



# REGULAMIN

## IV MISTRZOSTWA GMINY SZCZYTNO W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC Rudka, 28.04.2018 r.

### **CEL MISTRZOSTW:**

*Celem zawodów jest popularyzacja sportów siłowych wśród dzieci, młodzieży, dorosłych i osób niepełnosprawnych. 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,
- Komisji Sportu i Kultury Fizycznej Rady Gminy Szczytno,

### **WSPÓLORGANIZATORZY:**

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

### **MIEJSCE I TERMINY:**

1. Mistrzostwa odbędą się w dniu **28.04.2018 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 (14-18lat) powinny mieć ze sobą pisemną zgodę rodzica lub prawnego opiekuna.
2. Aktualne badania lekarskie zezwalające do uprawiania dyscypliny wyciskania sztangi leżąc lub podpisanie oświadczenia o stanie zdrowia w dniu zawodów.
3. Zawodnicy startują bez koszulek specjalistycznych oraz bez nałokietników 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 **20.04.2018 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; 18-39 lat; 40-49 lat; 50-59 lat, 60 plus
3. W przypadku zgłoszeń osób niepełnosprawnych będą oni startowali w kategorii OPEN Niepełnosprawni.

**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 w kategoriach OPEN wg. przelicznika WILKS'A i wagowych;
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 (t.j. Dz.U.2016 poz.922 z późn. zm.) 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 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 23.04.2018 r. Ewentualne zmiany zostaną podane na odprawie technicznej w dniu **28.04.2018 r. o godz. 10.00**
7. **Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany niniejszego regulaminu.**

ORGANIZATOR:

Sędzia IKS-INTEGRACJA-CONAN  
Ryszard Kałamarz

**Wójt Gminy Szczytno**

-//-

Sławomir Wojciechowski