



**REGULAMIN - Mistrzostwa Rybnika w Trójboju – WiP – zawody w formule Powerlifting oraz Amatorskie Zawody w Wielokrotnym Wyciskaniu.**

**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](mailto:imprezy@mosir.rybnik.pl) / [www.mosir.rybnik.pl](http://www.mosir.rybnik.pl)

**II. Cel**

1. Popularyzacja sportów siłowych.
2. Propagowanie aktywnego uprawiania sportu w regionie.
3. Integracja lokalnego środowiska.

**III. W ramach Rybnickiego WiP przeprowadzone zostaną:**

1. **Zawody Powerlifting – Mistrzostwa Rybnika w Trójboju.**
2. **Zawody amatorskie w wielokrotnym wyciskaniu.**

**IV. Świadczenia Organizatora.**

1. Szatnie, szafki – depozyt (zwrotne 2 zł), toalety, prysznice – kąpielisko „Ruda”, ul. Gliwicka 72, 44-200 Rybnik.
2. Organizator zapewnia zawodnikom: opiekę medyczną; ubezpieczenie NNW; napoje.

**ZAWODY POWERLIFTING – Mistrzostwa Rybnika w Trójboju - WiP**

**I. TERMIN I MIEJSCE.**

1. **3.08.2019 r. (sobota) godzina 11:00**
2. Kąpielisko „Ruda”, ul. Gliwicka 72, 44-200 Rybnik.

**II. KATEGORIE**

1. W przypadku mężczyzn, kategorie wagowe:
  - do 75,0 kg
  - 75,1 - 85,0 kg
  - od 85,1 kg

Poszczególne kategorie wagowe zostaną utworzone pod warunkiem min. 5 osób, w danej kategorii, w przeciwnym wypadku osoby te będą sklasyfikowane w kategorii wyższej wagowo.

2. W przypadku kobiet będzie prowadzona klasyfikacja OPEN i zostanie ona utworzona pod warunkiem zgłoszenia się co najmniej 5 kobiet.

**III. ZGŁOSZENIA, UCZESTNICTWO, OPŁATY.**

1. Zgłoszenia poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie [www.mosir.rybnik.pl](http://www.mosir.rybnik.pl) w odpowiedniej aktualności dotyczącej imprezy do dnia 31.07.2019 r. oraz w dniu imprezy bezpośrednio przed nią w miejscu zawodów w godzinach od 9:30 do 10:00. **Formularz zgłoszeniowy** <https://goo.gl/forms/nGqXcCl3rQxVTyDY2>

**2. OPŁATA**

- a) **30 zł /os.**

- dla osób które zapiszą się i dokonają wpłaty **do dnia 31.07.2019 r.** na konto MOSIR:

**56 1020 2528 0000 0802 0434 5617** - decyduje data wpływu na konto (w tytule przelewu należy wpisać **Nazwisko i Imię uczestnika + WiP 2019**)

- dla osób które zapiszą się i dokonają wpłaty gotówką **do dnia 31.07.2019 r.** w biurze Organizacji Imprez i Promocji MOSIR Rybnik ul. Gliwicka 72 (parter).

- b) **40 zł / os.**

- dla osób które zapiszą się i dokonają wpłaty w dniu zawodów w miejscu zawodów.



Wejście na teren kąpieliska Ruda jest w cenie opłaty startowej dla uczestników Powerlifting, którzy opłacą udział w zawodach do **31.07.2019 r.** (oznaczone wejście - za kasami kąpieliska Ruda). Osoby nieopłacone i zapisujące się w dniu imprezy nie będą zwolnione z opłaty za wejście na teren kąpieliska Ruda.

Opłata startowa pobierana jest od jednej osoby za jedno zgłoszenie. Nie ma możliwości uczestnictwa jednocześnie w dwóch odrębnych zawodach Powerlifting oraz wielokrotne wyciskanie.

### 3. UCZESTNICTWO

- Zawodnikiem może być osoba która ukończyła 17 lat. W przypadku osób niepełnoletnich, uczestnictwo tylko i wyłącznie za zgodą rodzica / opiekuna prawnego.

### IV. KONKURENCJE ORAZ ZASADY

#### 1. Przysiad

1. Zawodnik staje twarzą do frontu pomostu. Sztanga spoczywa poziomo na barkach, dłonie i palce trzymają gryf, górny brzeg gryfu położony jest nie dalej niż grubość gryfu poniżej zewnętrznej linii barków. Dłonie mogą być położone gdziekolwiek na gryfie pomiędzy kołnierzami lub w kontakcie z wewnętrzną powierzchnią kołnierza.

2. Po zdjęciu sztangi ze stojaków (zawodnikowi może pomóc w zdjęciu sztangi ze stojaków obsługa pomostu) zawodnik musi się cofnąć w celu przyjęcia postawy startowej. Kiedy zawodnik jest nieruchomy, wyprostowany, z zablokowanymi kolanami i właściwie położoną sztangą, **Sędzia Główny da sygnał do rozpoczęcia boju.**

**Sygnał składać się będzie z ruchu ramienia w dół oraz słyszalnej komendy "start".** Przed otrzymaniem sygnału „start” zawodnik może poprawić pozycję w granicach przepisów, bez ukarania. Ze względów bezpieczeństwa zawodnika, jeśli **po okresie 5 sekund** nie przyjmie prawidłowej pozycji do rozpoczęcia boju, to będzie proszony o odłożenie sztangi **komendą „odłóż”**, razem ze wstecznym ruchem ramienia. Wtedy Sędzia Główny poda przyczynę braku sygnału do rozpoczęcia boju.

3. Po otrzymaniu sygnału od Sędziego Głównego zawodnik ugina nogi w kolanach i obniża tułów do momentu, kiedy górna powierzchnia ud w stawie biodrowym znajdzie się niżej niż wierzchołki kolan. **Dozwolona jest tylko jedna próba.** Uważa się, że podejście jest rozpoczęte gdy zawodnik odblokuje kolana. Sztanga może przesunąć się w dół pleców zawodnika o grubość/średnicę gryfu od pozycji startowej podczas wykonywania boju.

4. Zawodnik musi z tej pozycji powrócić do pozycji wyprostowanej z zablokowanymi kolanami.

5. Sygnał odłożenia sztangi na stojak polega na odwrotnym ruchu ramienia oraz **słyszalnej komendzie "stojak"**. Zawodnik musi wykonać ruch do przodu i odłożyć sztangę na stojaki.

#### Przyczyny nie uznania przysiadu

1. Nieprzestrzeganie sygnałów Sędziego Głównego podczas rozpoczęcia lub zakończenia boju.
2. Podwójne odbicie w najniższym punkcie boju lub każdy ruch w dół podczas wstawiania.
3. Niemożność przyjęcia wyprostowanej pozycji z zablokowanymi kolanami przy rozpoczynaniu lub kończeniu boju.
4. Wykonanie kroku do tyłu lub do przodu, jednakże boczne ruchy stóp i kołysanie pomiędzy palcami stopy a piętą są dozwolone.
5. Niemożność zgięcia kolan i obniżenia tułowia do momentu, gdy górna powierzchnia ud przy stawie biodrowym będzie niżej niż szczyt kolan.
6. Każdy ruch sztangi na plecach poniżej położenia startowego większy niż średnica/grubość gryfu.
7. Kontakt obsługi pomostu ze sztangą lub zawodnikiem przez obsługę pomostu pomiędzy sygnałami Sędziego Głównego, w sposób ułatwiający wykonanie boju.
8. Kontakt łokci lub ramion z nogami. Niewielki kontakt jest dozwolony, jeśli nie daje żadnej pomocy ułatwiającej wykonanie boju.
9. Jakikolwiek zrzućcie lub upuszczenie sztangi po zakończeniu boju.
10. Niespełnienie któregokolwiek z wymagań określonych w Przepisach Wykonania dla przysiadu.



## 2. Wyciskanie leżąc

1. Zawodnik kładzie się na ławeczce tak, aby głowa, barki i pośladki dotykały jej powierzchni. Stopy muszą leżeć płasko na podłodze (tak płasko jak pozwala na to budowa buta). Dłonie i palce muszą trzymać sztangę leżącą w stojaku z kciukiem obejmującym gryf. Ta pozycja musi być zachowana podczas wykonywania boju.
2. Po samodzielnym przyjęciu pozycji zawodnik może poprosić o pomoc przy zdejmowaniu sztangi ze stojaków obsługę pomostu. Podanie sztangi może mieć miejsce jedynie do wyprostowanych rąk.
3. Rozstaw dłoni nie może przekroczyć 81 cm mierząc pomiędzy palcami wskazującymi (obydwa palce wskazujące muszą znajdować się w granicach 81 cm wyznaczonych przez zaznaczenie na gryfie i w całości muszą być w kontakcie z tym zaznaczeniem, jeśli stosowany jest maksymalny uchwyt). **Jeśli w przypadku starej kontuzji lub wady anatomicznej, zawodnik nie jest zdolny do równego trzymania gryfu, musi o tym poinformować sędziów przed rozpoczęciem każdego podejścia i, jeżeli będzie to konieczne, gryf zostanie odpowiednio oznakowany.** Użycie uchwytu odwrotnego jest zabronione.
4. Po zdjęciu sztangi ze stojaków zawodnik powinien czekać z zablokowanymi stawami łokciowymi na **sygnał Sędziego Głównego (komenda „start”)**. Sygnał powinien być wydany wtedy, gdy zawodnik znieruchomieje ze sztangą utrzymaną we właściwej pozycji. Ze względów bezpieczeństwa zawodnika, jeśli po okresie **5 sekund** nie przyjmie prawidłowej pozycji do rozpoczęcia boju, to będzie proszony o odłożenie sztangi komendą „odłóż”, razem ze wstecznym ruchem ramienia. Wtedy Sędzia Główny poda przyczynę braku sygnału do rozpoczęcia boju.
5. Po otrzymaniu sygnału, zawodnik opuszcza sztangę do klatki piersiowej (klatka piersiowa, w odniesieniu do niniejszych przepisów, sięga do końca mostka), przytrzymuje ją nieruchomo na klatce piersiowej, **po czym Sędzia Główny da sygnał i słyszalną komendę „góra!”**. Zawodnik wyciska sztangę do pełnego wyprostu ramion bez przesadnie nierównego prostowania ramion. Gdy zawodnik utrzyma nieruchomą pozycję, sędzia **powinien wydać słyszalną komendę „stojak”** łącznie z wstecznym ruchem ramienia.

### Przyczyny nie uznania wyciskania

1. Nieprzestrzeganie sygnałów Sędziego Głównego do rozpoczęcia lub zakończenia boju.
2. Każda zmiana pozycji podczas wykonywania właściwego boju, tj. jakiegokolwiek ruch podniesienia głowy, barków, pośladków od ławeczki lub poruszenie stóp na pomoście/blokach/talerzach czy boczne ruchy dłoni na gryfie.
3. Wypchnięcie sztangi klatką piersiową lub zapadnięcie się gryfu w klatkę piersiową po znieruchomieniu w taki sposób, który czyni bój łatwiejszym.
4. Wyraźne/przesadne nierówne prostowanie rąk w trakcie wyciskania.
5. Każdy ruch sztangi w dół podczas wykonywania wyciskania.
6. Niemożność wyciśnięcia sztangi do pełnego wyprostu ramion w końcowej fazie wyciskania.
7. Dotknięcie sztangi lub zawodnika przez obsługę pomostu pomiędzy sygnałami Sędziego Głównego, w sposób ułatwiający wykonanie boju.
8. Każdy kontakt stóp zawodnika z ławeczką lub jej konstrukcją wsporczą.
9. Umyślny kontakt pomiędzy sztangą a stojakiem ławeczki.
10. Niespełnienie któregośkolwiek z wymagań określonych w Przepisach Wykonania dla wyciskania leżąc.

## 3. Martwy ciąg

1. Zawodnik staje twarzą do frontu pomostu ze sztangą leżącą poziomo przed stopami zawodnika, następnie zawodnik chwyta gryf dowolnym uchwytem obiema rękami i podnosi sztangę, aż do pozycji wyprostowanej.
2. Na zakończenie boju nogi muszą być wyprostowane w kolanach, a barki odciążone do tyłu.
3. **Sygnał Sędziego Głównego składa się z ruchu ramienia w dół i komendy „opuść”**. Sygnał nie zostanie wydany, dopóki sztanga nie będzie trzymana nieruchomo, a zawodnik nie osiągnie odpowiedniej pozycji.



4. Każde oderwanie sztangi od pomostu lub rozmyślna próba wykonania podejścia będą traktowane jako podejście. Raz rozpoczęte podejście jest kontynuowane bez ruchu w dół dotąd, aż zawodnik osiągnie wyprostowaną pozycję z zablokowanymi kolanami. Jeżeli sztanga osiada, gdy barki są odciągane do tyłu (nieznacznie w dół na zakończeniu), to nie jest to powód do spalenia boju.

#### **Przyczyny nie uznania martwego ciągu**

1. Jakikolwiek ruch sztangi w dół przed osiągnięciem końcowej pozycji.
2. Niemożność przyjęcia wyprostowanej pozycji z odciągniętymi barkami.
3. Niemożność zablokowania kolan na zakończenie boju.
4. Podpieranie gryfu udami podczas podnoszenia sztangi. Jeśli brzeg sztangi znajduje się w górze uda, ale nie jest podpierany, to nie jest powodem do spalenia. Zawodnik powinien korzystać na wszystkich decyzjach, w których sędzia ma wątpliwości.
5. Wykonanie kroku do tyłu lub do przodu, jednakże boczne ruchy stóp lub skręcanie stóp pomiędzy palcami a obcasem jest dopuszczalne.
6. Opuszczenie sztangi przed komendą Sędziego Głównego.
7. Pozwolenie sztandze na powrót na pomost bez utrzymywania kontroli przy pomocy obu rąk, tj. gdy palce dłoni wypuszczają gryf.
8. niespełnienie któregokolwiek z wymagań określonych w Przepisach Wykonania dla martwego ciągu.

4. **Każdy zawodnik ma prawo do wykonania trzech podejść w boju.** Najwyższe udane podejście w każdym boju zaliczane jest do trójboju, z pominięciem wszystkich czwartych podejść wykonywanych w celu bicia rekordów.  
Jeśli dwóch lub więcej zawodników uzyska identyczny wynik w trójboju to zawodnik lżejszy klasyfikowany jest wyżej niż cięższy.  
Jeśli dwóch lub więcej zawodników ma taka sama wagę i osiągnie taki sam rezultat w trójboju, zawodnik który pierwszy ukończył trójbój będzie wyżej sklasyfikowany niż drugi zawodnik.
5. Jeśli na sztandze był mniejszy ciężar niż prosił zawodnik, a bój był udany, zawodnik może zaakceptować niższy ciężar lub podejść ponownie do pierwotnie zgłaszanego ciężaru. Jeśli bój był spalony, zawodnik ma prawo do dodatkowego podejścia do pierwszego zgłaszanego ciężaru. W obu przypadkach może się to odbyć dopiero na końcu rundy, w której błąd został popełniony.
6. Jeśli na sztandze był większy ciężar niż prosił zawodnik, a bój był zaliczony, wynik zostanie uznany. W przypadku spalenia podejścia zawodnik ma dodatkowe podejście na końcu rundy, w której błąd został popełniony.
7. Jeśli obciążenie po obu stronach gryfu nie było jednakowe lub podczas wykonywania boju nastąpiły zmiany na gryfie lub talerzach, lub nastąpiło uszkodzenie pomostu, a bój będzie udany – zawodnik może uznać te podejście lub wybrać ponownie podejście. Jeżeli bój był spalony, zawodnikowi przysługuje dodatkowe podejście, ale na końcu rundy, w której popełniono błąd.
8. Jeżeli spiker popełni błąd, podając ciężar niższy lub wyższy od zgłoszonego przez zawodnika, Sędzia Główny podejmuje takie same decyzje jak w przypadku błędów w obciążeniu sztangi.

#### **V. OBLICZANIE PUNKTÓW**

O zwycięstwie będzie decydować suma punktów którą zawodnik gromadzi z poszczególnych konkurencji. Obliczenia będą dokonywane formułą Wilks'a.

#### **VI. FORMUŁA WILKS'A**

Dla porównania poziomu sportowego zawodników o różnych wagach ciała używa się formuły Wilks'a. Dla danej wagi ciała określony jest charakterystyczny współczynnik, przez który przemnaża się wynik w trójboju podany w kg uzyskując punkty.

Więcej na stronie <http://www.powerlifting.pl/referees/wilks/wilksabout.html>

#### **VII. KOSTIUM**

1. Kostium może być w dowolnym kolorze.



2. Koszulka z krótkim rękawem lub na ramiączkach odsłaniająca staw łokciowy.
3. Obcisłe krótkie spodenki przylegające do tułowia lub długie spodnie przylegające do pośladków np. legginsy, kostium do trójboju siłowego, ciężarów, zapasów itp.
4. Zawodnicy mogą nosić pas o maksymalnej szerokości 10 cm i grubości 13 mm.
5. Opaski na nadgarstki nie mogą przekraczać 1 m długości i 8 cm szerokości.
6. Opaski na kolana nie mogą przekraczać długości 2,5 m i szerokości 8 cm. Nie powinny się stykać ze skarpetami ani kostiumem trójbojowym.
7. Dwie warstwy plastra medycznego mogą być noszone na kciuku. Bandaż medyczny nie może być użyty jako element pomagający zawodnikowi w trzymaniu gryfu.  
Za zgodą Sędziego Głównego, opieka medyczna może nałożyć plaster medyczny na miejsce skaleczenia w sposób nie dający zawodnikowi nieprzepisowej pomocy.
8. Kontrola kostiumu oraz sprzętu osobistego na zawodach może być przeprowadzona w dowolnym czasie. Do spełnienia tego obowiązku powinno być wyznaczonych minimum dwóch sędziów.
9. Zasyпка dla niemowląt, żywica, talk lub węglan magnezu są jedynymi substancjami które mogą być nakładane na ciało lub strój. Z pominięciem opasek.

#### VIII. WAŻENIE

1. Ważenie zawodników będzie odbywać się godzinę przed zawodami (10:00).
2. Zawodnicy powinni sprawdzić wysokość stojaków do przysiadów i wyciskania w leżeniu. Arkusz wysokości stojaków, po uprzednim skontrolowaniu musi być podpisany przez zawodnika.

#### IX. NAGRODY

- mężczyźni w kategoriach wagowych: za miejsca I-III – nagrody pieniężne i rzeczowe;
- kobiety w kategorii OPEN (pod warunkiem startu min. 5 kobiet): za miejsca I-III - nagrody pieniężne i rzeczowe.

#### X. SĘDZIOWIE

1. Liczebnie powinno być trzech sędziów: Sędzia główny lub środkowy i dwóch sędziów bocznych.
2. Sędzia Główny jest odpowiedzialny za wydawanie niezbędnych sygnałów we wszystkich trzech bojach.
3. Sygnały wymagane dla poszczególnych trzech bojów są następujące:
  - a) Przysiad: rozpoczęcie – opuszczenie ramienia w dół wraz ze słyszalną komendą „Start”; zakończenie – sygnał wizualny składający się z podniesienia ramienia do góry wraz ze słyszalną komendą „Stojak”
  - b) Wyciskanie: rozpoczęcie - sygnał wizualny składający się z opuszczenia ramienia w dół wraz ze słyszalną komendą „Start”; zakończenie - sygnał wizualny składający się z podniesienia ramienia do góry wraz ze słyszalną komendą „Stojak”
  - c) Martwy ciąg: rozpoczęcie – sygnał nie jest wymagany; sygnał wizualny składający się z opuszczenia ramienia w dół wraz ze słyszalną komendą „Opuść”.
4. Gdy sztanga zostanie odłożona na stojaki lub na pomost po zakończeniu boju, sędziowie ogłaszają swój werdykt poprzez pokazanie kartki. Podniesienie białej kartki oznacza „podejście zaliczone”, czerwonej „podejście spalone”.
5. Po zakończeniu zawodów wszyscy trzej sędziowie podpisują oficjalne protokoły

### **AMATORSKIE ZAWODY w WIELOKROTNYM WYCISKANIU**

#### I. TERMIN I MIEJSCE.

1. **3.08.2019 r. (sobota) godzina 15:00**
2. Kąpielisko „Ruda”, ul. Gliwicka 72, 44-200 Rybnik.

#### II. KATEGORIE

1. OPEN mężczyzn
2. OPEN kobiet
3. KLUB TEAM – dla jednego przedstawiciela Klubu / Klubu Fitness / Siłowni – itp.





### III. ZGŁOSZENIA, UCZESTNICTWO, OPŁATY.

1. Zgłoszenia poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie [www.mosir.rybnik.pl](http://www.mosir.rybnik.pl) w odpowiedniej aktualności dotyczącej imprezy oraz w dniu imprezy bezpośrednio przed nią w miejscu zawodów w godzinach od 14:00-14:30. **Formularz zgłoszeniowy**  
<https://goo.gl/forms/nGqXcCl3rQxVTyDY2>
2. **Opłata startowa**
  - Udział w zawodach jest bezpłatny, jednak wejście na teren kąpieliska RUDA zgodnie z cennikiem obiektu.
3. **Uczestnictwo**
  - Organizator ograniczył ilość uczestników do **40 osób**.
  - Zawodnikiem może być osoba która ukończyła **16 lat** (za zgodą rodzica / opiekuna prawnego).
  - W kategorii „KLUB TEAM” uczestnik musi przedstawić dowolny dowód przynależności do danego Klubu (aktualny karnet, karta członkowska, oświadczenie klubu o zatrudnieniu, o wykupieniu karnetu na zajęcia).
  - Warunkiem uczestnictwa w zawodach jest własnoręcznie podpisanie w dniu imprezy oświadczenie o dobrym stanie zdrowia oraz przedstawienie organizatorowi dowodu osobistego lub legitymacji szkolnej. W przeciwnym razie dana osoba **nie zostanie dopuszczona do udziału w zawodach**.
  - **Osoby niepełnoletnie zobowiązane są do przedłożenia organizatorowi zgody na udział w imprezie podpisanej przez rodzica bądź opiekuna prawnego.**
  - 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.

### IV. KONKURENCJA ORAZ ZASADY

#### 1. Wyciskanie sztangi leżąc

Zadaniem jest wyciśnięcie sztangi jak największą liczbę razy w limicie czasu – 3 minuty.

- W kategorii mężczyzn oraz Klub Team sztanga będzie obciążona ciężarem równym połowie masy ciała zawodnika.
- W kategorii kobiet sztanga będzie obciążona 30% ciężarem masy ciała zawodniczki.
- Używamy obciążeń wg tabeli:

KATEGORIA MĘŻCZYZN ORAZ KLUB TEAM					
WAGA ZAWODNIKA (kg)	OBCIĄŻENIE NA SZTANDZE (kg)	WAGA ZAWODNIKA (kg)	OBCIĄŻENIE NA SZTANDZE (kg)	WAGA ZAWODNIKA (kg)	OBCIĄŻENIE NA SZTANDZE (kg)
40-44,9	20	70-74,9	35	100-104,9	50
45-49,9	22,5	75-79,9	37,5	105-109,9	52,5
50-54,9	25	80-84,9	40	110-114,9	55
55-59,9	27,5	85-89,9	42,5	115-119,9	57,5
60-64,9	30	90-94,9	45	120-124,9	60
65-69,9	32,5	95-99,9	47,5	125-129,9	62,5

KATEGORIA KOBIEC					
WAGA ZAWODNIKA (kg)	OBCIĄŻENIE NA SZTANDZE (kg)	WAGA ZAWODNIKA (kg)	OBCIĄŻENIE NA SZTANDZE (kg)	WAGA ZAWODNIKA (kg)	OBCIĄŻENIE NA SZTANDZE (kg)
40-44,9	12	60-64,9	18	80-84,9	24
45-49,9	13,5	65-69,9	19,5	85-89,9	25,5
50-54,9	15	70-74,9	21	90-94,9	27
55-59,9	16,5	75-79,9	22,5	95-99,9	28,5

- Powtórzenie zostaje zaliczone, gdy zawodnik najpierw dotknie sztangą klatki piersiowej (odbicie-wypchnięcie z klatki piersiowej nie będzie zaliczane), a następnie wyprostuje ramiona w stawach łokciowych.



2. Pozycja podczas wyciskania:

- a) Pozycja klasyczna leżąc na ławce, głowa, barki, pośladki przylegają do ławki, stopy całe na podłodze lub podstawkach, stopa/stopy mogą się przemieszczać po podłodze lub podstawkach, ale nie wolno ich odrywać od podłoża.
- b) Podczas wyciskania nie używamy pasa, rękawiczek, rękawiczek z owijkami na nadgarstki, gąbek, opasek uciskowych, taśm na nadgarstki i ściągaczy.
- c) Zasyпка dla niemowląt, żywica, talk lub węgiel magnezu są jedynymi substancjami które mogą być nakładane na ciało lub strój.
- d) Pełne dotknięcie klatki piersiowej i pełen widoczny wyprost w stawach łokciowych, (jest to tylko i wyłącznie ruch wyraźnie zaakcentowany). Błędem jest odbijanie sztangi od klatki piersiowej.
- e) Rozstaw dłoni nie może przekroczyć 81 cm mierząc pomiędzy palcami wskazującymi (obydwa palce wskazujące muszą znajdować się w granicach 81 cm wyznaczonych przez zaznaczenie na gryfie i w całości muszą być w kontakcie z tym zaznaczeniem dla zawodników do 185 cm, powyżej tego wzrostu 85 cm.
- f) Można zatrzymać sztangę na odpoczynek. ale tylko w pozycji górnej na zablokowanych rękach w stawach łokciowych.

3. Sędzia nie zalicza powtórzeń jeżeli zawodniczka/zawodnik popełni następujące błędy:

- Brak kontaktu sztangi z klatką.
- Brak widocznego wyprost ramion.
- Brak kontaktu stóp/stopy z podłożem.
- Kontakt stóp/stopy z elementem ławki.
- Odrywanie pośladków.
- Odrywanie głowy podczas wykonywania wyciskania.
- Widoczne odbijanie sztangi od klatki piersiowej.

**V. OBLICZANIE PUNKTÓW**

Ilość wykonanych powtórzeń w wyciskaniu będzie oznaczać ilość zdobytych punktów.

**VI. KOSTIUM**

- Koszulka z krótkim rękawem lub na ramiączkach odsłaniająca staw łokciowy.
- Obcisłe krótkie spodenki przylegające do tułowia lub długie spodnie przylegające do pośladków np. legginsy.

**VII. WAŻENIE**

Ważenie będzie odbywać się bezpośrednio przed podjęciem próby.

**VIII. NAGRODY**

Za pierwsze trzy miejsca w kategorii kobiet i mężczyzn przysługują nagrody rzeczowe.

Za pierwsze miejsce w kategorii Klub Team przysługuje puchar oraz za pierwsze trzy miejsca nagrody rzeczowe.

**POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Zgłoszenie do zawodów jest równoznaczne z akceptacją regulaminu.
2. Zawody kierowane są do wszystkich kobiet i mężczyzn chcących wziąć udział w zawodach, którzy ukończyli 16 lat (Wielokrotne wyciskanie) i 17 lat (Powerlifting).
3. Zawody nie odbędą się przy złych warunkach atmosferycznych. W tym wypadku organizator zastrzega sobie prawo przeniesienia terminu zawodów na inny.
4. Podczas panujących złych warunków atmosferycznych organizator zobowiązuje się do poinformowania zawodnika o zmianie terminu zawodów. Zawodnik w takim wypadku ma prawo żądać zwrotu pieniędzy jeśli ustalony nowy termin nie będzie odpowiedni dla zawodnika.
5. Organizator zastrzega sobie prawo interpretacji niniejszego regulaminu oraz możliwość wprowadzania zmian.
6. Zawodnicy w trakcie przebywania na terenie zawodów zobowiązują się stosować polecenia Organizatora.



7. Zawodnicy zobowiązują się do przestrzegania regulaminu obiektu.
8. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione na terenie obiektu.
9. Udział w zawodach pod wpływem alkoholu lub innych używek jest zabroniony i w szczególnych przypadkach może spowodować dyskwalifikację zawodnika.
10. Każdy zawodnik zobowiązany jest do zapoznania się z Klauzulą informacyjną zgodnie z art. 13 RODO
11. Każdy uczestnik zobowiązany jest zapoznać się i podpisać oświadczenie do niniejszego Regulaminu.
12. Każdy uczestnik/rodzic lub opiekun prawny jest zobowiązany wyrazić zgodę na przetwarzanie swoich/swojego dziecka danych osobowych oraz na wykorzystanie wizerunku dla potrzeb sprawozdawczych z imprezy.

**KLAUZULA INFORMACYJNA - ART. 13 RODO - WiP – 3.08.2019r.**

**Zgodnie z art. 13 ust. 1 i ust. 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz (ogólne rozporządzenie o ochronie danych - RODO) (Dz. Urz. UE L 2016 Nr 119, s.1) informuję, że:**

1. Administratorem Danych Osobowych jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Rybniku z siedzibą w Rybniku, przy ul. Gliwicka 72, 44-200 Rybnik, adres e-mail: [imprezy@mosir.rybnik.pl](mailto:imprezy@mosir.rybnik.pl) (dalej jako „ADO”).
2. ADO wyznaczył Inspektora Ochrony Danych w osobie: Wacława Knura, z którym można się skontaktować pod adresem 44-200 Rybnik, ul. Gliwicka 72, adresem mailowym: [imprezy@mosir.rybnik.pl](mailto:imprezy@mosir.rybnik.pl).
3. Dane osobowe w zakresie imienia, nazwiska, adresu zamieszkania, adresu e-mail, stanu zdrowia, zostały pozyskane bezpośrednio od osoby której dotyczą lub od opiekuna prawnego (rodziców) sprawujących bezpośrednią władzę nad małoletnim.
4. Dane osobowe uczestników przetwarzane będą w celu organizacji imprezy **WIP** na podstawie: dla danych zwykłych oraz wyroków z art. 6 ust 1 pkt a) – f), lub dla danych szczególnych kategorii z art. 9 ust. 2 pkt a–j), przy czym: prawnie uzasadnionym interesem realizowanym przez ADO jest obowiązek wynikający z przeprowadzenia imprezy, wyłonienia zwycięzcy i przyznania, wydania oraz odbioru nagrody, promocji Miasta Rybnik i MOSiR Rybnik przez organizatorów, współorganizatorów i sponsorów.
5. Odbiorcą danych osobowych będą: Dyrektor MOSiR w Rybniku, personel obsługujący imprezę **WIP** oraz Urząd Miasta w Rybniku.
6. Dane osobowe będą przechowywane przez okres 5 lat.
7. Przysługuje Pani/Panu prawo dostępu do danych osobowych swoich dzieci, prawo do żądania poprawienia, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania tych danych, prawo do przenoszenia danych.
8. Z przyczyn związanych z Pani/Pana szczególną sytuacją przysługuje Pani/Panu prawo wniesienia sprzeciwu przeciwko przetwarzaniu danych bez podania przyczyny, ponieważ jest Pan/Pani uprawniona do wniesienia sprzeciwu, gdy przetwarzane dane wykorzystywane są do celów innych niż wskazane.
9. W dowolnym momencie ma Pan/Pani prawo cofnąć udzieloną zgodę, co pozostanie jednak bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem.
10. Ma Pan/Pani prawo wniesienia skargi do organu nadzoru, gdy uzna Pani/Pan, iż przetwarzanie danych osobowych narusza przepisy.
11. Podanie przez Pana/Panią danych osobowych jest dobrowolne. Jest Pan/Pani zobowiązana do ich podania, a konsekwencją niepodania danych osobowych będzie niemożność zakwalifikowania uczestnika do udziału w imprezie **WIP**.
12. Dane osobowe nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany, w tym również w formie profilowania.





**OŚWIADCZENIE OSOBY PEŁNOLETNIEJ BIORĄCEJ UDZIAŁ w imprezie - WIP – 3.08.2019r.**

Ja niżej wymieniony/-a i niżej podpisany/-a: ..... (Imię i Nazwisko)

legitymujący/-ąca się dowodem osobistym/ innym dokumentem\* ..... (seria i numer dokumentu)

przystępując w dniu **3.08.2019r.** do udziału w imprezie **WIP**, spełniając warunki określone w Regulaminie imprezy:

1. Oświadczam, iż zapoznałem się i zobowiązuję się do przestrzegania Regulaminu imprezy **WIP**, a tym samym w pełni akceptuję wszystkie jego regulacje i postanowienia.
2. Oświadczam, iż biorę udział w imprezie **WIP** na własną odpowiedzialność, mając pełną świadomość niebezpieczeństw i ryzyka, które mogą polegać na utracie zdrowia lub życia. Jednocześnie oświadczam, iż posiadam dobry stan zdrowia i nie są mi znane jakiegokolwiek przeciwwskazania zdrowotne i medyczne do mojego udziału w imprezie **WIP**, jak również mój stan zdrowia w pełni pozwala mi na udział w tych zawodach.
3. Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Organizatora imprezy **WIP (Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji z siedzibą w Rybniku przy ul. Gliwicka 72)**, dla celów związanych z organizacją, przygotowaniem i przeprowadzeniem imprezy **WIP**. Jednocześnie wyrażam zgodę na przesyłanie przez Organizatora, na mój adres e-mail (uczestnika) lub nr telefonu, informacji dotyczących tej imprezy.
4. Oświadczam, iż zapoznałem się z Klauzulą Informacyjną imprezy **WIP** przekazaną zgodnie z art. 13 ust.1 i 2 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych zwanego RODO, będącego załącznikiem do Regulaminu imprezy **WIP**.
5. Oświadczam, iż wyrażam zgodę na nieodpłatne wykorzystanie mojego wizerunku, poprzez jego sporządzenie, utrwalanie i rozpowszechnianie przez Organizatora imprezy **WIP (Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji z siedzibą w Rybniku przy ul. Gliwicka 72)**, w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (t. j. Dz. U. z 2016 r. poz. 666 z późn. zm.) i ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny (t. j. Dz. U. z 2016 r. poz. 380 z późn. zm.) oraz udzielam nieodpłatnej licencji na wykorzystanie utrwalonego wizerunku na następujących polach eksploatacji:
  - 1) utrwalanie i zwielokrotnianie jakiegokolwiek znaną techniką oraz rozpowszechnianie w dowolnej formie,
  - 2) wprowadzanie do pamięci komputera i do sieci multimedialnej,
  - 3) zwielokrotnianie zapisu utrwalonego wizerunku,
  - 4) publiczne wystawianie, wyświetlanie, odtwarzanie oraz nadawanie i reemitowanie, a także publiczne udostępnianie w taki sposób, aby każdy mógł mieć do niego dostęp w miejscu i w czasie przez siebie wybranym,
  - 5) zamieszczanie i publikowanie w prasie, na stronach internetowych, plakatach, ulotkach, broszurach, prezentacjach, billboardach,
  - 6) emisja w przekazach telewizyjnych i radiowych,
  - 7) udostępnianie sponsorom oraz oficjalnym partnerom lub współorganizatorom egzemplarza lub kopii, na której utrwalono wizerunek, w celu wykorzystania do promocji sponsora, oficjalnego partnera lub współorganizatora w kontekście jego udziału w organizacji imprezy **WIP**,
  - 8) w celach promocyjnych i statystycznych związanych z rozpowszechnianiem przy wykorzystaniu środków masowego przekazu, informacji o imprezie **WIP**,
6. Oświadczam, iż wszystkie podane przeze mnie dane i informacje, związane z moim udziałem w imprezie **WIP** są zgodne z prawdą i stanem faktycznym.

.....(MIEJSCE) .....(DATA) .....(CZYTELNY PODPIS)



**OŚWIADCZENIE OPIEKUNÓW PRAWNYCH (RODZICÓW) MAŁOLETNIEGO**

**BIORĄCEGO UDZIAŁ w imprezie – WIP – 3.08.2019r.**

My niżej wymienieni i niżej podpisani:

(1) .....  
(Imię i Nazwisko Rodzica / Opiekuna Prawnego) ..... (seria i numer dokumentu)

wyrażamy zgodę na udział w dniu **3.08.2019r.** w imprezie **WIP**, naszego dziecka/podopiecznego\*:

.....  
(Imię i Nazwisko – małoletniego uczestnika) ..... (data urodzenia – małoletniego uczestnika)

spełniając warunki określone w Regulaminie imprezy **WIP**:

1. Oświadczamy, iż zapoznaliśmy się i zobowiązujemy się do przestrzegania Regulaminu imprezy **WIP**, a tym samym w pełni akceptujemy wszystkie jego regulacje i postanowienia.
  2. Oświadczamy, iż biorące udział w imprezie **WIP** nasze dziecko/podopieczny\* jest dopuszczone do udziału na naszą odpowiedzialność, mamy pełną świadomość niebezpieczeństw i ryzyka, wynikających z charakteru i długości trasy tego rajdu, które mogą polegać na utracie zdrowia lub życia. Jednocześnie oświadczam, iż dziecko/podopieczny\* posiada dobry stan zdrowia i nie są nam znane jakiegokolwiek przeciwwskazania zdrowotne i medyczne do jego udziału w imprezie **WIP**, jak również jego stan zdrowia w pełni pozwala mu na udział w tych zawodach.
  3. Wyrażamy zgodę na przetwarzanie jego danych osobowych przez Organizatora imprezy **WIP (Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji z siedzibą w Rybniku przy ul. Gliwicka 72)**, dla celów związanych z organizacją, przygotowaniem i przeprowadzeniem imprezy **WIP**. Jednocześnie wyrażamy zgodę na przesyłanie przez Organizatora, na nasz adres e-mail (opiekunów) lub nr telefonu, informacji dotyczących imprezy **WIP**.
  4. Oświadczam, iż zapoznaliśmy się z Klauzulą Informacyjną imprezy **WIP** przekazaną zgodnie z art. 13 ust.1 i 2 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych zwanego RODO, będącego załącznikiem do Regulaminu imprezy **WIP**.
  5. Oświadczamy, iż wyrażamy zgodę na nieodpłatne wykorzystanie wizerunku naszego dziecka/podopiecznego\*, poprzez jego sporządzenie, utrwalanie i rozpowszechnianie przez Organizatora imprezy **WIP (Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji z siedzibą w Rybniku przy ul. Gliwicka 72)**, w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (t. j. Dz. U. z 2016 r. poz. 666 z późn. zm.) i ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny (t. j. Dz. U. z 2016 r. poz. 380 z późn. zm.) oraz udzielamy nieodpłatnej licencji na wykorzystanie utrwalonego wizerunku na następujących polach eksploatacji:
    - 1) utrwalanie i zwielokrotnianie jakiegokolwiek znaną techniką oraz rozpowszechnianie w dowolnej formie,
    - 2) wprowadzanie do pamięci komputera i do sieci multimedialnej,
    - 3) zwielokrotnianie zapisu utrwalonego wizerunku,
    - 4) publiczne wystawianie, wyświetlanie, odtwarzanie oraz nadawanie i reemitowanie, a także publiczne udostępnianie w taki sposób, aby każdy mógł mieć do niego dostęp w miejscu i w czasie przez siebie wybranym,
    - 5) zamieszczanie i publikowanie w prasie, na stronach internetowych, plakatach, ulotkach, broszurach, prezentacjach, billboardach,
    - 6) emisja w przekazach telewizyjnych i radiowych,
    - 7) udostępnianie sponsorom oraz oficjalnym partnerom lub współorganizatorom egzemplarza lub kopii, na której utrwalono wizerunek, w celu wykorzystania do promocji sponsora, oficjalnego partnera lub współorganizatora w kontekście jego udziału w organizacji imprezy **WIP**,
  - 8) w celach promocyjnych i statystycznych związanych z rozpowszechnianiem przy wykorzystaniu środków masowego przekazu, informacji o imprezie **WIP**.
6. Oświadczamy, iż wszystkie podane przez nas dane i informacje, związane z udziałem w imprezie **WIP** naszego dziecka/podopiecznego\* są zgodne z prawdą i stanem faktycznym.

.....  
(miejscowość)

dnia ..... 2019 r.  
(data: dzień / miesiąc)

(1) .....  
Imię i nazwisko - czytelny podpis Rodzica / Opiekuna Prawnego)