



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



REGULAMIN

OTWARTA

WARMIŃSKO-MAZURSKA LIGA WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC

Wydminy 5.07.2025, Samborowo 30.08.2025r, Bratian 09.11.2025

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,
- Grizzly Team Wirwajdy

MIEJSCE I TERMINY:

Wydminy 5.07.2025, Samborowo 30.08.2025, Bratian 12.10.2025

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 nałokietników 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 - przelicznik Wilksa (suma pkt min 2 starty w Lidze)

KATEGORIE WAGOWE:

WOMEN: do 65, +65kg

MEN: 75, 82,5, 90, 100, 110, 125, +125

KLASYFIKACJE OPEN

OPEN JUNIOR do 17 i 21-23 lat,

OPEN MASTERS (40-50-60 +70 lat)

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 który zostanie przeliczony na pkt. wg systemu Wilksa, 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) Chwyt 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) Mały chwyt (brak oplecenia 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 wyprostu. 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.**