

## REGULAMIN

### VIII OTWARTYCH MISTRZOSTW PRUSZCZA GDAŃSKIEGO O PUCHAR BURMISTRZA W WYCISKANIU WIELOKROTNYM SZTANGI LEŻĄC STYLEM KLASYCZNYM -50% WAGI CIAŁA

#### I. Termin i miejsce zawodów

16.06.2024 r. – Centrum Kultury i Sportu w Pruszczu Gdańskim - Stadion miejski

Godz. 16.00 – 18.00 zapisy i ważenie zawodników

Godz. 16.00 – 18.00 zawody sportowe

Godz. 18.00 – dekoracja zawodników

#### II. Organizatorzy

Centrum Kultury i Sportu w Pruszczu Gdańskim

#### III. Cel zawodów

1. Popularyzacja wyciskania sztangi w pozycji leżącej.
2. Integracja młodzieży i dorosłych w rywalizacji sportowej.
3. Lansowanie sportowego trybu życia.

#### IV. Zasady rywalizacji

1. Zawody zostaną przeprowadzone z n/n Regulaminem w stylu klasycznym wyciskanie wielokrotne sztangi (50% wagi ciała) kobiet i mężczyzn.

2. Rywalizacja odbywać się będzie;

a)kobiety – kategoria open

b) mężczyźni w dwóch kategoriach wiekowych:

- do 50 lat

- powyżej 50 lat

3. Konkurencja wielokrotnego wyciskania sztangi będzie odbywać się z ciężarem sztangi odpowiadającym 50 % wagi ciała uczestnika (uczestniczki) zawodów z dokładnością do 2,5 kg. Każdy zawodnik (zawodniczka) podczas wyciskania ma tylko 1 podejście. Ranking w poszczególnych kategoriach ustalony jest według największej ilości powtórzeń dla wyciskania wielokrotnego.

Ranking w kategorii OPEN kobiet ustalany jest według największej ilości powtórzeń dla wyciskania wielokrotnego. Natomiast w kategorii OPEN mężczyzn ustalany jest według największej ilości powtórzeń dla wyciskania wielokrotnego obu kategorii wiekowych.

Dopuszcza się stosowanie następującego sprzętu:

-opaski nadgarstków

-pas biodrowy

-zabrania się podkładania pod stopy podwyższeń (stopy płasko oparte na podłożu)

#### 4. Zasady wyciskania wielokrotnego sztangi leżąc.

Po zdjęciu lub otrzymaniu sztangi od asekuracji do wyprostowanych rąk, zawodnik (zawodniczka) powinien czekać z zablokowanymi stawami łokciowymi na sygnał Sędziego Głównego. Po sygnale słownej komendy „start” zawodnik (zawodniczka) opuszcza sztangę do klatki piersiowej (zabrania się odbijania sztangi od klatki piersiowej), a następnie wyciska do góry prostując równo obie ręce do ich pełnego wyprostu. Każde zaliczone powtórzenie będzie na głos liczone przez sędziego. W czasie wyciskania sztangi nie wolno odrywać stóp od podłogi oraz pośladków od ławki, popełnione błędy będą skutkowały nie zaliczeniem powtórzenia.

### V. Warunki uczestnictwa

1. W zawodach mogą brać udział osoby, które ukończyły 18 rok życia.

2. Warunkiem dopuszczenia do udziału w zawodach jest podpisanie przez uczestnika:

a) deklaracji o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zawodach, wraz z podaniem wieku,

b) deklaracji o zapoznaniu się i akceptacji Regulaminu zawodów.

3. Do udziału w zawodach nie zostaną dopuszczone osoby znajdujące się pod wpływem alkoholu i innych środków odurzających.

Obowiązuje następujący strój sportowy:

1. Koszulka z rękawem do łokcia

2. Krótkie spodenki do kolan lub spodnie dresowe.

3. Nie dopuszcza się startu w specjalistycznych koszulkach przeznaczonych do wyciskania sztangi w pozycji leżącej.

4. Zwycięzcy z ubiegłego roku (2019) startują jako ostatni w konkursie.

### VI. Nagrody

1. Za pierwsze miejsce w każdej kategorii wiekowej – puchar,

2. Za 3 pierwsze miejsca w każdej kategorii wiekowej – medale,

3. Zwycięzca zawodów OPEN otrzymuje Puchar Burmistrza Pruszcza Gdańskiego.

Organizator zawodów zastrzega sobie prawo do arbitralnego ustalania specyfikacji nagród za poszczególne miejsca.

### VII. Postanowienia końcowe

1. Organizator zastrzega sobie prawo interpretacji postanowień Regulaminu zawodów i wprowadzania w nim zmian.

2. Wszystkie sprawy sporne nie objęte Regulaminem zawodów rozstrzygać będzie Komisja Odwoławcza złożona z Organizatora i Sędziego Głównego.
3. Organizator nie odpowiada za niezawinione przez siebie wypadki, szkody i kradzieże, w razie ich wystąpienia w trakcie zawodów.
4. Zawodnicy biorący udział w zawodach startują na własną odpowiedzialność i nie będą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do Organizatora w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy, oraz w razie odniesienia kontuzji w związku z udziałem w zawodach.
5. Organizator nie odpowiada za mienie osób biorących udział w zawodach pozostawione na obiekcie, w którym się one odbywają.
6. Zaleca się zawodnikom zawarcie, na własny koszt, umowy ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków w związku z udziałem w zawodach.
7. Niestosowanie się zawodnika do postanowień Regulaminu zawodów, może spowodować nie dopuszczenie zawodnika do startu lub jego dyskwalifikację.

### **Uwaga!**

Zawodnicy chcący brać udział w zawodach powinni zgłosić swój akces w dniu zawodów do stolika sędziowskiego w godzinach 16.00 – 17.30, gdzie odbędzie się również ważenie.

Zgłoszenie powinno zawierać:

1. Imię i nazwisko
2. Data urodzenia
3. Waga ciała
4. Miejsce zamieszkania
5. Własnoręczny podpis na liście startowej.

**Każdy z zawodników zobowiązany jest do okazania dokumentu potwierdzającego tożsamość!!**

### **Ochrona danych osobowych.**

Zgodnie z art. 13 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 uchylenia dyrektywy 95/46/WE uczestnicy zawodów przyjmują do wiadomości, że:

1. Administratorem przetwarzanych danych osobowych jest Centrum Kultury i Sportu w Pruszczu Gdańskim, ul. F. Chopina 34, 83-000 Pruszcz Gdański.
2. Celem przetwarzania danych osobowych uczestników zawodów jest przeprowadzenie imprezy w wyciskaniu sztangi, wyłonienie zwycięzców, przyznanie, wydanie, odbiór i rozliczenie nagród oraz publikacja wyników biegu na stronie internetowej, zaś podstawą

prawną przetwarzania jest zgoda uczestników wyrażona na formularzu rekrutacyjnym. Niepodanie danych przez uczestnika spowoduje brak możliwości udziału w zawodach.

3. Dane osobowe uczestników są zabezpieczone zgodnie z obowiązującymi przepisami, a ich odbiorcami mogą być partnerzy oraz sponsorzy wydarzenia. Nie przewiduje się przekazywania danych uczestników zawodów do państw trzecich ( państwa spoza Europejskiego Obszaru Gospodarczego) lub instytucji międzynarodowych. Decyzje dotyczące uczestników biegu nie będą podejmowane w sposób zautomatyzowany.
4. Dane osobowe uczestników będą przechowywane przez 1 rok od dnia przeprowadzenia zawodów.
5. Uczestnicy zawodów mają prawo żądania dostępu do swoich danych osobowych, uzyskania ich kopii, sprostowania oraz wniesienia skargi do organu nadzorczego, a także do usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, przenoszenia danych oraz cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem. Wycofanie się ze zgody uczestnik zawodów może złożyć w formie elektronicznej na adres mailowy biura zawodów – przesyłając korespondencję na adres organizatora. Konsekwencją wycofania się ze zgody będzie brak możliwości udziału w zawodach.
6. Administrator nie przewiduje przetwarzania danych osobowych w celu innym niż cel, w którym dane osobowe zostały zebrane.