

# **XIX Otwarte Mistrzostwa Ząbkowic Śląskich w Wyciskaniu Sztangi Leżąc RAW - 13.05.2023r.**

## **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:**

13.05.2023r (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 legginsy)

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:**

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.

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 2005 i młodsi)

\* junior do lat 23 wg formuły Wilks'a (zawodnicy urodzeni w roku 2000 i młodsi)

\* open kobiet wg formuły Wilks'a

\* 75 kg

\* 82,5 kg

\* 90 kg

\* 100 kg

\* 110 kg

\* 125 kg

\* +125kg

\* ząbkowiczanie wg formuły Wilks’a

\* open wg formuły Wilks'a (wszyscy zawodnicy)

\* open niepełnosprawni wg formuły Wilks'a (kobiety i mężczyźni)

\* open weterani 40+lat wg formuły Wilks'a (zawodnicy urodzeni w roku 1983 i starsi)

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 zostanie nagrodzony-a pamiątkowym pucharem.

## **6. ZGŁOSZENIA I PROGRAM ZAWODÓW:**

Zgłoszenia przyjmowane będą do dnia 8 maja 2023r (do końca dnia) po opłaceniu startowego w wysokości 100 zł – Opłata startowa jest dopełnieniem prawidłowego zapisania się na zawody. W ramach opłaty startowej każdy zawodnik otrzyma ciepły posiłek.

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 8 maja 2023r.

**NIE MA MOŻLIWOŚCI ZAPISANIA SIĘ NA ZAWODY ORAZ PRZEPISANIA PAKIETU STARTOWEGO PO 8 MAJA 2023.**

### **Link do zgłoszeń:**

[https://docs.google.com/forms/d/1v3KBDxeLHivWtvIFmX6L10Ej2\\_5xVzRqqQjLEI8Ib0g/viewform?pli=1&pli=1&fbzx=1253322660781114334&fbclid=IwAR3KYult9R-pSKKTKZVeVXBXIwls9h6mxc7gqiwe-AXFY8ANOrVte8x5pig&edit\\_requested=true](https://docs.google.com/forms/d/1v3KBDxeLHivWtvIFmX6L10Ej2_5xVzRqqQjLEI8Ib0g/viewform?pli=1&pli=1&fbzx=1253322660781114334&fbclid=IwAR3KYult9R-pSKKTKZVeVXBXIwls9h6mxc7gqiwe-AXFY8ANOrVte8x5pig&edit_requested=true)

### **Program zawodów:**

piątek 12 maj 2023r

18:00 - 20:00 Ważenie zawodników

sobota 13 maj 2023r

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 10.05.2023.**

## **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 udzielają:

**Jarosław Buczko – tel. 667-929-250,**

**e-mail: hala@centrumsportu.com.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.