



REGULAMIN

III MISTRZOSTW GMINY SZCZYTNO W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC

Rudka, 29.04.2017 r.

CEL MISTRZOSTW:

Celem zawodów jest popularyzacja sportów siłowych wśród dzieci, młodzieży i dorosłych. Propagowanie i upowszechnianie aktywności ruchowej, jako formy zdrowego i sportowego stylu życia oraz integracja społeczeństwa, a w szczególności społeczności sportowej gminy Szczytno.

ORGANIZATORZY:

- Gmina Szczytno,
- Komisja Sportu i Kultury Fizycznej Rady Gminy Szczytno,

WSPÓŁORGANIZATORZY:

1. Starostwo Powiatowe w Szczytnie
2. IKS-INTEGRACJA-CONAN Integracyjny Klub Podnoszenia Ciężarów

MIEJSCE I TERMINY:

1. Mistrzostwa odbędą się w dniu **29.04.2017 r.**- Szkoła Podstawowa w Rudce, Rudka 10, 12-100 Szczytno.
2. **Ważenie zawodników** w miejscu Mistrzostw od godz. **9.00 do 10.00**
3. Odprawa techniczna od godz. **10.00 do 10:15** na miejscu.
4. Uroczyste otwarcie zawodów o godz. **10.30**

UCZESTNICTWO:

1. Uczestnikami zawodów mogą być osoby niepełnosprawne i osoby pełnosprawne, które w dniu zawodów ukończyły 14 rok życia. Osoby niepełnoletnie (14-18 lat) powinny mieć ze sobą pisemną zgodę rodzica lub prawnego opiekuna.
2. Aktualne badania lekarskie zezwalające do uprawiania dyscypliny wyciskania sztangi leżąc.
3. Zawodnicy startują bez koszulek specjalistycznych oraz bez nakłódek i bez rękawiczek.
4. Zawodnicy powinni posiadać ubranie sportowe, umożliwiające stwierdzenie prawidłowo wykonanego boju oraz obuwie sportowe.
5. Podpisanie się zawodnika na liście startowej oznacza brak przeciwwskazań zdrowotnych do wzięcia udziału w zawodach (zgoda rodzica jest jednoznaczna z brakiem przeciwwskazań).



ZGŁOSZENIA:

1. Zgłoszenia prosimy przesyłać na obowiązującym druku do dnia **15.04.2017 r.** na adres sport@ug.szczytno.pl
2. W razie pytań proszę pisać na w/w email.
3. O przyjęciu do zawodów decyduje kolejność zgłoszeń.

SPOSÓB RYWALIZACJI:

Klasyfikacja indywidualna według zaliczonego ciężaru w danej kategorii wagowej:

1. Kobiety rywalizują w kategorii OPEN wg. przelicznika WILKS'A.
2. Mężczyźni rywalizują w kategoriach:
 - 1) OPEN –klasyfikacja według przelicznika WILKS'A
 - 2) wagowych: 83 kg, 93 kg, 105 kg, 120 kg, 120 kg plus
 - 3) wiekowych: do 18 lat, do 40 lat; do 50 lat, 50 plus

Uwaga: (o kwalifikacji do grupy wiekowej decyduje rok urodzenia, bez uwzględniania dni i miesięcy).

Nagrody:

1. I, II, III, miejsce – medale we wszystkich kategoriach;
2. I, II, III miejsce - nagroda rzeczowa;
3. Przewidziane są statuetki i puchary m.in.: puchary Wójta Gminy Szczytno
4. Wszyscy zawodnicy otrzymują pamiątkowy 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.



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.
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 wyprost. 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.Nr 133, poz.883) uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie przez **Urząd Gminy Szczytno** 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 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. 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 stronie internetowej Urzędu Gminy Szczytno oraz na facebooku do dnia 20.04.2017 r. Ewentualne zmiany zostaną podane na odprawie technicznej w dniu **29.04.2017 r. o godz. 10.00**
7. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany niniejszego regulaminu.

ORGANIZATOR:

Sędzia główny „IKS-INTEGRACJA-CONAN”:

Ryszard Kałamarz

Wójt Gminy Szczytno

-II-

Sławomir Wojciechowski