

Regulamin I WŁOSZCZOWSKIEGO TURNIEJU SIŁOWEGO 2016

1. Nazwa imprezy: *I Włoszczowski Turniej Siłowy 2016*

2. Cel:

- integracja środowiskowa
- popularyzacja sportów siłowych wśród młodzieży i dorosłych, a także propagowanie aktywnego uprawiania sportu w naszym regionie.

3. Organizator:

- Urząd Gminy we Włoszczowie
- Ośrodek Sportu i Rekreacji we Włoszczowie, ul. Wiśniowa 43, 29 – 100 Włoszczowa
e-mail: info@osir-wloszczowa.pl

4. Patronat medialny: Echo Dnia, TV Włoszczowa

5. Termin i miejsce:

- **19.11.2016 r. godz. 10:00 (sobota)**
- CAW Hala Sportowa przy ul. Wiśniowej 2 we Włoszczowie

6. Zgłoszenia do turnieju:

Należy dostarczyć do kasy CAW Hali Sportowej przy ul. Wiśniowej 2,
do godziny 20:00; dnia 18.11.2016r. (PIĄTEK)

7. Warunki uczestnictwa:

- uczestniczący zobowiązani są posiadać strój sportowy
- obowiązuje obuwie sportowe (na zmianę), o jasnym spodzie
- w turnieju prawo udziału mają wszyscy chętni, którzy spełnią warunki niniejszego Regulaminu
- każdy uczestnik powinien złożyć pisemne oświadczenie o zdolności do udziału w turnieju siłowym
- dozwolone pasy i opaski na nadgarstki

8. Turniej będzie odbywał się w następujących kategoriach wiekowych mężczyzn:

- 16-21 lat
- 22-35 lat
- powyżej 36 lat

9. Przewiduje się rywalizację mężczyzn w kategoriach wiekowych, w trzech konkurencjach siłowych:

- wyciskanie sztangi na ławce poziomej (ciężar do wagi)
- podciąganie się na drążku - chwyt neutralny (do braku puszczenia)
- pompki na poręczach - ilość powtórzeń (do puszczenia)

10. Przewiduje się rywalizację kobiet w kategorii open.

Konkurencje dla kobiet:

- wyciskanie na suwnicy (maszynie nożnej) stałego ciężaru 20 kg (w czasie 1 minuty)
- brzuszki na maszynie (w czasie 1 minuty)
- wyciskanie gryfu sztangi na ławeczce poziomej (liczy się ilość powtórzeń). Ciężar 20 kg

Wyciskanie na suwnicy:

Opuszczamy ciężar do 90°, nie odrywamy stóp od podestu maszyny, następnie wyciskamy ciężar w górę.

Stały ciężar 20 kg.

Brzuszki na maszynie:

Ugięte kolana podciągamy do brzucha, następnie opuszczamy do maksymalnego wyprostowania kolan. Czynność powtarzamy w czasie 1 minuty.

Wyciskanie gryfu sztangi:

Zawodniczki wyciskają gryf sztangi od klatki piersiowej, do momentu wyprostowania przedramion w łokciach. Ruch powinien być równy – płynny. Stóp ani pleców nie wolno odrywać od podłoża.

UWAGA!!! Osoby niepełnoletnie, zobowiązane są do przedstawienia pisemnego oświadczenia zawierającego zgodę na udział w w/w zawodach, podpisaną przez rodzica lub prawnego opiekuna.

(Załącznik Nr 2)

11. Zasady rozgrywania turnieju:

Przed konkurencją wyciskania sztangi - ciężar do w/w konkurencji będzie dobierany po ważeniu zawodnika (z dokładnością do 0,5 kg **np.** zawodnik ważący 90,5 kg będzie miał zaliczone 90,0 kg, a zawodnik ważący 90,7 kg będzie miał zaliczone 91,0 kg).

Pierwsza konkurencja - **wyciskanie sztangi na ławeczce płaskiej** – Zawodnik podnosząc ciężar nie może odbijać sztangi od klatki, ruch powinien być w pełnym zakresie, czyli z wyprostowanych rąk sztangę opuszczamy do klatki, przytrzymujemy 1 sekundę i wyciskamy do góry do wyprostowania rąk, zatrzymujemy 1 sekundę. Stóp i pleców nie wolno odrywać od podłoża.

Druga konkurencja - **podciąganie na drążku w neutralnym uchwycie do brody** – Zawodnik podnosi się na drążku do brody, przytrzymuje 1 sekundę, a następnie opuszcza do pełnego wyprostowania rąk (do puszczenia).

Trzecia konkurencja – **pompki na poręczach** – Zawodnik podnosi na poręczach ciężar równy masie swojego ciała, uginając i wyprostowując ramiona w łokciach (do puszczenia).

Za każde poprawnie wykonane powtórzenie zawodnik otrzyma jeden punkt. Wygrywa zawodnik, który w trzech konkurencjach zdobędzie największą liczbę punktów.

KAŻDY UCZESTNIK BĘDZIE MIAŁ TYLKO TRZY PRÓBY PODEJŚCIA DO OKREŚLONEGO ZADANIA.

12. Zasady finansowania:

Oplata startowa:

- osoby posiadające aktualne karnety miesięczne lub 3 miesięczne siłowni CAW OSiR zwolnione są z opłaty startowej. Warunkiem jest okazanie karnetu organizatorom **przed turniejem**.
- **18,00 zł** od osób, nieposiadających aktualnych karnetów.

Startujący dokonują wpłaty startowej **do dnia 18.11.2016r. do godziny 20:00 (PIĄTEK)** w kasie CAW Hali Sportowej przy ul. Wiśniowej 2.

13. Nagrody: Puchary, Medale, Nagrody rzeczowe, Dyplomy.

14. Postanowienia końcowe:

- Uczestnicy imprezy mają obowiązek ubezpieczenia się na własny koszt.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności z tytułu zaistnienia nieszczęśliwych wypadków.
- Uczestnicy zobowiązują się złożyć pisemne oświadczenie o zdolności do udziału w zawodach.

(Załącznik Nr 1)

W czasie Turnieju organizator zapewnia opiekę medyczną.

* W oświadczeniu uczestnicy wyrażają również zgodę na publikację ich wyników i wizerunku (np. imienna tabela wyników, publikację zdjęć w prasie i na stronach internetowych itp.) zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997r (Dz.U. 2014.1182)

* Uczestnicy podczas rejestracji podpisują oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w **I Włoszczowskim Turnieju Siłowym 2016** i własnej odpowiedzialności za wszelkie konsekwencje zdrowotne związane z udziałem w tym Turnieju. Wskazane jest wcześniejsze wykonania badań lekarskich;

W sprawach organizacyjnych można kontaktować się bezpośrednio:

Agnieszka Soboń-Koćwin - Kierownik Punktów Sprzedaży 785 465 957

Karol Drozdowski – Instruktor siłowni

663 240 775