



PUCHAR POLSKI JUNIORÓW DO 23 LAT W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC FEDERACJI GPA/IPO - ŁÓDŹ, 25.11.2022

1. Cel:

- propagowanie zdrowego stylu życia
- propagowanie sportów siłowych; wyciskania sztangi leżąc
- aktywne spędzanie wolnego czasu
- wyłonienie najsilniejszych juniorów do 15 lat, 17 lat, 19 lat oraz 23 lat
- profilaktyka uzależnień
- integracja młodzieży

2. Termin i miejsce:

25.11.2022 (piątek), godz. 10.00 (waga: od 7.00 do 10.00)

Łódź, al. Politechniki 37, Zespół Szkół Techniczno – Informatycznych im Jana Nowaka-Jeziorańskiego

3. Imprezy towarzyszące:

- IX Integracyjne Mistrzostwa w Wyciskaniu Sztangi Leżąc do 19 lat
- VII Integracyjne Mistrzostwa w Wielokrotnym Wyciskaniu Sztangi Leżąc

4. Dodatkowe atrakcje:

- goście specjalni

REGIULAMIN

Warunki uczestnictwa:

1. zgłoszenie z podaniem imienia i nazwiska, daty urodzenia i kategorii wagowej oraz imieniem i nazwiskiem opiekuna/trenera do dnia **18.11.2022** na adres tomek1978@poczta.onet.pl. Liczba miejsc ograniczona - **100 osób łącznie we wszystkich zawodach, także zawodach towarzyszących.**
2. Każdy zawodnik zobowiązany jest do zapoznania się z niniejszym regulaminem zawodów. Zgłoszenie do udziału w zawodach jest równoznaczne z akceptacją postanowień regulaminu.
3. Zabrania się startu uczestnikom będącym pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
4. W przypadku **młodzieży do lat 18:**
 - **podpisana przez rodzica lub opiekuna prawnego zgoda na start oraz oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do startu w zawodach sportowych (lub zaświadczenie lekarskie),**
 - **na wazeniu konieczne okazanie legitymacji szkolnej**
 - **obecność trenera, opiekuna w czasie zawodów**
5. **W przypadku uczestników pełnoletnich zgłoszenie udziału w zawodach, zawierające oświadczenie o stanie zdrowia**
6. Rejestracja uczestników przy wejściu do budynku szkoły od strony boiska, po okazaniu dokumentów potwierdzających tożsamość.
7. Zawody mogą być transmitowane przez lokalne telewizje oraz relacjonowane przez prasę i media internetowe. Zgłoszenie do zawodów stanowi akceptację tego faktu.
8. Podczas weryfikacji (ważenia), która odbędzie się w dniu zawodów 25 listopada 2022 r. w godz. 7:00-10:00 zawodnicy zobowiązani są złożyć oświadczenie potwierdzające brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zawodach wraz z dokumentami opisanymi w punkcie 4 regulaminu. W razie jakichkolwiek wątpliwości co do stanu zdrowia uczestnik jest zobowiązany we własnym zakresie przed startem do zasięgnięcia opinii lekarza.
9. Zawodnik , rodzic wyraża zgodę na przetwarzanie przez organizatora danych osobowych jak również publikacje jego wizerunku w Internecie, prasie, telewizji oraz radiu w postaci: zdjęć, nagrań filmowych, wywiadów, wyników osiągniętych w zawodach wraz z jego imieniem i nazwiskiem w celu promocji zawodów.
10. Strój:
 - a) koszulka sportowa odsłaniająca stawy łokciowe,
 - b) spodenki sportowe krótkie lub długie typu legginsy,
 - c) dozwolony pas, dozwolone taśmy na nadgarstki.
11. Kategorie
 - kategorie wagowe :
do 52 kg, do 56 kg, do 60 kg, do 67.5 kg, do 75 kg, do 82.5 kg, do 90 kg, 100 kg, 110 kg, 125 kg, 140 kg, +140 kg
 - kategorie wiekowe:

- do 15 lat, do 17 lat, do 19 lat oraz do 23 lat
- kategoria open mężczyzn
- kategoria open kobiet

12. Zasady zaliczenia boju

- zawodnik zdejmuje sztangę ze stojaków (sam lub przy pomocy asekurantów),
- ruch opuszczania sztangi zawodnik rozpoczyna z wyprostowanych ramion w stawach łokciowych, czeka na komendę sędziego głównego – **START**,
- zawodnik zatrzymuje sztangę na klatce i czeka na komendę sędziego głównego – **GÓRA**,
- zawodnik kończy wyciskanie sztangi w wyprostowanych stawach łokciowych,
- odkłada na stojak po komendzie sędziego – **STOJAK**,
- pośladki cały czas muszą mieć kontakt z ławką, głowa może być oderwana od ławki, stopy nie muszą być całe położone na ziemi, ale nie mogą dotykać konstrukcji ławki,
- każdy zawodnik ma trzy próby.

13. Nagrody:

- wszyscy uczestnicy otrzymują pamiątkowe dyplomy,
- we wszystkich kategoriach wagowych (open wiekowych) za zajęcie miejsca 1-3 medale,
- w kategorii open za zajęcie miejsca 1-3 puchary.

14. Komisja sędziowska

- Hovhannes Yazichyan – sędzia klasy międzynarodowej
- Tomasz Andrzejczak – sędzia klasy międzynarodowej
- Arkadiusz Herodowicz – prezes federacji GPA/IPO
- Magdalena Mądraszek – sędzia GPA/IPO
- Arkadiusz Redzyna – sędzia klasy krajowej
- Adam Sławnikowski – sędzia klasy krajowej
- Patryk Zgliński – sędzia klasy krajowej
- Ryszard Wilczak – sędzia krajowej

15. Osoby odpowiedzialne za organizację:

- Urszula Szczepaniak
- Arkadiusz Herodowicz
- Tomasz Andrzejczak
- Hovhannes Yazichyan

16. Partnerzy:

- ZST-I,
- FEDERACJA GPA/IPO
- PAŁAC MŁODZIEŻY

17. Integralną część niniejszego regulaminu stanowi informacja dotycząca przetwarzania danych osobowych oraz wzory zgód i oświadczeń.

18. Postanowienia końcowe:

- wszystkie sprawy sporne rozstrzyga organizator,
- wszyscy uczestnicy biorący udział startują na własną odpowiedzialność i nie będą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatora w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy,
- za rzeczy pozostawione w miejscu odbywania zawodów organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności,
- zaakceptowanie regulaminu upoważnia do startu w zawodach,
- strona wydarzenia na Facebooku <https://fb.me/e/2eLoyFwll>.