

XX Otwarte Mistrzostwa Ząbkowic Śląskich w Wyciskaniu Sztangi Leżąc RAW + I Puchar Monstera - 11.05.2024r.

REGULAMIN

1. CEL:

- promocja sportu wśród młodzieży i osób dorosłych;
- popularyzacja sportów siłowych, zwłaszcza wyciskania sztangi leżąc;
- promocja aktywnego i zdrowego stylu życia;
- promocja Ząbkowic Śląskich jako miasta przyjaznego sportowcom.

2. ORGANIZATOR:

- Ząbkowickie Centrum Sportu i Rekreacji Sp. z o.o.
- „Power Team” Ząbkowice Śląskie
- Gmina Ząbkowice Śląskie

3. TERMIN I MIEJSCE:

11.05.2024r (sobota) godz. 11:00 – „Hala Słoneczna” w Ząbkowicach Śląskich, ul. Powstańców Warszawy 8i

4. ZASADY UCZESTNICTWA:

W zawodach mogą brać udział zawodnicy klubów sportowych, stowarzyszeń i organizacji sportowych oraz zawodnicy niezrzeszeni po opłaceniu wpisowego w wysokości 100zł.

Każdy zawodnik winien posiadać zaświadczenie lekarskie dopuszczające do zawodów lub startuje na własną odpowiedzialność po podpisaniu oświadczenia (do pobrania w Biurze Zawodów). Osoby niepełnoletnie startują wyłącznie za pisemną zgodą rodziców lub opiekunów prawnych.

Strój startowy: Zawodnicy startują w krótkich obcisłych spodenkach (lub trykot) oraz podkoszulkach włożonych do spodenek. W innym przypadku zawodnik nie zostanie dopuszczony do zawodów! (dozwolone leginsy)

Zawodnik startuje w formule RAW (bez specjalistycznej koszulki i bez monstera), dozwolone są pasy i opaski na nadgarstki.

Ściągacze/bandaże na łokcie ZABRONIONE!

Sposób zaliczania boju Bench Press RAW i Bench Press SOFT:

Wyciskamy na 3 komendy sędziego głównego: „START, GÓRA i STOJAK” z zatrzymaniem sztangi na klatce piersiowej.

Wyciągamy sztangę ze stojaków (samemu bądź pomaga nam w tym kolega)

Czekamy na komendę sędziego „START” – po komendzie „START” opuszczamy sztangę do klatki piersiowej zatrzymując ją na około 1 sekundę, po upływie około 1 sekundy sędzia główny wyda komendę „GÓRA” – i wyciskamy sztangę do pełnego wyprostu w stawach łokciowych i czekamy na komendę sędziego STOJAK – dopiero po tej komendzie zawodnik może odłożyć sztangę! W przypadku nie przestrzegania komend, sędzia może spalić bój.

Podczas wykonywania próby zawodnik musi leżeć plecami na ławce z barkami przylegającymi do powierzchni ławki. Dopuszcza się mostkowanie, natomiast podeszwa butów musi być w stałym kontakcie z podłożem (można odrywać piety i krawędziować), a pośladki podczas wykonywania boju muszą mieć cały czas kontakt z ławeczką (można odrywać głowę).

Podczas prób obowiązuje uchwyt zamknięty, użycie odwrotnego uchwytu („małpiego”) jest zabronione. Szerokość uchwytu nie może być szerszy niż 81cm.

Każdy z uczestników zawodów wykonuje 3 podejścia. W przypadku zaliczenia trzech podejść zawodnik ma prawo do czwartego podejścia poza konkurencją – to podejście nie będzie liczone w klasyfikacji końcowej.

Każdy zawodnik podczas ważenia wyznacza dla siebie ciężar pierwszego podejścia, po czym nie ma możliwości obniżenia ciężaru poniżej zaproponowanego (można jedynie zwiększyć).

O klasyfikacji końcowej w kat. wagowych decyduje: ciężar sztangi, waga zawodnika, ewentualnie wyższe pierwsze podejście, a w kolejności wiek zawodnika (wygrywa młodszy).

O klasyfikacji końcowej w kat. OPEN decyduje uzyskana większa liczba punktów Wilks’a.

Każdy zawodnik niepełnosprawny podczas ważenia ma obowiązek przedstawienia aktualnego dokumentu potwierdzającego niepełnosprawność.

5. KATEGORIE:

Zawody rozegrane zostaną w następujących kategoriach:

* młodzik do lat 18 wg formuły Wilks'a (zawodnicy urodzeni w roku 2006 i młodszy – decyduje rok urodzenia)

* junior do lat 23 wg formuły Wilks'a (zawodnicy urodzeni w roku 2001 i młodszy - decyduje rok urodzenia)

* kobiety do 60kg

* kobiety + 60kg

* open osób niepełnosprawnych wg formuły Wilks'a

Kategorie mężczyzn:

* 75 kg

* 82,5 kg

* 90 kg

* 100 kg

* 110 kg

* 125 kg

* +125kg

* ząbkowiczanie wg formuły Wilks’a

* open mężczyzn wg formuły Wilks'a

* open weterani 40+lat wg formuły Wilks'a (mężczyźni urodzeni w roku 1984 i starsi – decyduje rok urodzenia)

* Puchar Monstera wg formuły Wilks'a

Każda z wymienionych kat. będzie przeprowadzona w przypadku zgłoszenia się min. 3 zawodników.

- dodatkowo z pośród wszystkich zawodników i zawodniczek zostanie wyłoniony najstarszy i najmłodszy uczestnik/uczestniczka zawodów i zostaną oni nagrodzeni pamiątkowym pucharem.

6. ZGŁOSZENIA I PROGRAM ZAWODÓW:

Zgłoszenia przyjmowane będą do dnia 6 maja 2024r (do końca dnia) po opłaceniu startowego w wysokości 100zł – Opłata startowa jest dopełnieniem prawidłowego zapisania się na zawody.

Opłata startowa za Puchar Monstera wynosi dodatkowo 100zł.

W ramach opłaty startowej każdy zawodnik otrzyma ciepły posiłek oraz wejściówkę do Słonecznego Parku Wodnego w Ząbkowicach Śląskich.

Jeśli dany zawodnik jest zapisany na zawody i ma opłacone startowe, a z różnych przyczyn nie może wystartować, to istnieje możliwość przepisania wpisowego na inną osobę ale tylko do 6 maja 2024r.

NIE MA MOŻLIWOŚCI ZAPISANIA SIĘ NA ZAWODY ORAZ PRZEPISANIA PAKIETU STARTOWEGO PO 6 MAJA 2024.

[Link do zgłoszeń:](#)

Program zawodów:

piątek 10 maj 2024r

18:00 - 20:00 Ważenie zawodników

sobota 11 maj 2024r

08:30 – 10:30 Ważenie zawodników

10:45 – Odprawa techniczna i Rozgrzewka

11:00 – Oficjalnie rozpoczęcie zawodów

Harmonogram godzinowy będzie dostępny po zakończeniu zapisów.

Szczegółowe godziny startów będą dostępne w dniu 09.05.2024.

7. NAGRODY:

- we wszystkich kategoriach wiekowych i wagowych za miejsca I – III dyplom i puchary oraz (w miarę możliwości pozyskania sponsorów) nagrody rzeczowe bądź pieniężne. Nagrody pieniężne ustala wyłącznie organizator imprezy.

8. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Zawodnicy zobowiązani są do posiadania odpowiedniego stroju startowego, dowodu osobistego, lub innego dokumentu stwierdzającego tożsamość.

Ubezpieczenie uczestników NW we własnym zakresie.

Wszelkie sytuacje sporne lub nie ujęte w regulaminie zawodów, wyjaśnia i rozstrzyga Komisja Sędziowska w składzie: organizator + sędzia główny + wybrany uczestnik zawodów, po dokonaniu opłaty w wysokości 200 zł.

Informacji udziela:

Jarosław Buczko – tel. 667-929-250,

e-mail: j.buczko@vp.pl

SERDECZNIE ZAPRASZAMY !!!

KLAUZULA INFORMACYJNA

Informacja dla Klientów

- **Ząbkowickie Centrum Sportu i Rekreacji spółka z o.o.** z siedzibą w Ząbkowicach Śląskich przy Kusocińskiego 17 jest administratorem Pani/Pana danych osobowych.
- Pani/Pana dane osobowe przetwarzane będą w celu realizacji usług zgodnie z zawartą umową/zamówieniem/zleceniem.
- Podstawy prawne przetwarzania Pani/Pana stanowią:

Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady UE 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE, zwanym dalej ogólnym rozporządzeniem o ochronie danych osobowych (RODO):

- osoba, której dane dotyczą wyraziła zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych w jednym lub większej liczbie określonych celów;
- przetwarzanie jest niezbędne do wykonania umowy, której stroną jest osoba, której dane dotyczą, lub do podjęcia działań na żądanie osoby, której dane dotyczą, przed zawarciem umowy
- przetwarzanie jest niezbędne do celów wynikających z prawnie uzasadnionych interesów realizowanych przez administratora lub przez stronę trzecią, z wyjątkiem sytuacji, w których nadrzędny charakter wobec tych interesów mają interesy lub podstawowe prawa i wolności osoby, której dane dotyczą, wymagające ochrony danych osobowych, w szczególności gdy osoba, której dane dotyczą jest dzieckiem.
- Pani/Pana dane mogą być udostępnione innym podmiotom upoważnionym na podstawie przepisów prawa
- Odbiorcami Pani/Pana danych mogą być partnerzy, firmy windykacyjne, banki, operatorzy pocztowi, przewoźnicy, etc..
- *Pani/Pana dane osobowe będą przechowywane przez okres:*
- dane osobowe przetwarzane w celu zawarcia lub wykonania umowy oraz wypełnienia obowiązku prawnego Administratora będą przechowywane przez okres obowiązywania umowy, a po jego upływie przez okres niezbędny do:

- zabezpieczenia lub dochodzenia ewentualnych roszczeń,

- wypełnienia obowiązku prawnego Administratora (np. wynikającego z przepisów podatkowych lub rachunkowych),

- dane osobowe przetwarzane na potrzeby realizacji zadań statutowych, będą przetwarzane do czasu zgłoszenia sprzeciwu przez osobę, której dane dotyczą,

- dane osobowe przetwarzane na podstawie odrębnej zgody będą przechowywane do czasu jej odwołania.

- **Ząbkowickie Centrum Sportu i Rekreacji spółka z o.o.** *nie będzie przekazywać Pani/Pana danych osobowych do państwa trzeciego lub organizacji międzynarodowej.*
- *Posiada Pan/Pani prawo do żądania od administratora dostępu do danych osobowych dotyczących osoby, której dane dotyczą, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także prawo do przenoszenia danych i prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie (bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem), wniesienia skargi do organu nadzorczego.*
- Podanie przez Panią/Pana danych osobowych w zakresie wymogów ustawowych jest obowiązkowe, a w pozostałym jest dobrowolne.
- Pani/Pana dane nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany - profilowane.