

Regulamin

ZAWODÓW W TRÓJBOJU SIŁOWYM WIELOKROTNYM organizowanych w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Łaziskach Górnych w terminie 3.12.2022 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 odbędą się w terminie 3.12.2022 r.
- b) Start zawodów planowany jest o godz. 11.00 (ważenie od godziny 10.00 do 10.45).
- c) Miejsce zawodów: siłownia Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Łaziskach Górnych, ul. Ogrodowa 50 Łaziska Górne.

4. Warunki uczestnictwa

- a) Uczestnikami zawodów mogą być osoby, które ukończyły 14 lat.
- b) Warunkiem startu w zawodach jest zgłoszenie udziału na adres mailowy marketing@mosir.laziska.pl lub **osobiście w siłowni MOSiR-u u trenera Mariana Kamskiego**. Termin zgłoszeń: 30.11.2022 r.
- c) Warunkiem startu w zawodach jest złożenie oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych, stanowiącego załącznik nr 1 do regulaminu.
- d) Osoby niepełnoletnie mogą brać udział w zawodach pod warunkiem posiadania pisemnej zgody rodzica lub opiekuna prawnego, stanowiącej załącznik nr 2 do regulaminu.
- e) Udział w zawodach jest nieodpłatny. Obowiązuje ważny karnet na siłownię, jednorazowy bilet wstępu lub karta (Multisport lub Medicover).
- f) Zgłoszenie zawodnika oznacza akceptację regulaminu zawodów i jest jednoznaczne z brakiem przeciwwskazań do udziału w zawodach.

5. Konkurencje

- a) Zawodnicy startują w trzech konkurencjach w kolejności od najłżejszego zawodnika:
 - I. WIELOKROTNE WYCISKANIE SZTANGI LEŻĄC
 - II. PRZYSIAD ZE SZTANGĄ
 - III. MARTWY CIĄG
- b) Każdy zawodnik ma jedno podejście.
- c) Konkurencja I – WIELOKROTNE WYCISKANIE SZTANGI LEŻĄC
 - pozycja klasyczna – leżąca na ławce, głowa, barki, pośladki przylegają do ławki, stopy przylegają do podłogi lub podstawek, stopa/stopy mogą się przemieszczać po podłodze lub podstawkach, ale nie wolno ich odrywać od podłoża.
- d) Konkurencja II – PRZYSIAD ZE SZTANGĄ
 - konkurencja rozpoczyna się z pozycji wyprostowanej z zablokowanymi kolanami. Zawodnik zdejmuje sztangę ze stojaków sam lub przy pomocy osoby asekurującej. Przysiad zaliczany jest od momentu, kiedy uda i podudzia będą tworzyły kąt mniejszy niż 90 stopni i do momentu pełnego wyprostu w stawie kolanowym.

- e) Konkurencja III – MARTWI CIĄG
- Konkurencja polega na wykonaniu pełnego wyprostu w stawach kolanowych, w biodrowych oraz w odcinku lędźwiowym.

6. Kategorie

- a) Zawodnicy startują w kategoriach:
- KOBIETY OPEN – z ciężarem stałym 25 kg
 - MĘŻCZYŹNI OPEN – z ciężarem równym masie ciała wg oficjalnej tabeli

SCHEMAT OBCIĄŻENIA WAGI CIAŁA TRÓJBÓJ SIŁOWY

WAGA ZAWODNIKA	CIĘŻAR
40,00 - 42,49 kg	40,00 kg
42,50 - 44,99 kg	42,50 kg
45,00 - 47,49 kg	45,00 kg
47,50 - 49,99 kg	47,50 kg
50,00 - 52,49 kg	50,00 kg
52,50 - 54,99 kg	52,50 kg
55,00 - 57,49 kg	55,00 kg
57,50 - 59,99 kg	57,50 kg
60,00 - 62,49 kg	60,00 kg
62,50 - 64,99 kg	62,50 kg
65,00 - 67,49 kg	65,00 kg
67,50 - 69,99 kg	67,50 kg
70,00 - 72,49 kg	70,00 kg
72,50 - 74,99 kg	72,50 kg
75,00 - 77,49 kg	75,00 kg
77,50 - 79,99 kg	77,50 kg
80,00 - 82,49 kg	80,00 kg
82,50 - 84,99 kg	82,50 kg
85,00 - 87,49 kg	85,00 kg
87,50 - 89,99 kg	87,50 kg
90,00 - 92,49 kg	90,00 kg
92,50 - 94,99 kg	92,50 kg
95,00 - 97,49 kg	95,00 kg
97,50 - 99,99 kg	97,50 kg
100,00 - 102,49 kg	100,00 kg
102,50 - 104,99 kg	102,50 kg
105,00 - 107,49 kg	105,00 kg

WAGA ZAWODNIKA	CIĘŻAR
107,50 - 109,99 kg	107,50 kg
110,00 - 112,49 kg	110,00 kg
112,50 - 114,99 kg	112,50 kg
115,00 - 117,49 kg	115,00 kg
117,50 - 119,99 kg	117,50 kg
120,00 - 122,49 kg	120,00 kg
122,50 - 124,99 kg	122,50 kg
125,00 - 127,49 kg	125,00 kg
127,50 - 129,99 kg	127,50 kg
130,00 - 132,49 kg	130,00 kg
132,50 - 134,99 kg	132,50 kg
135,00 - 137,49 kg	135,00 kg
137,50 - 139,99 kg	137,50 kg
140,00 - 142,49 kg	140,00 kg
142,50 - 144,99 kg	142,50 kg
145,00 - 147,49 kg	145,00 kg
147,50 - 149,99 kg	147,50 kg
150,00 - 152,49 kg	150,00 kg
152,50 - 154,99 kg	152,50 kg
155,00 - 157,49 kg	155,00 kg
157,50 - 159,99 kg	157,50 kg
160,00 - 162,49 kg	160,00 kg
162,50 - 164,49 kg	162,50 kg
165,00 - 167,49 kg	165,00 kg
167,50 - 169,99 kg	167,50 kg
170,00 - 172,49 kg	170,00 kg
172,50 - 174,99 kg	172,50 kg

7. Punktacja

- a) Za każde prawidłowe powtórzenie zawodnik otrzymuje 1 punkt.
- b) Każda konkurencja wykonywana jest w czasie 60 sekund.
- c) Przerwy między konkurencjami wynoszą 30 sekund, po tym czasie zawodnik przystępuje do następnej konkurencji.
- d) W przypadku, gdy po upływie 30 sekund, zawodnik nie przystąpi do następnej konkurencji, rywalizacja zostaje przerwana. Zawodnik otrzymuje punkty za to, co zostało wykonane.
- e) W trakcie konkurencji dozwolone są przerwy wypoczynkowe, jednak czas nie jest zatrzymywany.

8. Klasyfikacja

- a) Zwycięża zawodnik posiadający największą liczbę punktów w swojej kategorii.

- b) W kategorii **MEŹCZYZN OPEN**, w przypadku uzyskania takiej samej liczby punktów dwóch lub więcej zawodników, wygrywa ten, którego suma powtórzeń pomnożona przez ciężar na sztandze podzielona przez masę ciała daje większą liczbę punktów.

Przykład

Zawodnik 1 o wadze 71 kg wykonuje 60 powtórzeń z ciężarem 70 kg = $60 \times 70 / 71 = 59,15$ pkt

Zawodnik 2 o wadze 67 kg wykonuje 60 powtórzeń z ciężarem 65 kg = $60 \times 65 / 67 = 58,20$ pkt

Wygrywa zawodnik nr 1

- c) W kategorii **KOBIET OPEN**, w przypadku uzyskania takiej samej liczby punktów dwóch lub więcej zawodniczek wygrywa ta, której suma powtórzeń pomnożona przez ciężar na sztandze podzielona przez masę ciała daje większą liczbę punktów.

Przykład

Zawodniczka 1 o wadze 48 kg wykonuje 70 powtórzeń z ciężarem 25 kg = $70 \times 25 / 48 = 36,45$ pkt

Zawodniczka 2 o wadze 50 kg wykonuje 70 powtórzeń z ciężarem 25 kg = $70 \times 25 / 50 = 35$ pkt

Wygrywa zawodniczka nr 1

9. Strój

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

10. Nagrody

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

11. Ochrona danych osobowych

- Administratorem danych osobowych uczestników Zawodów w Trójboju Siłowym Wielokrotnym 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. Pełna informacja dotycząca przetwarzania danych osobowych znajduje się na <http://bip.laziska.pl/informacja-dotyczaca-przetwarzania-danych-osobowych-w-mosir>.
- Zgodnie z art.6 ust.1 lit. a ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. każdy uczestnik Zawodów w Trójboju Siłowym Wielokrotnym 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 zobowiązani do zachowania dyscypliny oraz do wykonywania poleceń osób odpowiedzialnych za przebieg zawodów.
- e) Informacje bieżące dotyczące zawodów będą podawane przez organizatorów.
- f) Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do jednostronnej zmiany postanowień niniejszego regulaminu, o czym poinformują uczestników.
- g) W sprawach, których niniejszy regulamin nie obejmuje, wszelkie wiążące decyzje będą podejmowane przez Organizatorów.

OŚWIADCZENIE ZAWODNIKA

1. Oświadczam, że zapoznałem/am się z regulaminem i w pełni go akceptuję.
2. Oświadczam, że nie mam żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w **ZAWODACH W TRÓJBOJU SIŁOWYM WIELOKROTNYM** organizowanych 3 grudnia 2022 r. w Łaziskach Górnych.
3. W zawodach uczestniczę na własną odpowiedzialność, a w razie poniesienia jakiegokolwiek uszczerbku na zdrowiu podczas zawodów, nie będę wnosił/a żadnych roszczeń i dochodził/a odszkodowania od Organizatorów.

Data.....

podpis uczestnika.....

OŚWIADCZENIE RODZICA LUB OPIEKUNA PRAWNEGO

1. Oświadczam, że zapoznałem/am się z regulaminem i w pełni go akceptuję.
4. Wyrażam zgodę na udział mojego dziecka w **ZAWODACH W TRÓJBOJU SIŁOWYM WIELOKROTNYM** organizowanych 3 grudnia 2022 r. w Łaziskach Górnych.
2. Oświadczam, że u mojego dziecka nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach.
3. W zawodach dziecko uczestniczy na moją odpowiedzialność, a w razie poniesienia jakiegokolwiek uszczerbku na zdrowiu podczas zawodów, nie będę wnosił/a żadnych roszczeń i dochodził/a odszkodowania od Organizatorów.

Data.....

podpis rodzica/opiekuna.....