



**Rybnicki WiP – czyli wycisnij i przysiądź
REGULAMIN
zawodów siłowych dla AMATORÓW**

I. Organizator

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Rybniku

44 - 200 Rybnik

ul. Gliwicka 72

tel. (32) 422 78 39

e- mail: imprezy@mosir.rybnik.pl

www.mosir.rybnik.pl

Partner:

Kuźnia Mocy

ul. Mikołaja Reja 4 D

44-200 Rybnik

II. Cel

1. Propagowanie sportów siłowych jako alternatywnych sposobów służących kształtowaniu siły mięśniowej,
2. Integracja lokalnego środowiska,

III. Termin i miejsce

1. **24 lutego 2018 r. o godz. 11:00**
2. Sala gimnastyczna CRiR Bushido, ul. Floriańska 1

IV. Zgłoszenia

1. Poprzez formularz elektroniczny dostępny na stronie www.mosir.rybnik.pl w odpowiedniej Aktualności dotyczącej imprezy, oraz www.bushido.rybnik.pl do dnia 21 lutego 2018 r. oraz w dniu imprezy bezpośrednio przed nią w miejscu zawodów (siłownia) w godzinach od 9:30 do 10:00.
2. **Opłata startowa wynosi 15 zł / os.:**
 - dla osób które zapiszą się i dokonają wpłaty **do dnia 21 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 21 lutego** w recepcji CRiR Bushido**Opłata startowa wynosi 25 zł / os.:**
 - dla osób które zapiszą się i dokonają wpłaty w dniu zawodów w miejscu zawodów.

Opłata startowa pobierana jest od jednej osoby za jedno zgłoszenie. Można zgłosić się Indywidualnie i/lub Drużynowo. W przypadku udziału w dwóch kategoriach, np.: Kobiety OPEN oraz DRUŻYNOWA OPEN – pobierana jest podwójna opłata za uczestnictwo.

3. Za ważne zgłoszenie uważa się rejestrację i wpływ odpowiedniej opłaty startowej zgodnej z terminem wpłaty.



V. Uczestnictwo

1. Warunkiem uczestnictwa w zawodach jest własnoręcznie podpisanie w dniu imprezy 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 uczestnik /rodzic/opiekun prawny jest zobowiązany wyrazić zgodę na przetwarzanie swoich (i dziecka) danych osobowych oraz na ewentualne wykorzystanie wizerunku dla potrzeb sprawozdawczych oraz promocyjnych z imprezy

Administratorem danych osobowych jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji. 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, www.bushido.rybnik.pl, 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. Kategorie

- Kobiety OPEN: 16 lat i więcej
- Mężczyźni JUNIOR: 16 – 20 lat
- Mężczyźni SENIOR: 21 lat i więcej
- DRUŻYNOWA OPEN (WiP + podciąganie : drużyna trzyosobowa)

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. **OBOWIĄZUJE LIMIT CZASOWY = 3 MINUTY**
2. **Przysiad z obciążeniem (suwnica)**. 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 kąt 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**
3. **Podciąganie - dotyczy tylko klasyfikacji drużynowej**
 - Podciągnięcie zaczynamy w pozycji zwisu, chwyt szerokości zbliżonej do rozstawu barków, łokcie wyprostowane, łopatki ściągnięte. Ruch wykonujemy o prostej sylwetce, bez uginania bioder czy też kolan, nie "kipujemy".
 - Broda nad drążek, następnie opuszczenie do pełnego wyprost w stawach łokciowych przy spiętych łopatkach, powtarzamy. W trakcie konkurencji liczbę powtórzeń będzie zatwierdzał sędzia. **OBOWIĄZUJE LIMIT CZASOWY = 3 MINUTY**



VII. Klasyfikacje

1. Indywidualna WiP

- a. Startujący będzie sklasyfikowany jeśli weźmie udział w obu konkurencjach
 - i. wyciskanie sztangi leżąc
 - ii. przysiad z obciążeniem na suwnicy

Ilość wykonanych powtórzeń w danej konkurencji będzie oznaczała ilość zdobytych punktów. Punkty te będą sumowane.

- b. Prowadzone będą osobne klasyfikacje w kategorii kobiet i mężczyzn.

2. Drużynowa WiP + Podciąganie

- a. W skład drużyny wchodzi 3 osoby. Dopuszczamy składy mieszane.
- b. Drużyna będzie sklasyfikowana jeżeli wykona wszystkie z trzech konkurencji, każda z osób wykonuje tylko jedną z konkurencji:**
 - i. wyciskanie sztangi leżąc
 - ii. przysiad z obciążeniem na suwnicy
 - iii. podciąganie

Ilość wykonanych powtórzeń w danej konkurencji będzie oznaczała ilość zdobytych punktów. Punkty te będą sumowane.

VIII. Wygrane

Zwycięzcy (miejsca I-III) w klasyfikacji indywidualnej (Kobiety, Mężczyźni Senior, Mężczyźni Junior) oraz w klasyfikacji drużynowej (Open) otrzymają trofeum oraz atrakcyjne nagrody rzeczowe.

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. Zawody kierowane są do wszystkich kobiet i mężczyzn chcących wziąć udział w zawodach, którzy ukończyli 16 rok życia.
3. Organizator zastrzega sobie prawo interpretacji niniejszego regulaminu oraz możliwość wprowadzenia zmian.
4. Wszelkie wnioski dotyczące postanowień niniejszego regulaminu należy kierować bezpośrednio do organizatora, nie później jak 7 dni przed rozpoczęciem imprezy.
5. Zawodnicy w trakcie przebywania na terenie zawodów zobowiązani są dostosowywać się do poleceń organizatora.
6. Na terenie zawodów obowiązuje **czyste obuwie sportowe** oraz strój sportowy, który umożliwia weryfikację prawidłowego wykonania poszczególnych konkurencji.
7. Wszystkich korzystających z obiektu, na którym odbywają się zawody obowiązuje bezwzględne przestrzeganie regulaminów ww. obiektów.

REGULAMIN: 16.02.2018 r.