

## **VI. OTWARTE MISTRZOSTWA SIEMIATYCZ W WYCISKANIU ODWAŻNIKA**

### **1. NAZWA ZAWODÓW:**

„VI. Otwarte Mistrzostwa Siemiatycz w Wyciskaniu Odważnika”

### **2. TERMIN ZAWODÓW:**

- 19.05.2019 r.

### **3. MIEJSCE:**

- mała hala przy Hali Widowiskowo-Sportowej, Ul. Świętojańska 25a

Przy ładnej pogodzie zawody mogą być rozegrane na boiskach zewnętrznych przy hali.

### **4. OPŁATA STARTOWA:**

- udział jest bezpłatny

### **5. KATEGORIE:**

#### **MĘŻCZYŹNI:**

- do 85kg

- powyżej 85 kg

W przypadku małej liczby startujących rozegrana zostanie jedna kategoria - OPEN

#### **KOBIETY:**

- OPEN

#### **AMATOR:**

- osoby początkujące, uczniowie szkół średnich (po przedstawieniu zgody rodziców na start w zawodach)

### **6. HARMONOGRAM ZAWODÓW:**

- zapisy, weryfikacja i ważenie 16:00,

### **7. NAGRODY:**

- I-III miejsca, nagrody rzeczowe, puchary, dyplomy

### **8. ZASADY:**

a) Każdy zawodnik na jedno podejście.

b) Czas jednego podejścia trwa 2 minuty.

c) Konkurencja polega na wykonaniu maksymalnej liczby wyciśnień odważnika jednorącz w czasie 2 minut.

d) Czas zaczyna być odliczany na komendę start.

e) Zawodnik na komendę start zarzuca stojący na ziemi odważnik na klatkę/bark i wykonuje wyciskanie jednorącz odważnika do pełnego wyprostowania ramienia w łokciu. Dopuszczalne jest wybicie z nóg oraz wykonanie przysiadu w celu wychwycenia ciężaru kuli w dolnej fazie powtórzenia.. Powtórzenie zaliczane jest jako poprawne w momencie unieruchomienia

odważnika ponad głową i pełnego wyprostowania kolan, łokci i ciała w biodrach. Powtórzenie uznaje się za nieudane, jeśli zawodnikowi nie uda się wykonać go skutecznie według zasad obowiązujących w niniejszym regulaminie.

f) Siedem kolejnych nieudanych powtórzeń oznacza automatycznie przerwanie podejścia przez sędziego.

g) Zawodnik może otrzymać od sędziego ostrzeżenie, kiedy narusza reguły zawarte w regulaminie oraz zasady sportowego zachowania. Zawodnik bez konsekwencji może otrzymać dwa ostrzeżenia. Trzecie ostrzeżenie skutkuje dyskwalifikacją.

g) Mężczyźni w kategorii open wyciskają odważnik o wadze 20 kg, amatorzy o wadze 16 kg a kobiety o wadze 10 kg.

i) W ciągu 2 minut zawodnik jeden raz może zmienić rękę, przy czym zmiany dokonuje się poprzez odstawienie odważnika na ziemię i jego zarzut na klatkę/bark ręką do tej pory nie używaną w boju.

j) Kolejność używania rąk jest dowolna.

k) Zabrania się rzucania odważnika na ziemię. Odważnik musi być kontrolowanym ruchem odstawiany na podłoże.

l) Dopuszczalne jest używanie pasa biodrowego.

ł) Nie wolno stosować ściągaczy, taśm, rękawiczek, opasek, nakładek na dłonie oraz usztywniaczy.

## 9. UCZESTNICTWO:

- Zawodnika dopuszcza się do startu jedynie w ubraniu sportowym (krótkie spodenki lub spodnie dresowe, koszulka sportowa z krótkim rękawem lub na ramiączkach i obuwiu sportowe).

- Zawodnicy, którzy nie będą w stroju i obuwiu sportowym nie zostaną dopuszczeni do zawodów.

- Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości (dowód osobisty, prawo jazdy, legitymacja szkolna w przypadku osób poniżej 18 roku życia).

- Wymagane jest oświadczenie o nie posiadaniu przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zawodach sportowych.

- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za poniesione kontuzje i urazy, zawodnicy przed przystąpieniem do rywalizacji muszą podpisać w tej sprawie stosowne oświadczenie.

**- W przypadku uczestników niepełnoletnich, którzy nie ukończyli 18 roku życia wymagane są:**

a) pisemna zgoda rodziców lub opiekunów prawnych na udział w zawodach.

b) oświadczenie o nie posiadaniu przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zawodach sportowych podpisane przez rodziców lub opiekunów,

c) oświadczenie o przyjęciu na siebie odpowiedzialności za ewentualne szkody i zdarzenia powstałe w trakcie zawodów w stosunku do osób lub mienia podpisane przez rodziców lub opiekunów.

- Zawodnicy niepełnoletni nie posiadający wyżej wymienionych dokumentów nie będą dopuszczeni do zawodów!!!

- Każdy zawodnik ubezpiecza się na własną rękę.

- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

**- Regulamin, druk zgłoszenia oraz treści niezbędnych oświadczeń dostępne są na**

**[www.mosir-siemiatycze.info](http://www.mosir-siemiatycze.info)**

#### **10. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH:**

a) Zgłoszenie się do zawodów jednoznaczne jest z wyrażeniem zgody na wykorzystanie danych osobowych zgłoszonej osoby przez organizatora zawodów.

b) Organizator będzie zbierał następujące dane osobowe zawodników (imię, nazwisko, rok urodzenia, nazwa klubu, miasto, adres e-mailowy oraz numer telefonu). Adres e-mailowy oraz numer telefonu będą używane do kontaktu z zawodnikiem w związku z zawodami oraz przyszłymi planowanymi akcjami.

c) Uczestnicy mają wgląd do swoich danych osobowych i mogą je edytować w każdym momencie (poprzez kontakt e-mailowy [mosir\\_siemiatycze@siemiatycze.eu](mailto:mosir_siemiatycze@siemiatycze.eu)).

d) Uczestnicy wyrażają zgodę na wykorzystanie ich wizerunku w zdjęciach, filmach i materiałach informacyjno-promocyjnych imprezy publikowanych w prasie, na stronach internetowych a także na portalach informacyjnych i w mediach społecznościowych.

#### **11. ORGANIZATOR:**

- MOSiR Siemiatycze, ul. Nadrzeczna 29, 17-300 Siemiatycze, e-mail:  
[mosir\\_siemiatycze@siemiatycze.eu](mailto:mosir_siemiatycze@siemiatycze.eu) , tel. 85 656 10 44