



REGULAMIN

1. Cel :

- popularyzacja i upowszechnianie aktywności ruchowej jako formy zdrowego stylu życia i spędzania czasu wolnego,
- propagowanie dyscyplin siłowych - wyciskania sztangi leżąc,
- integracja środowisk sportowych oraz organizacji zajmujących się kulturą fizyczną, promocja Miasta oraz miejskich organizacji i stowarzyszeń sportowych.

2. Termin i miejsce :

5-6.11.2022 r., 9:30 Ważenie od 07:00 do 9:30
Hala Sportowa Tęcza – ul. Wilcza 43, 59-500 Złotoryja

3. Organizator :

- Andrzej Kocyła
- Urząd Miasta w Złotoryi
- Złotoryjski Ośrodek Kultury i Rekreacji

Biuro Zawodów - czynne w dniu i miejscu imprezy od godz. 07.30. Hala Sportowa Tęcza – ul. Wilcza 43, 59-500 Złotoryja

4. Uczestnicy : Wszyscy chętni bez względu na miejsce zamieszkania (cały Świat), bez względu na to czy się jest zrzeszonym czy też nie, czy się ma licencje czy nie.

"WILKOŁAK"
STOWARZYSZENIE SPORTOWEGO
WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC
59-500 Złotoryja, ul. Platanowa 5
NIP 6941677181 Regon 021507599



Termin	Pierwsza Kategoria	Kolejna kategoria
31.07.2022	130	50
15.09.2022	160	50
31.10.2022	200	100
06.11.2022	250	100



OPŁATY WPISOWE

ZŁOTORYJA, 5-6.11.2022
**MISTRZOSTWA
NIEPODLEGŁEJ
POLSKI**
W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC
W MARTWYM CIĄGU

KĄDZY ZAWODNIK MOŻE WYSTARTOWAĆ ZARÓWNO W MISTRZOSTWACH NIEPODLEGŁEJ POLSKI ORAZ MISTRZOSTWACH NIEPODLEGŁEJ POLSKI SŁUŻB MUNDUROWYCH W DWOCH DYSCYPLINACH - KLASYCZNYM WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC ORAZ MARTWYM CIĄGU W KAŻDEJ Z KATEGORII PRZEWIDZIANE SĄ ATRAKCYJNE NAGRODY, DYPLOMY ORAZ STATUETKI. OPŁATY NALEŻY UIŚCIĆ ZA ODPOWIEDNIA ILOŚĆ STARTÓW - NP ZA START W MISTRZOSTWACH W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC ORAZ SŁUŻB MUNDUROWYCH PŁATNE DO 31.07.2022 NALEŻY PONIEŚĆ OPŁATĘ 130+50 = 180 ZŁ

WPLAT NALEŻY DOKONYWAĆ NA KONTO:
KONTO PKO BANK POLSKI 63 1020 3017 0000 2302 0062 2417
BPKOPL WP IDLA PRZELEWÓW ZAGRANICZNYCH
W TYTULE PŁATNOŚCI PROSZĘ PODAĆ DYSCYPLINĘ (BP - WYCISKANIE SZTANGI LEŻĄC LUB DL - MARTWY CIĄG) IMIĘ I NAZWISKO, RÓCZNIK, KRAJ, MIEJSCOWOŚĆ, KLUB, WĄGĘ CIAŁA, MISTRZOSTWA W KTÓRYM ZAWODNIK STARTUJE (MNP, MN5M ORAZ DYSCYPLINĘ BP LUB DL)

5. Warunki uczestnictwa :

pisemne zgłoszenie uczestnictwa należy zgłosić w dniu zawodów w Biurze Zawodów, zawodnicy niepełnoletni startują wyłącznie za pisemną zgodą rodziców lub opiekunów, zawodnicy powinni posiadać aktualne badania lekarskie stwierdzające brak przeciwwskazań do udziału w zawodach. W przypadku braku badań zawodnik zobowiązany jest złożyć oświadczenie (do pobrania w Biurze Zawodów) o zdolności do udziału w zawodach, zawodnicy powinni uiścić opłatę startową zawodnicy startują bez specjalistycznych koszulek i bez opasek na łokcie, wymagane są w wyciskaniu sztangi leżąc oraz martwym ciągu koszulki z krótkim rękawkiem oraz kostium (możliwość wypożyczenia w dniu zawodów) mężczyźni w martwym ciągu mogą startować bez koszulki w samym kostiumie.

• Podczas wyciskania sztangi leżąc:

- Zawodnik kładzie się na ławeczce tak, aby barki i pośladki dotykały jej powierzchni. Stopy muszą mieć stały kontakt z podłożem, pięty mogą być oderwane. Dłonie i palce muszą trzymać sztangę leżącą w stojaku z kciukiem obejmującym gryf. Ta pozycja musi być zachowana podczas wykonywania boju.
- Po samodzielnym przyjęciu pozycji zawodnik może poprosić o pomoc przy zdejmowaniu sztangi ze stojaków obsługę pomostu. Podanie sztangi może mieć miejsce jedynie do wyprostowanych rąk. Palce wskazujące muszą znajdować się w granicach 81 cm wyznaczonych przez zaznaczenie na gryfie i w całości muszą być w kontakcie z tym zaznaczeniem. Użycie uchwytu odwrotnego jest zabronione.
- Po zdjęciu sztangi ze stojaków, z pomocą obsługi pomostu lub bez niej, zawodnik powinien czekać z zablokowanymi stawami łokciowymi na sygnał Sędziego Głównego. Sygnał powinien być wydany wtedy, gdy zawodnik znieruchomieje ze sztangą trzymaną we właściwej pozycji. Ze względów bezpieczeństwa zawodnika, jeśli po okresie pięciu sekund nie przyjmie prawidłowej pozycji do rozpoczęcia boju, to będzie proszony o odłożenie sztangi komendą „Odłóż”.

"WILKOŁAK"
STOWARZYSZENIE SPORTOWEGO
WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC
59-500 Złotoryja, ul. Platanowa 5
NIP 6941677181 Regon 021507599

- Sygnał do rozpoczęcia podejścia powinien składać się z ruchu ramienia do dołu i słyszalnej komendy "Start". Po otrzymaniu sygnału, zawodnik opuszcza sztangę do klatki piersiowej
 - przytrzymuje ją nieruchomo na klatce piersiowej, po czym Sędzia Główny da sygnał i słyszalną
 - komendę „Góra!”. Zawodnik wyciska sztangę do pełnego wyprostowania ramion. Gdy zawodnik utrzyma nieruchomą pozycję, sędzia powinien wydać słyszalną komendę "Stojak".
 - Jeśli z powodów anatomicznych ramiona nie mogą być w pełni wyprostowane zawodnik musi okazać świadectwo wydane przez Komisję Medyczną.
 - Każda zmiana pozycji podczas wykonywania właściwego boju, tj. jakiegokolwiek ruchu podniesienia głowy, barków, pośladków od ławeczki lub poruszenie stóp na pomoście/blokach/talerzach czy boczne ruchy dłoni na gryfie będą skutkowały niezaliczeniem boju.
- Podczas martwego ciągu:
 - Zawodnik staje twarzą do frontu pomostu ze sztangą leżącą poziomo przed stopami zawodnika, następnie chwyta gryf dowolnym uchwytem obiema rękami i podnosi sztangę, aż do pozycji
 - wyprostowanej. Na zakończenie boju nogi muszą być wyprostowane w kolanach, a barki odciągnięte do tyłu.
 - Sygnał Sędziego Głównego składa się z ruchu ramienia w dół i komendy „Opuść”. Sygnał nie zostanie
 - wydany, dopóki sztanga nie będzie trzymana nieruchomo, a zawodnik nie osiągnie odpowiedniej pozycji. o Przyczyny spalania boju:
 - Czerwona karta - niemożność zablokowania kolan na zakończeniu boju i/lub niemożność przyjęcia wyprostowanej pozycji z odciągniętymi barkami
 - Niebieska karta - jakiegokolwiek ruchu sztangi w dół przed osiągnięciem końcowej pozycji. Jeśli sztanga osiada przy odciąganiu barków to nie jest to powód do spalania. Jeśli brzeg sztangi znajduje się w górnej części uda, ale nie jest podpierany to nie jest powodem do spalania boju.
 - Żółta karta - Opuszczenie sztangi przed komendą 'opuść'. Pozwolenie sztandze na powrót na pomost bez utrzymywania kontroli przy pomocy obu rąk – kontakt dłoni z gryfem jest aż do
 - opuszczenia sztangi na pomost. Wykonanie kroku do tyłu/przodu/na bok. Kołysanie pomiędzy palcami stopy a piętą jest dozwolone. Ruch stopą po komendzie 'opuść' nie jest powodem do niezaliczenia podejścia.

7. Kategorie :

Mistrzostwa Niepodległej Polski w wyciskaniu sztangi leżąc klasycznym

Mistrzostwa Niepodległej Polski w martwym ciągu

Mistrzostwa Niepodległej Polski Służb Mundurowych w wyciskaniu sztangi leżąc klasycznym

Mistrzostwa Niepodległej Polski Służb Mundurowych w martwym ciągu

Zawody zostaną przeprowadzone w następujących kategoriach (takie same w czterech mistrzostwach):

- w wyciskaniu sztangi leżąc klasycznym
- w martwym ciągu
- Służb Mundurowych w wyciskaniu sztangi leżąc klasycznym
- Służb Mundurowych w martwym ciągu
- OPEN ABSOLUT MEN rozgrywanych według formuły Wilks'a : dla najsilniejszych uczestników zawodów bez podziału na grupy wiekowe oraz wagowe.
- OPEN ABSOLUT WOMEN rozgrywanych według formuły Wilks'a : dla najsilniejszych uczestników zawodów bez podziału na grupy wiekowe oraz wagowe.
- NIEPEŁNOSPRAWNYCH: rozgrywanych według formuły Wilks'a.
- WIEKOWYCH (Open): rozgrywanych według formuły Wilks'a.

Mężczyźni:

- Teenage: od 13 lat do 16 lat włącznie;
- Sub-Junior: od 17 lat do 19 lat włącznie;
- Junior: od 20 lat do 23 lat włącznie;
- Senior: od 24 lat do 39 lat włącznie;
- Masters M1: od 40 lat do 49 lat włącznie;
- Masters M2: od 50 lat do 59 lat włącznie;

STOWARZYSZENIE SPORTOWEGO
WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC
59-500 Złotoryja, ul. Płatanowa 5
NIP 6941677181 Regon 021507599

- Masters M3: od 60 lat do 69 lat włącznie; Masters M4: od 70 lat w górę.

Kobiety:

- Teenage: od 13 lat do 16 lat włącznie;
- Sub-Junior: od 17 lat do 19 lat włącznie;
- Junior: od 20 lat do 23 lat włącznie;
- Senior: od 24 lat do 39 lat włącznie;
- Masters M1: od 40 lat do 49 lat włącznie;
- Masters M2: od 50 lat do 59 lat włącznie; Masters M3: od 60 lat w górę.
- WAGOWYCH: rozgrywanych wg podniesionego ciężaru Mężczyźni:
 - 52,0 kg Klasa do 52,0 kg
 - 56,0 kg Klasa od 52,01 do 56 kg
 - 60,0 kg Klasa od 56,01 do 60,0 kg
 - 67,5 kg Klasa od 60,01 do 67,5 kg
 - 75,0 kg Klasa od 67,51 do 75,0 kg
 - 82,5 kg Klasa od 75,01 do 82,5 kg
 - 90,0 kg Klasa od 82,51 do 90,0 kg
 - 100,0 kg Klasa od 90,01 do 100,0 kg
 - 110,0 kg Klasa od 100,01 do 110,0 kg
 - 125,0 kg Klasa od 110,01 do 125,0 kg
 - 140,0 kg Klasa od 125,01 do 140,0 kg
 - 140,0 kg + klasa od 140,01 wzwyż

Kobiety:

- 44,0 kg Klasa do 44,0 kg
- 48,0 kg Klasa od 44,01 do 48,0 kg
- 52,0 kg Klasa od 48,01 do 52,0 kg
- 56,0 kg Klasa od 52,01 do 56,0 kg
- 60,0 kg Klasa od 56,01 do 60,0 kg
- 67,5 kg Klasa od 60,01 do 67,5 kg
- 75,0 kg Klasa od 67,51 do 75,0 kg
- 82,5 kg Klasa od 75,01 do 82,5 kg
- 90,0 kg Klasa od 82,51 do 90,0 kg
- 90,0 kg + klasa od 90,1 wzwyż

Uwaga!!! Dana kategoria wagowa zostanie przeprowadzona wyłącznie wtedy gdy wystartuje w niej przynajmniej 4 zawodników (zawodniczek). W innym przypadku kategorie będą łączone.

8. Nagrody :

Zawodnicy będą sklasyfikowani w każdej kategorii wagowej, od I do III miejsca - statuetki, dyplomy, nagrody rzeczowe. Spośród najlepszych w poszczególnych kategoriach wagowych wyłonionych zostanie według formuły Wilks'a trzech najlepszych zawodników kategorii Open Absolute - statuetki, dyplomy i nagrody rzeczowe. W kategoriach wiekowych i kategorii niepełnosprawnej za miejsca od I do III - statuetki, dyplomy i nagrody rzeczowe. W skład nagród rzeczowych wchodzi (odżywki, sprzęt komputerowy, sprzęt RTV, sprzęt AGD, sprzęt na siłownię, wycieczki, statuetki, koszulki i wiele innych). Organizator może przyznać nagrody dodatkowe.

9. Komisja sędziowska : Komisję sędziowską powołuje organizator w składzie 4 osób

10. Finansowanie : Sponsorzy wymienieni będą na plakacie i materiałach promocyjnych

11. Postanowienia końcowe : wszystkie sprawy sporne rozstrzyga sędzia główny, sędzia pomocniczy i organizator, po uiszczeniu opłaty w wysokości 50 zł. W przypadku pozytywnego rozpatrzenia skargi opłata zawodnikowi zostanie zwrócona organizator nie ponosi odpowiedzialności za mogące się wydarzyć, w trakcie zawodów i transportu, ewentualne wypadki bądź kradzieże nie z winy organizatora, wszyscy uczestnicy biorący udział startują na własną odpowiedzialność i nie będą wnosili żadnych roszczeń w stosunku do organizatora w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy, wszyscy zawodnicy zobowiązani są do zapoznania się i przestrzegania niniejszego regulaminu,

Andrzej Kocyła - Prezes Wilkołak - tel. 601411337

"WILKOŁAK"
STOWARZYSZENIE SPORTOWEGO
WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC
ul. 600 Złotoryja, ul. Platanowa 5
NIP 6941677181 Regon 021507599