



## REGULAMIN

### OTWARTE MISTRZOSTWA WYCISKANIA SZTANGI O PUCHAR BURMISTRZA ORZYSZA „STAŁOWA-SZTANGA”

Orzysz, 15.08.2020r.

#### CEL MISTRZOSTW:

Celem zawodów jest popularyzacja sportów siłowych wśród młodzieży, dorosłych i osób niepełnosprawnych. Propagowanie i upowszechnianie aktywności ruchowej, jako formy zdrowego i sportowego stylu życia oraz Integracja społeczeństwa, a w szczególności społeczności lokalnej.

#### ORGANIZATORZY:

- IKS-INTEGRACJA-CONAN Integracyjny Klub Podnoszenia Ciężarów w Giżycku;
- UKS-TYTAN Giżycko.

#### WSPÓŁORGANIZATORZY:

- Gmina Orzysz;
- Warmińsko-Mazurskie Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe;
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Orzyszu

#### MIEJSCE I TERMINY:

1. Mistrzostwa odbędą się w dniu 15.08.2020r.- Plaża miejska w Orzyszu ul. Leśna 13;
2. Ważenie zawodników w miejscu Mistrzostw od godz. **8.00 do 9.30**
3. Odprawa techniczna od godz. **9.30 do 9:45** na miejscu.
4. Uroczyste otwarcie Mistrzostw o godz. **10.00**

#### UCZESTNICTWO:

1. Uczestnikami zawodów mogą być osoby niepełnosprawne i osoby pełnosprawne, które w dniu zawodów ukończyły 13 rok życia. Osoby niepełnoletnie (13-18lat) powinny mieć ze sobą pisemną zgodę rodzica lub prawnego opiekuna.
2. Zawodnicy startują bez koszulek specjalistycznych oraz bez nałokietników i bez rękawiczek.
3. Zawodnicy powinni posiadać ubranie sportowe, umożliwiające stwierdzenie prawidłowo wykonanego boju oraz obuwie sportowe.
4. Podpisanie się zawodnika na liście startowej oznacza brak przeciwwskazań zdrowotnych do wzięcia udziału w zawodach (zgoda rodzica jest jednoznaczna z brakiem przeciwwskazań).

#### ZGŁOSZENIA:

Podpisanie się zawodnika na liście startowej oznacza brak przeciwwskazań zdrowotnych do wzięcia udziału w zawodach (zgoda rodzica jest jednoznaczna z brakiem przeciwwskazań).

**ZGŁOSZENIA:** Zgłoszenia będą się odbywać za pośrednictwem elektronicznej aplikacji <https://zapisonline.com/> od 31.07.2020r. do 13.08.2020r. Opłata regulaminowa w terminie 40zł po terminie opłata 60zł.

W razie pytań prosimy o telefon do Tomasz Burba 669-120-922.





**SPOSÓB RYWALIZACJI:** Klasyfikacja indywidualna według zaliczonego ciężaru w danej kategorii wagowej natomiast OPEN wg. Wilksa:

**KATEGORIE WAGOWE:**

WOMEN: do 73, +73kg

MEN: 59, 66, 74, 83, 93, 105, 115, 125, +125kg

**KATEGORIE WIEKOWE:**

JUNIORKA, JUNIOR – 18 i 23lat (bez klasyfikacji w kategoriach wagowych)

OPEN - SENIORKA, SENIOR 24-44lat

MASTERS - 45-55, +56lat

OPEN - Niepełnosprawni i Służby mundurowe

OPEN – DRUŻYNOWO (min. 3 najlepszych zawodników)

**Uwaga: O kwalifikacji do grupy wiekowej decyduje rok urodzenia, bez uwzględniania dni i miesięcy.**

**Nagrody:**

1. I, II, III, miejsce – medale we wszystkich kategoriach wagowych;
2. I, II, III miejsce - nagroda rzeczowa w kategoriach OPEN wg. przelicznika WILKS'A;
3. Wszyscy zawodnicy otrzymują pamiątkowy medal, dyplom i koszulkę.

**SĘDZIOWIE I OPIEKA LEKARSKA:**

1. Komisję sędziowską powołuje organizator Mistrzostw.
2. Opiekę medyczną zapewnia organizator Mistrzostw.

**KOMISJA ODWOŁAWCZA:**

1. Komisję odwoławczą stanowią: sędzia główny oraz przedstawiciel organizatora.
2. Sprawy nieobjęte niniejszym regulaminem rozpatrywać będzie komisja odwoławcza.

**NIE ZALICZENIE BOJU:**

- 1) Oderwanie szczytu pośladek od ławki, Oderwanie całej stopy od pomostu, Oderwanie Głowy, Brak zatrzymania sztangi w pozycji dolnej,
- 2) Nieprawidłowe zatrzymanie sztangi w pozycji dolnej tj. ODBICIE,
- 3) Nie przestrzeganie komend: START-STOJAK,
- 4) Chwył sztangi powyżej 81 cm. W przypadku nierównego chwytu t. j. przesunięcia ręki lub rąk w jedną ze stron ( widoczny jeden znacznik na sztandze aczkolwiek nie dotyczy to węższego chwytu niż 81 cm ) mamy obowiązek poinformować o tym sędziego startującego zawodnika.
- 5) Małpi chwyt ( brak oparcia sztangi kciukiem),
- 6) Brak sygnalizacji sędziom pomostowym przed kontaktem z ławką niedoprostu łokcia przed wykonaniem każdorazowego podejścia.
- 7) Przyjmuje się, że zgłoszenie do mistrzostw jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.

**ZASADY WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC:**

Wyciskanie sztangi odbywać się będzie według określonych zasad:

1. Rozstawienie rąk nie może przekroczyć 81 cm licząc między palcami wskazującymi.
2. Po zdjęciu lub otrzymaniu sztangi od asekuracji do wyprostowania rąk, zawodnik powinien poczekać z zablokowanymi stawami łokciowymi na sygnał Sędziego Głównego.

-VERTE-





3. Po sygnale ręka w dół i słownej komendzie „START”, zawodnik opuszcza sztangę do klatki piersiowej, przytrzymuje ją nieruchomo na klatce piersiowej przez określony i widoczny czas, a następnie wyciska do góry prostując równo obie ręce do ich pełnego wyprostowania. Gdy zawodnik zastygnie bez ruchu w tej pozycji, Sędzia powinien wydać słowną komendę „STOJAK”.
4. Nie uznanie boju przy wyciskaniu sztangi może nastąpić wyłącznie w uzasadnionych przypadkach na wniosek Sędziego Głównego.
5. Zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997r. o ochronie danych osobowych (Dz.U.2016 poz.922) uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie przez **IKS-INTEGRACJA-CONAN Giżycko** danych osobowych jak również, aby zdjęcia, nagrania filmowe oraz wywiady z jego osobą, a także wyniki z jego danymi osobowymi mogły być wykorzystane przez prasę, radio i telewizję a także w celach marketingowych.
6. **Przyjmuje się, że zgłoszenie się do mistrzostw jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.**

### **POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

1. Za bezpieczeństwo podczas turnieju odpowiedzialni są: sędzia główny, ratownik medyczny, trenerzy, kierownicy ekipy.
2. Zawodnicy we własnym zakresie ubezpieczają się od następstw nieszczęśliwych wypadków.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zaginione.
4. Dodatkowo przewiduje się przeprowadzenie konkurencji sportowej dla publiczności.
5. Czas na wykonanie podejścia – 1 minuta (wyjątkowo 2 minuty w przypadku osób niepełnosprawnych wymagających przypięcia pasem).
6. Program minutowy mistrzostw zostanie ogłoszony na facebooku **IKS-INTEGRACJA-CONAN GIŻYCKO** do dnia 14.08.2020r. Ewentualne zmiany zostaną podane na odprawie technicznej w dniu **15.08.2020r. o 9.30 godz.**
7. **Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany niniejszego regulaminu.**

Sędzia główny:  
Dominik Golak

ORGANIZATOR:

**IKS-INTEGRACJA-CONAN GIŻYCKO**

Ryszard Kałamarz

