

V OTWARTE MISTRZOSTWA W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC O PUCHAR BURMISTRZA CZAPLINKA

21.06.2025

1. **Organizator:** Mateusz Młynarczyk nr tel: 663041337 matmly4@gmail.com

 Mateusz Worona nr tel: 504 010 717

 Grzegorz Zborowski

 Marcin Karski

 Gmina Czaplinek

1. **Patronat honorowy:** Burmistrz Czaplinka
2. **Cel zawodów:** Popularyzacja i upowszechnienie aktywności ruchowej, jako forma zdrowego trybu życia. Propagowanie dyscyplin siłowych. Współzawodnictwo z poszanowaniem zasad fair play. Wyłonienie zwycięzców w poszczególnych kategoriach. Promowanie gminy Czaplinek.
3. **Termin i miejsce zawodów:** 21.06.2025 Rynek miejski w Czaplinku.

 7.30-10.30 ważenie zawodników.

 10.30-11.00 odprawa techniczna, rozpoczęcie zawodów.

1. **Uczestnicy:** W zawodach udział może wziąć każdy zawodnik bez względu czy jest zrzeszony czy też nie, czy się ma licencję czy nie.
2. **Zgłoszenia, opłata startowa:** Zgłoszenia można wysyłać na maila matmly4@gmail.com. W dniu zawodów także można się zgłaszać. Opłata startowa w wysokości 80 zł, płatna przy ważeniu zawodników.
3. **Nagrody:** Każdy zawodnik otrzyma dyplom. Zawodnicy na podium otrzymają puchary. Nagrody rzeczowe dla najlepszych zawodników w zależności od pozyskanych sponsorów.
4. **Warunki uczestnictwa:** Uiszczenie opłaty startowej. Wszystkich zawodników obowiązują aktualne badania lekarskie. Zawodnicy, którzy nie będą posiadać badań lekarskich startują na własną odpowiedzialność, po podpisaniu oświadczenia. Zawodnicy, którzy nie ukończyli 18 roku życia startują wyłącznie za pisemną zgodą rodziców, opiekunów. Pismo przekazują organizatorowi. Zawodnicy startują bez specjalistycznych koszulek, bez opasek na łokcie, rękawiczek. Wymagane są koszulki z krótkim rękawem oraz kostium(trykot) lub obcisłe spodenki (leginsy). W innym przypadku zawodnik nie zostanie dopuszczony do zawodów. Dozwolone są pasy i paski na nadgarstki. Każdy uczestnik wykonuje trzy próby.
5. **Kategorie w zawodach:** Mężczyźni 24-39 lat kat wagowe 75kg, 85kg, 95kg, 105kg, 120kg, 120+kg (rywalizacja według największego ciężaru). Mężczyźni junior do 23lat (przelicznik wilksa).Mężczyźni Masters 40-54 lat i 55+ (przelicznik wilksa). Kobiety kat wagowe 65kg, 65kg+ . Klasyfikacja drużynowa: punktuje 5 zawodników. W drużynie może wystartować mniej niż pięciu zawodników. Punktacją jest suma wilksa.
6. **Zasady boju:** Zawodnik kładzie się na ławce tak, aby barki i pośladki miały stały kontakt z ławeczką. Stopy muszą mieć stały kontakt z podłożem, pięty mogą być oderwane. Dopuszczalne jest unoszenie głowy. Podczas próby obowiązuje uchwyt zamknięty. Po samodzielnym przyjęciu pozycji zawodnik może poprosić o pomoc przy zdejmowaniu sztangi ze stojaków obsługę pomostu, do wyprostowanych rąk. Sędzia główny wydaje trzy komendy: START, GÓRA, STOJAK.

Po zdjęciu sztangi ze stojaków zawodnik powinien czekać z zablokowanymi stawami łokciowymi na sygnał sędziego głównego. Sygnał będzie wydany gdy zawodnik przyjmie odpowiednią pozycję. Ze względu na bezpieczeństwo zawodnika, jeśli po okresie 5 sekund zawodnik nie przyjmie prawidłowej pozycji do boju, sędzia wyda komendę odłóż.

Po otrzymaniu sygnału od sędziego głównego „START”, zawodnik opuszcza sztangę do klatki piersiowej, przytrzymuje ją nieruchomo na klatce piersiowej aż do wydania przez sędziego głównego komendy „GÓRA”, zawodnik wyciska sztangę do pełnego wyprostu ramion. Gdy zawodnik utrzyma nieruchomo pozycję, sędzia główny wyda komendę „STOJAK”.

NIEDOPUSZCZALNE JEST: podczas próby podbijanie sztangi klatką piersiową, jakikolwiek ruch podniesienia barków, pośladków od ławeczki, lub oderwanie stóp od podłoża, będą skutkowały niezaliczeniem boju.

1. **Komisja sędziowska:** Komisję sędziowską powołuje organizator.
2. **Wiadomości dodatkowe:** W trakcie trwania imprezy organizator przewiduje konkurencje dodatkowe dla publiczności oraz dzieci. Przewidziane są konkurencje mini-strongman dla dzieci. Dla osób dorosłych organizator zorganizuje konkurencje takie jak: “spacer farmera”, “waga płaczu”, wyciskanie wielokrotne połowy masy własnej ciała.
3. **Postanowienie końcowe:** Organizator nie ponosi odpowiedzialności za mogące się wydarzyć, w trakcie zawodów i transportu, ewentualne wypadki lub kradzieże nie z winy organizatora. Każdy zawodnik podpisując oświadczenie uczestnictwa w zawodach wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych w rozumieniu ustawy o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997r (Dz.u.2014.1182) oraz udostępnienie danych osobowych w listach startowych, kategoriach wagowych i wiekowych. Wykorzystanie wizerunku w celu promocji zawodów upowszechniania sportu oraz kultury fizycznej w tym publikacji wyników zdjęć, filmów i sprawozdań z zawodów w prasie, na stronach internetowych i w informacjach branżowych.