

## **Regulamin**

### **VII MISTRZOSTWA POLSKI W WYCISKANIU WIELOKROTNYM SZTANGI LEŻĄC organizowanych w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Łaziskach Górnych w terminie 23.04.2022 r.**

#### **1. Cel**

Celem zawodów jest popularyzacja sportów siłowo-sprawnościowych wśród młodzieży i dorosłych, a także propagowanie aktywnego stylu życia.

#### **2. Organizator**

Organizatorem zawodów jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łaziskach Górnych.

#### **3. Termin i miejsce zawodów**

- a) Zawody odbywają się w terminie 23.04.2022 r.
- b) START zawodów planowany jest o godz. 12.00. (ważenie od godziny 11.00 do 11.45)
- c) Miejsce zawodów: Hala Sportowa Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Łaziskach Górnych, ul. Staszica 31b, 43-170 Łaziska Górne.

#### **4. Warunki uczestnictwa**

- a) Zawody mają charakter otwarty.
- b) Uczestnikami zawodów mogą być osoby, które w dniu zawodów ukończyły 16 lat.
- c) Warunkiem startu w zawodach jest wysłanie zgłoszenia udziału na adres mailowy sekretariat@mosir.laziska.pl, złożenie oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych (załącznik nr 1) oraz wniesienie opłaty startowej.
- d) Osoby niepełnoletnie mogą brać udział w zawodach pod warunkiem posiadania pisemnej zgody rodzica lub opiekuna prawnego, stanowiącej załącznik nr 2 do regulaminu.
- e) Zgłoszenie zawodnika oznacza akceptację regulaminu zawodów i jest jednoznaczne z brakiem przeciwwskazań do udziału w zawodach.

#### **5. Kategorie i opisy konkurencji**

- a) Zawodnicy startują w kategoriach:
  - KOBIECY OPEN
  - MĘŻCZYŹNI OPEN
- b) Zawodnicy startują w dwóch konkurencjach:
  - I WYCISKANIE WIELOKROTNE SZTANGI Z TIMEREM
  - II WYCISKANIE WIELOKROTNE SZTANGI NA TONAŻ
- c) Konkurencja I – WYCISKANIE WIELOKROTNE SZTANGI Z TIMEREM (KOBIECY OPEN, MĘŻCZYŹNI OPEN)
  - Konkurencja polega na wielokrotnym wyciskaniu sztangi z pozycji leżącej w czasie 5 min, z zatrzymaniem dwusekundowym w fazie górnej przy wyprostowanych stawach łokciowych oraz – z zatrzymaniem dwusekundowym w fazie dolnej na klatce piersiowej.
  - W czasie 5 minut wykonywanych jest maksymalnie 75 powtórzeń. Do odliczania tempa powtórzeń będzie wykorzystywany timer.
  - Minimalny ciężar sztangi wynosi 20 kg.

- Każdy zawodnik otrzymuje punkty za udział w rywalizacji. Punkty obliczane są w następujący sposób:

**WAGA CAŁKOWITEGO CIĘŻARU SZTANGI X ILOŚĆ POWTÓRZEŃ/WAGA CIAŁA**  
*Przykład: 30 kg (ciężar sztangi) x 75 (ilość powtórzeń) / 80 kg (waga ciała) = 28,12 punktów*

- d) Konkurencja II – WYCISKANIE WIELOKROTNE SZTANGI NA TONAŻ (KOBIECY OPEN, MĘŻCZYŹNI OPEN)
- Konkurencja polega na wielokrotnym wyciskaniu sztangi z pozycji leżącej w czasie 5 min.
  - W czasie 5 minut zawodnik wyciska sztangę maksymalnie, tak aby uzyskać jak najwięcej powtórzeń.
  - Sztangę wyciskamy, robiąc tzw. „akcent” w fazie górnej, tak aby sędzia mógł wyraźnie widzieć chwilowe zatrzymanie sztangi.
  - Minimalny ciężar sztangi wynosi 20 kg.
  - Wynik końcowy stanowi tonaż obliczany w następujący sposób:

**WAGA CAŁKOWITEGO CIĘŻARU SZTANGI X ILOŚĆ POWTÓRZEŃ = TONAŻ**  
*Przykład: 30 kg (ciężar sztangi) x 120 (ilość powtórzeń) = 3600kg*

- e) W przypadku otrzymania takiej samej ilości punktów lub tonażu, dwóch lub więcej zawodników/zawodniczek, zostanie rozegrana dogrywka.

## 6. Strój

- Koszulka sportowa odsłaniająca stawy łokciowe.
- Spodenki sportowe krótkie lub długie typu legginsy.
- Dopuszcza się używanie rękawiczek, zabezpieczeń nadgarstków, magnezji.

## 7. Zasady rywalizacji

- Zawodnik sam decyduje o wyborze pozycji startowej:
  - Pozycja „górną” – nogi uniesione, złączone i ugięte w stawach kolanowych.
  - Pozycja „dolną” – klasyczna, z nogami wspartymi o podłoże.
- Zawodnik nie może dokonać zmiany wybranej pozycji startowej podczas trwania próby.
- Zawodnik sam decyduje o ciężarze sztangi – minimalny ciężar sztangi wynosi 20 kg (taki sam dla kobiet i mężczyzn).
- Zabronione jest wykonywanie przesadnego charakterystycznego dla WL „mostka”, dopuszczalne jest umiarkowane wygięcie w odcinku lędźwiowym.
- Szerokość chwytu sztangi wynosi max 81 cm.
- Zawodnik sam lub z pomocą drugiej osoby unosi sztangę ze stojaków.
- Sędzia daje komendę START do rozpoczęcia próby, gdy sztanga znieruchomieje nad zawodnikiem na wyprostowanych ramionach.
- Sędzia zalicza powtórzenie, gdy sztanga przy jej opuszczeniu dotknie klatki piersiowej i zostanie wyciśnięta do wyraźnego zakończenia powtórzenia tzw. akcent, czyli momentu zatrzymania sztangi w górze przy max. możliwym wyproście ramion w stawach łokciowych.

## 8. Niezaliczenie ruchu

- Brak kontaktu sztangi z klatką piersiową
- Brak wyprostu ramion możliwie max. dla zawodnika
- Brak wyraźnego zakończenia ruchu czyli chwilowego zatrzymania sztangi

- d) Brak kontaktu pośladków z ławką (nie można bioder odrywać)
- e) Brak kontaktu głowy z ławką
- f) Brak kontaktu całych stóp z podłożem (pozycja klasyczna)
- g) Nie zachowanie ugięcia nóg w stawach kolanowych przy pozycji „górnjej”
- h) Opuszczenie stóp poniżej linii siedziska ławki (pozycja ”górnja”)
- i) Rozłączenie nóg w trakcie wykonywania ruchu (pozycja ”górnja”)
- j) Brak zakończenia ruchu w czasie przeznaczonym na próbę
- k) Rozminięcie się z sygnałem z timera,
- l) W przypadku jednego rozminięcia się to nie zaliczamy powtórzenia
- m) W przypadku wyraźnego rozminięcia się z timerem przerywamy podejście

## 9. Zapisy i opłata startowa

- a) Zapisy są przyjmowane **do dnia 20.04.2022r.** do godziny 15.00 poprzez e-mail: [sekretariat@mosir.laziska.pl](mailto:sekretariat@mosir.laziska.pl). W wiadomości należy podać imię i nazwisko zawodnika, datę urodzenia oraz nr telefonu. Obowiązuje limit miejsc: 60.
- b) Opłatę startową w wysokości 40 zł należy uiścić do dnia **20.04.2022r.** – przelewem na rachunek bankowy MOSiR-u w Mikołowskim Banku Spółdzielczym nr **83 8436 0003 0000 0026 5895 0001** (w tytule przelewu: „wpisowe na VII Mistrzostwa Polski w Wyciskaniu Wielokrotnym” oraz imię i nazwisko zawodnika).
- c) Rezygnacja z udziału w zawodach z przyczyn niezależnych od organizatorów nie powoduje zwrotu wpisowego.
- d) W przypadku konieczności odwołania zawodów przez organizatorów, nastąpi zwrot wpisowego.

## 10. Nagrody

- a) Wszyscy uczestnicy otrzymują pamiątkowe dyplomy.
- b) Zdobywcy I, II i III miejsca w każdej kategorii i konkurencji otrzymują puchary, medale, dyplomy i nagrody rzeczowe.

## 11. Ochrona danych osobowych

- a) Administratorem danych osobowych uczestników VII Mistrzostw Polski w Wyciskaniu Wielokrotnym Sztangi Leżąc jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łaziskach Górnych, ul. Ogrodowa 50, 43-170 Łaziska Górne; NIP: 6351791846, REGON: 241049933 zgodnie z art. 13 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (Dz. Urz. UE L119 z 04.05.2016). Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych – [iod@mosir.laziska.pl](mailto:iod@mosir.laziska.pl). Pełna informacja dotycząca przetwarzania danych osobowych znajduje się na <http://bip.laziska.pl/informacja-dotyczaca-przetwarzania-danych-osobowych-w-mosir>.
- b) Zgodnie z art.6 ust.1 lit. a ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. każdy uczestnik VII Mistrzostw Polski w Wyciskaniu Wielokrotnym Sztangi Leżąc wyraża zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych, wizerunkowych do celów kontaktowych oraz budowania pozytywnego wizerunku Administratora w przestrzeni publicznej i w mediach.

## 12. Postanowienia końcowe

- a) Osoby odpowiedzialne za przebieg zawodów:  
Marian Kamski – sędzia główny  
Maja Kasprzak - organizator

- b) Udział w zawodach jest jednoznaczny z akceptacją niniejszego regulaminu.
- c) Udział w zawodach jest jednoznaczny z oświadczeniem o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach.
- d) Uczestnicy są odpowiedzialni do przestrzegania procedur obowiązujących w hali sportowej MOSiR-u w związku z COVID-19.
- e) Uczestnicy są zobowiązani do zachowania dyscypliny oraz do wykonywania poleceń osób odpowiedzialnych za przebieg zawodów.
- f) Informacje bieżące dotyczące zawodów będą podawane przez organizatorów.
- g) Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do jednostronnej zmiany postanowień niniejszego regulaminu, o czym poinformują uczestników.
- h) W sprawach, których niniejszy regulamin nie obejmuje, wszelkie wiążące decyzje będą podejmowane przez Organizatorów.