



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



REGULAMIN

OTWARTA

WARMIŃSKO-MAZURSKA LIGA WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC

Samborowo 24.08.2024r, Pisz 14.09.2024, Gmina Nowe Miasto Lubawskie
26.10.2024

Liga dofinansowana ze środków MSIT

CEL MISTRZOSTW:

Celem zawodów jest popularyzacja sportów siłowych wśród młodzieży, dorosłych i osób niepełnosprawnych. Propagowanie i upowszechnianie aktywności ruchowej, jako formy zdrowego i sportowego stylu życia oraz Integracja społeczeństwa, a w szczególności społeczności lokalnej.

ORGANIZATORZY:

- *Warmińsko - Mazurskie Zrzeszenie LZS*
- *Gmina Ostróda, Gmina Wydminy, Gmina Nowe Miasto Lubawskie, Gmina Pisz*
- *Grizzly Team Wirwajdy*

MIEJSCE I TERMINY:

Samborowo 24.08.2024r, Pisz 14.09.2024, Nowe Miasto Lubawskie 26.10.2024

(Regulaminy oraz programy minutowe poszczególnych rzutów ligi zawodów podane zostaną przez bezpośrednich organizatorów)

UCZESTNICTWO:

1. *Uczestnikami zawodów mogą być osoby niepełnosprawne i osoby pełnosprawne, które w dniu zawodów ukończyły 13 rok życia. Osoby niepełnoletnie (13-18lat) powinny mieć ze sobą pisemną zgodę rodzica lub prawnego opiekuna.*
2. *Zawodnicy startują bez koszulek specjalistycznych oraz bez nakłietników i bez rękawiczek.*
3. *Zawodnicy powinni posiadać ubranie sportowe, umożliwiające stwierdzenie prawidłowo wykonanego boju oraz obuwie sportowe.*
4. *Podpisanie się zawodnika na liście startowej oznacza brak przeciwwskazań zdrowotnych do wzięcia udziału w zawodach (zgoda rodzica jest jednoznaczna z brakiem przeciwwskazań)*

ZGŁOSZENIA:

Podpisanie się zawodnika na liście startowej oznacza brak przeciwwskazań zdrowotnych do wzięcia udziału w zawodach (zgoda rodzica jest jednoznaczna z brakiem przeciwwskazań).

ZGŁOSZENIA: *Zgłoszenia będą się odbywać za pośrednictwem poczty email bezpośrednich organizatorów zawodów*

SPOSÓB RYWALIZACJI: Klasyfikacja indywidualna według zaliczonego ciężaru w danej kategorii wagowej

KATEGORIE WAGOWE:

WOMEN: do 65, +65kg

MEN: 75, 85, 95, 105, 115, 125, +125kg

KLASYFIKACJE OPEN

MPF OPEN: 75, 85, 95, 105, 115, 125, +125

OPEN JUNIOR do 17 i 21 lat,

OPEN MASTERS (40-49 lat, 50-59 lat, 60-69 lat, +70 lat)

OPEN MASTERS kobiet (+40 lat) OPEN Kobiet

OPEN Osób Niepełnosprawnych

OPEN MPF (służby mundurowe)

OPEN MASTERS MPF

OPEN mężczyzn i kobiet

Klasyfikacja drużynowa (5 zawodników)

Wojewódzka Otwarta Liga w Wyciskaniu Sztangi Leżąc - w klasyfikacji finałowej będą brani zawodnicy, którzy startowali minimum w dwóch rzutach Ligi. O klasyfikacji w poszczególnej kat wagowej liczyć będzie największy ciężar łącznie po zsumowaniu wszystkich startów w ramach rzutów ligi

Uwaga: O kwalifikacji do grupy wiekowej decyduje rok urodzenia, bez uwzględniania dni i miesięcy. Ponadto odbędą się zawody w podnoszeniu odważników 2x17,5 kg (85, 85+)

Nagrody:

1. I, II, III, miejsce – Medale we wszystkich kategoriach wagowych;
2. I, II, III miejsce – Statuetki w kategoriach OPEN
3. Wszyscy zawodnicy otrzymują pamiątkowy medal, dyplom i koszulkę.

WIE I OPIEKA LEKARSKA:

1. Komisję sędziowską powołuje organizator LIGI.
2. Opiekę medyczną zapewnia organizator LIGI.

KOMISJA ODWOŁAWCZA:

1. Komisję odwoławczą stanowią: sędzia główny oraz przedstawiciel organizatora.
2. Sprawy nieobjęte niniejszym regulaminem rozpatrywać będzie komisja odwoławcza.

NIE ZALICZENIE BOJU:

- 1) Oderwanie szczytu pośladek od ławki, Oderwanie całej stopy od pomostu, Oderwanie Głowy, Brak zatrzymania sztangi w pozycji dolnej,
- 2) Nieprawidłowe zatrzymanie sztangi w pozycji dolnej tj. ODBICIE,
- 3) Nie przestrzeganie komend: START-STOJAK,
- 4) Chwył sztangi powyżej 81 cm. W przypadku nierównego chwytu t. j. przesunięcia ręki lub rąk w jedną ze stron (widoczny jeden znacznik na sztandze aczkolwiek nie dotyczy to węższego chwytu niż 81 cm) mamy obowiązek poinformować o tym sędziego startującego zawodnika.
- 5) Małpi chwyt (brak oparcia sztangi kciukiem),

- 6) *Brak sygnalizacji sędziom pomostowym przed kontaktem z ławką niedoprostu łokcia przed wykonaniem każdorazowego podejścia.*
- 7) *Przyjmuje się, że zgłoszenie do mistrzostw jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.*

ZASADY WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC:

Wyciskanie sztangi odbywać się będzie według określonych zasad:

1. *Rozstawienie rąk nie może przekroczyć 81 cm licząc między palcami wskazującymi.*
2. *Po zdjęciu lub otrzymaniu sztangi od asekuracji do wyprostowania rąk, zawodnik powinien poczekać z zablokowanymi stawami łokciowymi na sygnał Sędziego Głównego.*
3. *Po sygnale ręka w dół i słownej komendzie „START”, zawodnik opuszcza sztangę do klatki piersiowej, przytrzymuje ją nieruchomo na klatce piersiowej przez określony i widoczny czas, a następnie wyciska do góry prostując równo obie ręce do ich pełnego wyprost. Gdy zawodnik zastrygnie bez ruchu w tej pozycji, Sędzia powinien wydać słowną komendę „STOJAK”.*
4. *Nie uznanie boju przy wyciskaniu sztangi może nastąpić wyłącznie w uzasadnionych przypadkach na wniosek Sędziego Głównego.*
5. *Zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997r. o ochronie danych osobowych (Dz.U.2016 poz.922) uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie przez **Organizatorów** danych osobowych jak również, aby zdjęcia, nagrania filmowe oraz wywiady z jego osobą, a także wyniki z jego danymi osobowymi mogły być wykorzystane przez prasę, radio i telewizję a także w celach marketingowych.*
6. *Przyjmuje się, że zgłoszenie się do mistrzostw jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.*

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

1. *Za bezpieczeństwo podczas turnieju odpowiedzialni są: sędzia główny, ratownik medyczny, trenerzy, kierownicy ekipy.*
2. *Zawodnicy we własnym zakresie ubezpieczają się od następstw nieszczęśliwych wypadków.*
3. *Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zaginione.*
4. *Dodatkowo przewiduje się przeprowadzenie konkurencji sportowej dla publiczności.*
5. *Czas na wykonanie podejścia – 1 minuta (wyjątkowo 2 minuty w przypadku osób niepełnosprawnych wymagających przypięcia pasem).*
6. **Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany niniejszego regulaminu.**