



VII PROFILAKTYCZNO - INTEGRACYJNE MISTRZOSTWA W WIELOKROTNYM WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC DLA MŁODZIEŻY 25.11.2022 ŁÓDŹ

1. Cel:

- popularyzacja sportów siłowych jako alternatywa czasu wolnego dla dzieci i młodzieży oraz profilaktyka uzależnień,
- zapobieganie spożywaniu alkoholu i innych używek przez dzieci i młodzież,
- propagowanie aktywności ruchowej, rywalizacji sportowej oraz rozwijanie sportowych zainteresowań dzieci i młodzieży,
- spotkanie z mistrzami sportów siłowych.

2. Termin i miejsce:

25.11.2022 (piątek)

Rozpoczęcie zawodów: po Pucharze Polski w wyciskaniu sztangi leżąc (**waga: 7.00-10.00**),

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
- Puchar Polski Juniorów do 23 lat

4. Konkurencje:

- do 13 roku życia,
- do 15 roku życia,
- do 17 roku życia,

- do 19 roku życia.
- do 23 roku życia,
oraz
- open kobiet.

5. Osoby odpowiedzialne za organizację:

- Urszula Szczepaniak
- Hovhannes Yazichyan
- Tomasz Andrzejczak
- Maciej Chrobot
- Agnieszka Olejniczak
- Izabela Król

6. Partnerzy:

- Federacją GPA/IPO
- Zespół Szkół Techniczno-Informatycznych w Łodzi,
- Pałac Młodzieży, MKS „Pałac Młodzieży – Łódź”

7. Miejsce:

ZSTI Łódź, al Politechniki 37

8. Zgłoszenia

- **tomek1978@poczta.onet.pl – do 18.11.2022**
- strona wydarzenia na Facebooku <https://fb.me/e/2eLoyFwll>.

9. Nagrody:

- w kategoriach wiekowych 1-3 oraz open kobiet 1-3 dyplomy
- w kategorii open mężczyzn 1-3 medale

REGULAMIN

Warunki uczestnictwa:

1. wychowankowie **przyjeżdżają z wychowawcą!**
2. 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.**
3. Każdy zawodnik zobowiązany jest do zapoznania się z niniejszym regulaminem zawodów. Zgłoszenie do udziału w zawodach jest równoznaczne z akceptacją postanowień regulaminu.
4. Zabrania się startu uczestnikom będącym pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
5. W przypadku **młodzieży do lat 18:**
 - a) **podpisana przez rodzica lub opiekuna prawnego zgoda na start oraz oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do startu w zawodach sportowych (lub zaświadczenie lekarskie),**
 - b) **na ważeniu konieczne okazanie legitymacji szkolnej**

6. W przypadku uczestników pełnoletnich zgłoszenie udziału w zawodach, zawierające oświadczenie o stanie zdrowia
7. Rejestracja uczestników przy wejściu do budynku szkoły od strony boiska, po okazaniu ważnej legitymacji szkolnej, a w przypadku wychowawców dokumentu potwierdzającego tożsamość.
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 5 i 6 regulaminu. W razie jakichkolwiek wątpliwości co do stanu zdrowia uczestnik jest zobowiązany we własnym zakresie przed startem do zasięgnięcia opinii lekarza.
9. Zawody mogą być transmitowane przez lokalne telewizje oraz relacjonowane przez prasę i media internetowe. Zgłoszenie do zawodów stanowi akceptację tego faktu.
10. Zawodnik, rodzic, prawny opiekun wyraża zgodę na przetwarzanie przez organizatora danych osobowych jak również publikację 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.

11. Strój:

- a) koszulka sportowa odsłaniająca stawy łokciowe,
- b) spodenki sportowe krótkie lub długie typu legginsy,
- c) dozwolony pas, dozwolone taśmy na nadgarstki.
- d) obuwiu na zmianę

12. Wykonanie:

- pozycja "klasyczna" - z nogami wspartymi o podłogę;
- -szerokość chwytu sztangi max 81 cm;
- zawodnik sam lub z pomocą unosi sztangę ze stojaków;
- sędzia daje sygnał do rozpoczęcia próby gdy sztanga znieruchomieje nad zawodnikiem na wyprostowanych ramionach w stawach łokciowych;
- sędzia zalicza powtórzenie, gdy sztanga przy jej opuszczeniu dotknie klatki piersiowej i zostanie wyciśnięta do wyraźnego wyprost ramion w stawach łokciowych z chwilowym "zatrzymaniem" sztangi w górze dla zaznaczenia zakończenia ruchu. O czasie zatrzymania decyduje zawodnik, ruch bez wyraźnego zakończenia nie będzie zaliczony.
- -zawodnik może poprawić chwyt tylko i wyłącznie w górnym jej położeniu na wyprostowanych ramionach.

13. Sędziowie:

- sędzia - ocenia poprawność wykonywania ruchu i zalicza poprawnie wykonane powtórzenia.
- decyzja sędziego sędziującego daną konkurencję jest decyzją ostateczną i nie podlega odwołaniu.

14. Niezaliczenie ruchu:

- brak kontaktu sztangi z klatką piersiową,
- brak wyprost ramion w stawach łokciowych,
- brak wyraźnego zakończenia ruchu,
- brak kontaktu pośladków z ławką,
- brak kontaktu stopy/stóp z podłogą,
- brak zakończenia ruchu w czasie przeznaczonym na próbę.

15. Zakończenie próby:

- zatrzymanie sztangi na klatce piersiowej,
- zawodnik odłoży sztangę na stojak,
- zawodnik zmieni wcześniej zadeklarowaną pozycję startową podczas wykonywania próby, -nastąpi wyraźny kontakt stóp lub stopy z ławeczką (zawodnik zaprze stopę lub stopy o element ławeczki, wesprze stopę lub stopy o siedzisko ławeczki).

16. Kolejność startu:

Zawodnicy startują od najlżejszego do najcięższego.

17. Wygrana:

Wygrywa zawodnik który wykona największą ilość poprawnie wykonanych powtórzeń.

18. Obowiązuje tabela obciążeń WW. załączona do regulaminu

19. Postanowienia końcowe:

- wszystkie sprawy sporne rozstrzyga organizator,
- wszyscy uczestnicy biorący udział startują na własną odpowiedzialność i nie będą wносить 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.
- Integralną część niniejszego regulaminu stanowi informacja dotycząca przetwarzania danych osobowych oraz wzory zgód i oświadczeń.

WAGA ZAWODNIKA	OBCIĄŻENIE
40,00 - 44,99 kg	20,00 kg
45,00 - 49,99 kg	22,50 kg
50,00 - 54,99 kg	25,00 kg
55,00 - 59,99 kg	27,50 kg
60,00 - 64,99 kg	30,00 kg
65,00 - 69,99 kg	32,50 kg
70,00 - 74,99 kg	35,00 kg
75,00 - 79,99 kg	37,50 kg
80,00 - 84,99 kg	40,00 kg
85,00 - 89,99 kg	42,50 kg
90,00 - 94,99 kg	45,00 kg
95,00 - 99,99 kg	47,50 kg
100,00 - 104,99 kg	50,00 kg
105,00 - 109,99 kg	52,50 kg
110,00 - 114,99 kg	55,00 kg
115,00 - 119,99 kg	57,50 kg
120,00 - 124,99 kg	60,00 kg
125,00 - 129,99 kg	62,50 kg
130,00 - 134,99 kg	65,00 kg
135,00 - 139,99 kg	67,50 kg
140,00 - 144,99 kg	70,00 kg
145,00 - 149,99 kg	72,50 kg
150,00 - 154,99 kg	75,00 kg
155,00 - 159,99 kg	77,50 kg
160,00 - 164,99 kg	80,00 kg
165,00 - 169,99 kg	82,50 kg
170,00 - 174,99 kg	85,00 kg
175,00 - 179,99 kg	87,50 kg
180,00 - 184,99 kg	90,00 kg
185,00 - 189,99 kg	92,50 kg