



## REGULAMIN

### I OTWARTYCH MISTRZOSTW W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC O PUCHAR WÓJTA GMINY OSTRÓDA

#### ORGANIZATORZY

- Gmina Ostróda
- IKS INTEGRACJA CONAN Giżycko
- Grizzly Team Wirwajdy

#### MIEJSCE I TERMIN

Mistrzostwa odbędą się 31.08.2019 r. podczas otwarcia Podwórka NIVEA przy ul. Jeziornej w Kajkowie. Start o godz. 11:00.

#### UCZESTNICTWO:

Uczestnikami Mistrzostw mogą być osoby pełnosprawne i niepełnosprawne, które w dniu zawodów ukończyły 14 rok życia. Osoby niepełnoletnie powinny mieć ze sobą pisemną zgodę opiekuna prawnego. W przypadku jej braku organizator nie dopuści uczestnika do zawodów. Zgłoszenie zawodników jest jednoznaczne z brakiem przeciwwskazań do udziału w w/w turnieju. **Udział w zawodach jest bezpłatny.**

#### ZGŁOSZENIA:

Zgłoszenia będą przyjmowane w dniu zawodów od godz. 9:00 do 10:30.

#### SPOSÓB RYWALIZACJI:

1. Kobiety rywalizują w kategorii OPEN
2. Mężczyźni w kategoriach: do 75 kg, 82,5 kg, 90 kg, 100 kg, 110 kg, +110 kg – w każdej kategorii medale za miejsca 1-3
3. Ponadto odbędą się zawody w podnoszeniu odważników 2x17,5 kg – **bez podziału na kategorie wagowe.**

#### NAGRODY I WYRÓŻNIENIA:

1. **OPEN Kobiet** - za miejsca 1-3 medale i puchary
2. **OPEN Niepełnosprawni** za miejsca 1-3 medale i puchary
3. **OPEN JUNIOR do 18 lat** za miejsca 1-3 medale i puchary
4. **MASTERS +50 lat** za miejsca 1-3 medale i puchary
5. **OPEN SŁUŻB MUNDUROWYCH** za miejsca 1-3 medale i puchary

Wszyscy zawodnicy otrzymają pamiątkowy dyplom.

#### ZASADY WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC

1. Rozstaw rąk nie może przekroczyć 81 cm licząc między palcami wskazującymi
2. Każdy z zawodników ma trzy podejścia. Obowiązują dwie komendy: „START” – „STOJAK”

#### UWAGA:

1. Ważenie zawodniczek i zawodników od 9:00 do 10:30 w miejscu zawodów 31.08.2019 r.
2. Wszyscy zawodnicy przed ważeniem podpiszą pisemną deklarację o braku przeciwwskazań do udziału w zawodach.
3. Obowiązują koszulki typu t-shirt i krótkie spodenki.
4. Organizator nie ponosi odpowiedzialności prawnej i cywilnej w zakresie poniesionych szkód na zdrowiu i mieniu biorących udział w zawodach.
5. Za rzeczy zagubione podczas zawodów organizator nie odpowiada.



6. Wszelkie informacje o zawodach uzyskać można telefonicznie pod numerem: 696 938 679  
Artur Wiśniewski

#### **KOMISJA SĘDZIOWSKA:**

Komisję powołuje organizator zawodów.

#### **KOMISJA ODWOŁAWCZA**

Sędzia główny i przedstawiciel organizatora.

*Zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz.U.Nr 133,poz.883) uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie przez organizatora – Gminę Ostróda danych osobowych jak również zdjęcia, nagrania filmowe, a także wyniki z jego danymi osobowymi mogły być wykorzystane przez prasę, radio i telewizję w celach marketingowych.*

**Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany niniejszego regulaminu.**

**Organizator**