



**REGULAMIN**  
**VI MISTRZOSTW GMINY SZCZYTNO**  
**W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC – „MIEDZIANA-SZTANGA”**  
**Rudka, 18.04.2020 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:**

1. Gmina Szczytno,
2. Komisja Sportu i Kultury Fizycznej Rady Gminy Szczytno,

**WSPÓŁORGANIZATORZY:**

1. Starostwo Powiatowe w Szczytnie.
2. IKS-INTEGRACJA-CONAN Giżycko.
3. UKS-TYTAN Giżycko

**MIEJSCE I TERMINY:**

1. Mistrzostwa odbędą się w dniu 18.04.2020r.- Szkoła Podstawowa w Rudce 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 Mistrzostw o godz. 10.30

**UCZESTNICTWO:**

1. Uczestnikami zawodów mogą być 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. 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 obuwiu 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:** Zgłoszenia będą się odbywać za pośrednictwem elektronicznie przez aplikację <https://zapisyonline.com/> od **12.03.2020r.** do **12.04.2020r.**

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

**SPOSÓB RYWALIZACJI:**

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

**KATEGORIE WAGOWE:**

**WOMEN:** 50, 55, 61, 67, 73, +73kg

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

**KATEGORIE WIEKOWE:**

**Juniorka, Junior - 20lat**

**OPEN - Seniorka, Senior 21-44lat**

**Masters - 45-55, +56lat**

**OPEN - Niepełnosprawni**

**OPEN - Służby mundurowe**

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



#### **NAGRODY:**

1. I, II, III, miejsce – medale i dyplomy we wszystkich kategoriach;
2. Przewidziane są statuetki lub puchary w kategoriach OPEN.

#### **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 PONIŻSZYCH ZASAD:**

Na Mistrzostwach obowiązuje trzy komendy „START” - „GÓRA” – „STOJAK”

#### **NIE ZALICZENIE BOJU:**

- 1) Oderwanie szczytu pośladków od ławki,
- 2) Oderwanie całej stopy od pomostu,
- 3) Brak zatrzymania sztangi w pozycji dolnej,
- 4) Nieprawidłowe zatrzymanie sztangi w pozycji dolnej t. j. zagłębianie sztangi w ciało po komendzie góra (zagłębianie sztangi przed komendą góra dozwolone),
- 5) Nie przestrzeganie komend: start, góra, stojak,
- 6) Chwyt 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.
- 7) Małpi chwyt ( brak oplecenia sztangi kciukiem),
- 8) Brak sygnalizacji sędziom pomostowym przed kontaktem z ławką niedoprostu łokcia przed wykonaniem każdorazowego podejścia.
- 9) Klauzula informacyjna dot. przetwarzanie danych osobowych dostępna jest na stronie internetowej <http://bip.ug.szcztytno.pl/> - zakładka Ochrona Danych Osobowych.
- 10) Przyjmuje się, że zgłoszenie do turnieju jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.

#### **STRÓJ STARTOWY:**

- 1) Koszulka przylegająca do ciała z zakrytymi barkami (minimum 5 cm rękaw po zakryciu barku)  
**a.** zakaz koszulek : na ramiączka, zakrywających łokieć oraz marszczonych na ramieniu ze względu na swoją długość. **b.** zakaz zakładania dwóch koszulek,
- 2) Długość taśm na nadgarstki nie przekraczająca 1 m,
- 3) Spodenki koniecznie przylegające mocno do ciała. Długość do kolan ale bez marszczenia ich z względu na swoją długość,
- 4) Wełniaki różnego rodzaju dozwolone. Zakaz zakładania wełniaka na gołe ciało,
- 5) Obuwie sportowe z wysokością pięty nie przekraczającą 5 cm. Wysokość cholewki maksymalnie 10 cm od kostki,
- 6) Pasy trójbojowe dozwolone nie przekraczające 20 cm wysokości,
- 7) Nakolanniki dozwolone. Zakaz bandaży różnego rodzaju na kolana,
- 8) Wszelkiego rodzaju taśmy i bandaże na łokcie zabronione,
- 9) Zakaz startu w dwóch koszulkach np. rashguard i t- shirt oraz podwójnych spodenkach np: leginsy i wełniak, kolarki i wełniak, leginsy i kolarki .



## **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 Facebook po 12.04.2020r. Ewentualne zmiany zostaną podane na odprawie technicznej w dniu 18.04.2020r. o godz. 10.00.*
7. **ORGANIZATOR ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIANY NINIEJSZEGO REGULAMINU.**

ORGANIZATOR:

**Wójt Gminy Szczytno**

-II-

Sławomir Wojciechowski