczne ułożenie względem środka stołu. To ważne zarówno dla estetyki rozgrywki, jak i dla równych szans obu zawodników.
3. **Trzymanie palec kciuka**: Podczas ustawiania rąk na poduszce, należy pamiętać o trzymaniu palca kciuka na górze nadgarstka lub jego przyleganiu do boku dłoni. Unika się tym samym sytuacji, w której palce gracza są niewłaściwie schowane lub odchylone.
4. **Stabilność nadgarstka**: Aby utrzymać stabilną pozycję w trakcie walki, ważne jest, aby nadgarstek był prosty i nie odchylał się w żadną stronę. To zapobiega nieuczciwym ruchom i minimalizuje ryzyko kontuzji.
5. **Równoległe ułożenie przedramion**: Kolejnym elementem poprawnego ustawienia rąk jest równoległe ułożenie przedramion do krawędzi stołu. To gwarantuje, że obaj zawodnicy mają taką samą szansę na wykorzystanie swojej siły.

**Trzymanie łokci na podporze**

Kolejną ważną zasadą w armwrestlingu jest trzymanie łokci na specjalnej podporze. To kluczowy element, który zapobiega nieuczciwym ruchom i gwarantuje uczciwość rywalizacji.

Trzymając łokcie na podporze, zawodnicy mają utrzymane odpowiednie ustawienie rąk i równowagę sił. Pozwala to uniknąć przekroczenia linii startowej przed rozpoczęciem pojedynku oraz zapewnia stabilność podczas walki.

Aby prawidłowo trzymać łokcie na podporze, należy pamiętać o kilku ważnych punktach:

* Łokieć powinien być umieszczony tuż nad krawędzią stołu.
* Trzymanie łokcia bezpośrednio na podporze jest najbardziej preferowane, ale dopuszczalne jest również lekkie oparcie go o nią.
* Warto zadbać o symetryczne ułożenie obu łokci – nie powinny być skrzywione ani przechylone w jednym kierunku.
* Również odstęp między ramionami a krawędzią stołu powinien być równomierny po obu stronach.

**Techniki i strategie**

Poniżej kilka podpowiedzi możliwych do zastosowania technik i strategii. Oto kilka przykładów:

1. **Technika „Top Roll”**: Jest to jedna z najpopularniejszych technik w armwrestlingu. Polega ona na wykorzystaniu siły przedramienia i stawianiu oporu przeciwnikowi, aby uniemożliwić mu skierowanie Twojej ręki w dół. W tym przypadku kluczowe jest utrzymanie stabilnego nadgarstka i kontrolowanie ruchu przeciwnika.
2. **Technika „Hook”**: Ta technika polega na zahaczeniu nadgarstka o łokieć przeciwnika i wykorzystaniu siły ramienia do kontrolowania jego ruchu. To jest szczególnie skuteczne, jeśli masz mocne ramiona i chcesz dominować w walce.
3. **Technika „Press”**: Ta technika polega na szybkim natarciu na przeciwnika poprzez prostowanie ramion i wykorzystanie maksymalnej siły mięśni klatki piersiowej. To może być efektywne, jeśli posiadasz dobrze rozwiniętą muskulaturę górnej części ciała.
4. **Strategia pozycyjna**: Oprócz technik walki istotną rolę odgrywa również strategia pozycyjna. Możesz próbować zmienić pozycję swojej ręki, aby zaskoczyć przeciwnika lub wykorzystać jego słabe strony. Ważne jest również obserwowanie ruchów przeciwnika i szybkie reagowanie na jego działania.

**Zasady dotyczące siły i precyzji**

W armwrestlingu, siła i precyzja są kluczowymi elementami, które mogą zadecydować o wyniku pojedynku. Oto kilka zasad, które należy wziąć pod uwagę, aby osiągnąć sukces w tych dwóch obszarach:

1. **Siła ręki**: Wzmacnianie mięśni dłoni, przedramion i ramion ma ogromne znaczenie. Regularne treningi na siłowni oraz wykonywanie ćwiczeń specjalnie zaprojektowanych dla armwrestlerów pomogą Ci zwiększyć swoją siłę ręki.
2. **Precyzja techniki**: Oprócz mocy fizycznej, ważne jest również doskonalenie technik i umiejętności. Przećwicz różne strategie jak „Top Roll”, „Hook” czy „Press” i zdecyduj się na tę, która najlepiej pasuje do Twoich umiejętności.
3. **Stabilność nadgarstka**: Podczas pojedynków istotną rolę odgrywa stabilność nadgarstka. Upewnij się, że Twój nadgarstek jest utrzymany prosto i nie ulega skręceniu podczas próby przesunięcia przeciwnika.
4. **Kontrola środka stołu**: Ważne jest utrzymanie kontroli nad środkiem stołu przez całe starcie. Staraj się utrzymać równomierne napięcie w obydwu ramionach, aby uniknąć utraty równowagi.
5. **Elastyczność i mobilność**: Elastyczne stawy i dobra mobilność zapewnią Ci przewagę podczas pojedynków armwrestlingowych. Wykonywanie ćwiczeń rozciągających oraz dbanie o elastyczność mięśni pomoże Ci uniknąć kontuzji i poprawić swoje osiągnięcia.

**Konsekwencje złamania zasad**

Zapasy na rękę, podobnie jak wiele innych sportów, mają swoje wytyczne i zasady, których przestrzeganie jest kluczowe dla uczciwej rywalizacji. Złamanie tych zasad może prowadzić do różnych konsekwencji, zarówno w trakcie zawodów, jak i poza nimi.

Oto kilka przykładów konsekwencji złamania zasad w armwrestlingu:

1. **Dyskwalifikacja**: Jeśli naruszymy jedną lub więcej zasad armwrestlingu podczas zawodów, możemy zostać zdyskwalifikowani. Niezgodność ze standardowymi procedurami technicznymi może prowadzić do utraty punktów lub całkowitego wykluczenia z turnieju.
2. **Rozczarowanie rywali**: Zasady są ustanowione po to, aby zapewnić uczciwość i równą szansę wszystkim zawodnikom. Jeśli złamiemy te reguły, możemy rozczarować naszych rywali oraz widownię, która oczekuje fair play.
3. **Ryzyko kontuzji**: Armwrestling to intensywna dyscyplina sportowa wymagająca odpowiednich technik i umiejętności. Złamanie zasad może prowadzić do nieprawidłowego ułożenia ciała lub niewłaściwej techniki wykonania ruchu, co zwiększa ryzyko kontuzji.