



## Rybnicki WiP – czyli wyciśnij i przysiądź

### REGULAMIN zawodów siłowych dla AMATORÓW

#### I Organizator

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Rybniku  
44 - 200 Rybnik  
ul. Gliwicka 72  
tel. 032/422 78 39, 422 78 37  
e- mail: [mosir.imprezy@miastorybnik.pl](mailto:mosir.imprezy@miastorybnik.pl)  
[www.mosir.rybnik.pl](http://www.mosir.rybnik.pl)

Partner:

Kuźnia Mocy  
ul. Mikołaja Reja 4 D  
44-200 Rybnik

#### II. Cel

- Propagowanie sportów siłowych jako alternatywnych sposobów służącym kształtowaniu siły mięśniowej,
- Integracja lokalnego środowiska,
- Promocja siłowni zarządzanych przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Rybniku.

#### III. Data i miejsce

1. Impreza odbędzie się w sobotę **25 lutego 2017 r. o godz. 11:00**
2. Zawody odbędą się w siłowni w Hali Widowiskowo – Sportowej MOSiR w Rybniku – Boguszowicach, ul.Jastrzębska 3b oraz w CRiR Bushido, ul. Floriańska 1.

#### IV. Zgłoszenia

1. Poprzez formularz elektroniczny dostępny na stronie [www.mosir.rybnik.pl](http://www.mosir.rybnik.pl) w odpowiedniej Aktualności dotyczącej imprezy, oraz [www.bushido.rybnik.pl](http://www.bushido.rybnik.pl) do dnia 23 lutego 2017 r. oraz w dniu imprezy bezpośrednio przed nią w miejscu zawodów (siłownia) w godzinach od 9:30 do 10:30.
2. **Oplata startowa wynosi 10 zł:**
  - dla osób które zapiszą się i dokonają wpłaty **do dnia 23 lutego** na konto MOSiR: 56 1020 2528 0000 0802 0434 5617 - decyduje data wpływu na konto (w tytule przelewu należy podać imię i nazwisko uczestnika oraz nazwę zawodów WiP);
  - dla osób które zapiszą się i dokonają wpłaty gotówką **do dnia 23 lutego** w recepcji CRiR Bushido lub w kasie Pływalni Krytej w Rybniku – Boguszowicach.
3. **Oplata startowa wynosi 20 zł:**
  - dla osób które zapiszą się i dokonają wpłaty w dniu zawodów w miejscu zawodów.
4. Za ważne zgłoszenie uważa się rejestrację i wpływ odpowiedniej opłaty startowej zgodnej z terminem wpłaty.

#### V. Uczestnictwo

1. Warunkiem uczestnictwa w zawodach jest w dniu imprezy podpisanie własnoręcznie oświadczenia o dobrym stanie zdrowia oraz przedstawienie organizatorowi dowodu osobistego lub legitymacji szkolnej. W przeciwnym razie dana osoba **nie zostanie dopuszczona do udziału w zawodach.**

2. **Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do przedłożenia organizatorowi zgody na udział w imprezie podpisanej przez rodzica bądź opiekuna prawnego.**
3. Aby wystartować w zawodach uczestnik musi mieć ukończone 16 lat.
4. Każdy rodzic/opiekun prawny zawodnika niepełnoletniego jest zobowiązany wyrazić zgodę na przetwarzanie swoich i dziecka danych osobowych w celach podanych w odrębnym oświadczeniu.

Administratorem danych osobowych jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji oraz firma "Kuźnia Mocy" z siedzibą w Rybniku przy ul. Reja 4 D. Dane będą przetwarzane w celu organizacji, przeprowadzenia zawodów siłowych i ogłoszenia wyników. Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do realizacji celów. Dane w postaci imię i nazwisko, miasto, uzyskany wynik oraz ewentualnie wizerunek (bez podania danych) będą udostępniane na stronach [www.mosir.rybnik.pl](http://www.mosir.rybnik.pl), [www.bushido.rybnik.pl](http://www.bushido.rybnik.pl), [www.kuznia-mocy.pl](http://www.kuznia-mocy.pl), Instagramie i YouTube MOSiR oraz Facebook'u MOSiR, Bushido i KUŹNIA MOCY.

Każdy zawodnik ma prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania

5. Obowiązywać będą następujące kategorie:

**SUPER eM** – najlepsi zawodnicy w klasyfikacji dwóch siłowni

**SUPER Ka** – najlepsze zawodniczki w klasyfikacji dwóch siłowni

**Boguszowice JUNIOR** – 16 – 20 lat startujący w siłowni Boguszowice

**Boguszowice SENIOR** – 21 lat i więcej startujący w siłowni Boguszowice

**Boguszowice KOBIECY** - kategoria zostanie utworzona jeżeli w siłowni w Boguszowicach pojawi się minimum 6 pań

**Bushido JUNIOR** – 16 – 20 lat startujący w siłowni Bushido

**Bushido SENIOR** – 21 lat i więcej startujący w siłowni Bushido

**Bushido KOBIECY** - kategoria zostanie utworzona jeżeli w siłowni w Bushido pojawi się minimum 6 pań

## VI. Konkurencje

1. **Wyciskanie sztangi leżąc na ławeczce.** Zadaniem jest wyciśnięcie sztangi jak największą liczbę razy. Sztanga będzie obciążona ciężarem równym połowie masy ciała zawodnika (**w przypadku kobiet będzie to 20% masy ciała**).
  - Powtórzenie zostaje zaliczone, gdy zawodnik najpierw dotknie sztangą klatki piersiowej, a następnie wyprostuje ramiona w stawach łokciowych.
2. **Przysiad z obciążeniem (sawnica).** Zadaniem jest jak największa liczba powtórzeń z ciężarem równym 75% masy ciała wykonującego (**w przypadku kobiet będzie to 50% masy ciała**)
  - Powtórzenie zostaje zaliczone, gdy zawodnik w trakcie przysiadu uzyska kąat prosty pomiędzy udem i podudziem, a następnie wyprostuje nogi w stawach kolanowych.

W trakcie obu tych konkurencji liczbę powtórzeń będzie zatwierdzał sędzia.

**OBOWIĄZUJE LIMIT CZASOWY = 3 MINUTY**

## VII. Klasyfikacja

1. Startujący będzie sklasyfikowany jeśli weźmie udział w obu konkurencjach
  - a. **wyciskanie sztangi leżąc**
  - b. **przysiad z obciążeniem na suwnicy**
2. **Ilość wykonanych powtórzeń w danej konkurencji będzie oznaczała ilość zdobytych punktów. Punkty te będą sumowane.**
3. Prowadzone będą osobne klasyfikacje w kategorii kobiet i mężczyzn.

### **VIII. Wygrane**

1. Zwycięzcy (miejsca I-III) w kategorii SUPER eK i SUPER eM otrzymają puchary oraz atrakcyjne nagrody rzeczowe.
2. Zwycięzcy w pozostałych kategoriach otrzymają puchary i nagrody rzeczowe za zajęcie I miejsca, oraz atrakcyjne nagrody rzeczowe za miejsca II-III.

### **IX. Świadczenia organizatora**

1. Organizator zapewnia uczestnikom: wodę, izotonik oraz przekąski odżywcze.
2. Ubezpieczenie uczestników od następstw nieszczęśliwych wypadków - NNW.
3. Zabezpieczenie medyczne podczas trwania zawodów.

### **X. Postanowienia końcowe**

1. Każdy z zawodników zobowiązany jest do zapoznania się z regulaminem przed rozpoczęciem zawodów.
2. Organizator ubezpiecza zawodników od następstw nieszczęśliwych wypadków i zapewnia opiekę medyczną na czas trwania zawodów.
3. Zawody kierowane są do wszystkich kobiet i mężczyzn chcących wziąć udział w zawodach, którzy ukończyli 16 rok życia.
4. Organizator zastrzega sobie prawo interpretacji niniejszego regulaminu oraz możliwość wprowadzenia zmian.
5. Wszelkie wnioski dotyczące postanowień niniejszego regulaminu należy kierować bezpośrednio do organizatora, nie później jak 7 dni przed rozpoczęciem imprezy.
6. Zawodnicy w trakcie przebywania na siłowni zobowiązani są dostosowywać się do poleceń organizatora oraz instruktorów na siłowni.
7. Na terenie siłowni obowiązuje **czyste obuwie sportowe** oraz strój sportowy, który umożliwi weryfikację prawidłowego wykonania poszczególnych konkurencji.
8. Wszystkich korzystających z obiektu, na którym odbywają się zawody (Hala Widowiskowo – Sportowa MOSiR w Rybniku - Boguszowicach, CRiR Bushido) obowiązuje bezwzględne przestrzeganie regulaminów ww. obiektów.

Rybnik, 07.02.2017 r.