



## **REGULAMIN**

### **V OTWARTYCH MISTRZOSTW WYCISKANIA SZTANGI O PUCHAR**

### **WÓJTA GMINY OSTRÓDA**

### **Samborowo, Gmina Ostróda 26.08.2023 r.**

#### **CEL MISTRZOSTW:**

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

#### **ORGANIZATORZY:**

- Gmina Ostróda;
- Grizzly Team Wirwajdy;

#### **MIEJSCE I TERMINY:**

1. Mistrzostwa odbędą się w dniu 26.08.2023 r. – hala sportowa w Samborowie
2. Ważenie zawodników w miejscu Mistrzostw od godz. **9.00 do 10.30**
3. Odprawa techniczna od godz. **10.30 do 10:45** na miejscu.
4. Uroczyste otwarcie Mistrzostw o godz. **11.00**

#### **UCZESTNICTWO:**

1. Uczestnikami zawodów mogą być osoby niepełnosprawne i osoby pełnosprawne, które w dniu zawodów ukończyły 16 rok życia. Osoby niepełnoletnie (16-18lat) 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).
- 5.

#### **ZGŁOSZENIA:**

Podpisanie się zawodnika na liście startowej oznacza brak przeciwwskazań zdrowotnych do wzięcia udziału w zawodach (zgoda rodzica jest jednoznaczna z brakiem przeciwwskazań). Zgłoszenia odbywają się mailowo na adres: [sport@gminaostroda.pl](mailto:sport@gminaostroda.pl) do 24.08.2023 r. i w dniu zawodów. Wpisowe za uczestnictwo 100 zł za kategorię, za każdą kolejną kategorię 50 zł w dniu zawodów. W razie pytań prosimy o telefon do Artur Wiśniewski tel. **696 938 679**

## **SPOSÓB RYWALIZACJI:**

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

### **KATEGORIE WAGOWE:**

WOMEN: 65 kg, +65 kg

MEN: 75, 85, 95, 105, 115, 125, +125kg

### **MPF OPEN**

95 105 115 +115

### **KATEGORIE WIEKOWE:**

JUNIORKA, JUNIOR – do 18 i 23 lat **OPEN**

MASTERS - 40-49, 50-59, 60-69,+70 lat

**OPEN NIEPEŁNOSPRAWNI**

**Masters Open Womens - w zależności od zgłoszeń**

**- Będzie prowadzona klasyfikacja drużynowa (klasyfikowanych będzie 5 najlepszych zawodników z drużyny)**

**Uwaga: O kwalifikacji do grupy wiekowej decyduje rok urodzenia, bez uwzględniania dni i miesięcy. Ponadto odbędą się zawody w podnoszeniu odważników 2x17,5 kg (kat. Open)**

### **Nagrody:**

1. I, II, III, miejsce – Puchary we wszystkich kategoriach wagowych;
2. I, II, III miejsce - Puchar za zajęcie miejsce I-III w kategoriach OPEN wg. przelicznika WILKS'A;

### **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 pośladków 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 - GÓRA - 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 oplecenia 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:**

1. Wyciskanie sztangi odbywać się będzie według określonych zasad:
  - a) rozstawienie rąk nie może przekroczyć 81 cm licząc między palcami wskazującymi,
  - b) po zdjęciu lub otrzymaniu sztangi od asekuracji do wyprostowania rąk, zawodnik powinien poczekać z zablokowanymi stawami łokciowymi na sygnał Sędziego Głównego,

- c) 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 na komendę „**GÓRA**”, wyciska do góry prostując równo obie ręce do ich pełnego wyprost. Gdy zawodnik zastygnie bez ruchu w tej pozycji, Sędzia powinien wydać słowną komendę „**STOJAK**”.
- d) nie uznanie boju przy wyciskaniu sztangi może nastąpić wyłącznie w uzasadnionych przypadkach na wniosek Sędziego Głównego.
2. Zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. Nr 133, poz.883) uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie 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.
  3. Przyjmuje się, że zgłoszenie się do turnieju 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. Czas na wykonanie podejścia - 1 minuta (wyjątkowo 2 minuty w przypadku osób niepełnosprawnych wymagających przypięcia pasem).
5. **Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany niniejszego regulaminu.**

**Organizatorzy**