

Regulamin

IX MISTRZOSTWA POLSKI W WYCISKANIU WIELOKROTNYM SZTANGI LEŻĄC organizowanych w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Łaziskach Górnych w terminie 22.04.2023 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 22.04.2023 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 15 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.
- f) Zawodnik może wziąć udział w jednej lub w dwóch konkurencjach.

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 Z CC

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. Zawodnik sam decyduje o ciężarze sztangi.
- 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

Konkurencja II–WYCISKANIE WIELOKROTNE SZTANGI Z CC (KOBIETY 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.
- Wynik końcowy stanowi ilość powtórzeń.
- W przypadku otrzymania takiej samej liczby powtórzeń dwóch lub więcej zawodników/zawodniczek, wygrywa lżejszy zawodnik/zawodniczka.
- Ciężar sztangi jest równy 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

6. Strój

- a) Koszulka sportowa odsłaniająca stawy łokciowe.
- b) Spodenki sportowe krótkie lub długie typu legginsy.
- c) Dopuszcza się używanie rękawiczek, zabezpieczeń nadgarstków, magnezji, pasa na biodra.

7. Zasady rywalizacji

- a) Zawodnik sam decyduje o wyborze pozycji startowej:
 - Pozycja „górną” – nogi uniesione, złączone i ugięte w stawach kolanowych.
 - Pozycja „dolna” – klasyczna, z nogami wspartymi o podłoże.
- b) Zawodnik nie może dokonać zmiany wybranej pozycji startowej podczas trwania próby.
- c) Zabronione jest wykonywanie przesadnego charakterystycznego dla WL „mostka”, dopuszczalne jest umiarkowane wygięcie w odcinku lędźwiowym.
- d) Szerokość chwytu sztangi wynosi max 81 cm.
- e) Zawodnik sam lub z pomocą drugiej osoby unosi sztangę ze stojaków.
- f) Sędzia daje komendę START do rozpoczęcia próby, gdy sztanga znieruchomieje nad zawodnikiem na wyprostowanych ramionach.
- g) 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 maksymalnym możliwym wyproście ramion w stawach łokciowych.

8. Niezaliczenie ruchu

- a) Brak kontaktu sztangi z klatką piersiową.
- b) Brak wyprostu ramion możliwie maksymalnego dla zawodnika.
- c) Brak wyraźnego zakończenia ruchu czyli chwilowego zatrzymania sztangi.
- d) Brak kontaktu pośladków z ławką (nie można odrywać bioder).
- 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 „górną”.
- h) Opuszczenie stóp poniżej linii siedziska ławki (pozycja „górną”).
- i) Rozłączenie nóg w trakcie wykonywania ruchu (pozycja „górną”).
- j) Brak zakończenia ruchu w czasie przeznaczonym na próbę.
- k) Rozminięcie się z sygnałem z timera.
- l) W przypadku jednego rozminięcia się – powtórzenie nie zostanie zaliczone.
- m) W przypadku wyraźnego rozminięcia się z timerem – podejście zostaje przerwane.

9. Zapisy i opłata startowa

- a) Zapisy są przyjmowane **do dnia 19.04.2023r.** do godziny 15.00 poprzez e-mail: sekretariat@mosir.laziska.pl. W wiadomości należy podać imię i nazwisko zawodnika, datę urodzenia, nr telefonu oraz nazwę konkurencji, w której będzie startował. Obowiązuje limit miejsc: 60.
- b) Opłatę startową w wysokości 50 zł należy uiścić do dnia **20.04.2023r.** –przelewem na rachunek bankowy MOSiR-u w Mikołowskim Banku Spółdzielczym nr **83 8436 0003 0000 0026 5895 0001** (w tytule przelewu: „wpisowe na IX Mistrzostwa Polski w Wyciskaniu Wielokrotnym” oraz imię i nazwisko zawodnika).
- c) Opłata startowa w wysokości 50 zł obowiązuje bez względu na liczbę konkurencji, w których zawodnicy biorą udział (możliwa: 1 lub 2 konkurencje).

- d) Rezygnacja z udziału w zawodach z przyczyn niezależnych od organizatorów nie powoduje zwrotu wpisowego.
- e) 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) Zgodnie z art. 13 Rozporządzenia 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 (RODO) informuje się, że:
- b) Administratorem danych osobowych jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łaziskach Górnych ul. Ogrodowa 50, 43-170 Łaziska Górne, tel. 32 2211138, e-mail: sekretariat@mosir.laziska.pl
- c) Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych możliwy jest pod adresem email: iod@mosir.laziska.pl
- d) Dane osobowe będą przetwarzane na podstawie:
 - art. 6 ust. 1 lit. c RODO – ustawa z 25 czerwca 2010 o sporcie. Statut placówki.
 - art. 6 ust. 1 lit. a RODO – zgoda osoby
 - art. 9 ust. 2 lit. a RODO – zgoda osoby w przypadku danych o zdrowiu.
- e) Dane osobowe przetwarzane będą w celu umożliwienia udziału w wydarzeniu sportowym.
- f) Odbiorcami danych osobowych będą podmioty uprawnione do uzyskania danych osobowych na podstawie przepisów prawa, np. MOSiR Łaziska Górne.
- g) Dane osobowe przechowywane będą przez okresy wynikające z Rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 18 stycznia 2011 r. w sprawie instrukcji kancelaryjnej, jednolitych rzeczowych wykazów akt (JRWA) oraz instrukcji w sprawie organizacji i zakresu działania archiwów zakładowych.
- h) Uczestnicy wydarzenia posiadają prawo do: żądania od administratora dostępu do swoich danych osobowych, prawo do ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania.
- i) Jeżeli przetwarzanie odbywa się na podstawie wyrażonej zgody, uczestnik wydarzenia posiada prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem.
- j) Uczestnikowi wydarzenia przysługuje prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego, tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa.
- k) Podanie danych osobowych jest obowiązkowe w sytuacji gdy przesłankę przetwarzania danych osobowych stanowi przepis prawa, a w przypadku gdy przetwarzanie odbywa się w oparciu o wyrażoną zgodę jest dobrowolne.
- l) Dane nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany, w tym również w formie profilowania. Oznacza to, że żadne decyzje nie zapadają wyłącznie automatycznie oraz że nie buduje się żadnych profili osób, których dane dotyczą.

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.
- 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.