

Regulamin IV Włoszczowskiego Turnieju Siłowego 2019

1. Nazwa imprezy: *IV Włoszczowski Turniej Siłowy 2019 dla chętnych z terenu Gminy i Powiatu Włoszczowa.*

2. Cel:

- integracja środowiskowa młodzieży i dorosłych w ramach rywalizacji sportowej
- 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,
29 – 100 Włoszczowa
ul. Wiśniowa 43,
e-mail: info@osir-wloszczowa

4. Patronat: Turniej odbywa się pod patronatem burmistrza Gminy Włoszczowa Grzegorza Dziubka, starosty Dariusza Czechowskiego

5. Patronat medialny: „Moja Gazeta Lokalna ‘’, TV Włoszczowa,

6. Termin i miejsce:

15.12.2019 r.; (niedziela), godz. 11:00

CAW Hala Sportowa przy ul. Wiśniowej 2 we Włoszczowie

7. Zgłoszenia do turnieju:

Należy dostarczyć do kasy CAW Hali Sportowej przy ul. Wiśniowej 2,
do godziny 19.00 dnia 13.12.2019 r. (piątek).

8. Warunki uczestnictwa:

- uczestniczący zobowiązani są posiadać strój sportowy
- obowiązuje obuwie sportowe (na zmianę), o jasnym spodzie,

- dozwolone pasy i opaski na nadgarstki.
- każdy dorosły uczestnik / uczestniczka, powinien złożyć pisemne oświadczenie o zdolności do udziału w turnieju siłowym - do wypełnienia „**Karta uczestnika zawodów sportowych / OŚWIADCZENIE**”
- zawodnicy **do 18 roku** życia muszą posiadać zgodę rodziców lub prawnego opiekuna do startu w turnieju – do wypełnienia „**Karta uczestnika zawodów sportowych dla osób niepełnoletnich / ZEZWOLENIE**”
- w turnieju prawo udziału mają wszyscy chętni, którzy spełnią warunki niniejszego Regulaminu.

9. Turniej będzie odbywał się w następujących kategoriach:

- Mężczyźni
- Kobiety

10. Przewiduje się rywalizację mężczyzn w kategorii open, w trzech konkurencjach siłowych:

- wyciskanie sztangi na ławce poziomej (maksymalny ciężar),
- podciąganie się na drążku - chwyt neutralny (do braku puszczenia),
- wyciskanie żołnierskie stojąc - ilość powtórzeń, połowa wagi ciała (przez 1 min.).

11. Przewiduje się rywalizację kobiet w kategorii open.

(Przy punktacji pod uwagę będzie brana waga ciała)

Konkurencje dla kobiet:

- przysiady ze sztangą o wadze 30 kg do wyznaczonej głębokości (w czasie 1 minuty).
- wyciskanie żołnierskie stojąc sztangi o wadze 20 kg w czasie 1 minuty.
- wyciskanie gryfu sztangi na ławeczce poziomej - liczy się ilość powtórzeń. Ciężar 25 kg.

Przysiady ze sztangą :

Sztangę opieramy z tyłu na barkach, odchodzimy od stojaków i robimy przysiad do wyznaczonej głębokości 90°. Stały ciężar 30 kg. Wykonanie w czasie 1 minuty.

Wyciskanie żołnierskie:

Wyciskamy sztangę o wadze 20 kg, zaczynamy z klatki piersiowej i wyciskamy nad głowę do wyprostowanych rąk. Czynność powtarzamy w czasie 1 minuty.

Wyciskanie gryfu sztangi:

Zawodniczki wyciskają gryf sztangi 25 kg 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.

12. Zasady rozgrywania turnieju:

- Pierwsza konkurencja - **wyciskanie sztangi na ławeczce płaskiej**

Zawodnicy podnoszą maksymalny ciężar w trzech próbach. Ruch ma być płynny, plecy i stopy oparte stabilnie na podłożu.

- 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 – **wyciskanie żołnierskie stojąc**

Zawodnik wyciska w górę ciężar równy połowie masy swojego ciała. Zaczyna z klatki piersiowej i wyciska ciężar nad głowę do wyprostowania rąk. Czynność powtarza przez 1 minutę.

Zasady dobrania ciężaru do tej konkurencji wyglądają następująco:

- mężczyzna:
 - 62,6 – 67,5 – wyciska 32,5 kg
 - 67,6 – 72,5 – wyciska 35 kg
 - 72,6 – 77,5 - wyciska 37,5 kg
 - 77,6 - 82,5 - wyciska 40 kg
 - 82,6 – 87,5 - wyciska 42,5 kg
 - 87,6 - 92,5 - wyciska 45kg
 - 92,6 – 97,5 - wyciska 47,5kg
 - 97,6 – 102,5 - wyciska 50 kg

Za każde poprawnie wykonane powtórzenie zawodnik otrzyma jeden punkt.

Wygrywa zawodnik, który w trzech konkurencjach zdobędzie największą liczbę punktów.

Każdy uczestnik będzie miał tylko jedno podejście do każdej konkurencji.

13. 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.**

- Osoby nie posiadające aktualnych karnetów ponoszą opłatę startową w kwocie **16,00 zł** od osoby.
- Startujący dokonują wpłaty startowej **do dnia 13.12.2019r. do godz.19.00 (piątek)** w kasie CAW Hali Sportowej przy ul. Wiśniowej 2.

14. Nagrody: Puchary, medale, nagrody rzeczowe.

15. 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.

- W czasie Turnieju organizator zapewnia opiekę medyczną.

Postanowienia końcowe:

- * W oświadczeniu uczestnicy wyrażają również **ZGODĘ NA WYKORZYSTANIE WIZERUNKU**- zgodę na publikację ich wyników (np. imienna tabela wyników, publikację zdjęć w prasie i na stronach internetowych itp.).
- * Uczestnicy podczas rejestracji podpisują oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w **IV Włoszczowskim Turnieju Siłowym 2019r.** , i własnej odpowiedzialności za wszelkie konsekwencje zdrowotne związane z udziałem w tym Turnieju. Wskazane jest wcześniejsze wykonania badań lekarskich.

**KAŻDY Z ZAWODNIKÓW ZOBOWIĄZANY JEST DO OKAZANIA DOKUMENTU
POTWIERDZAJĄCEGO TOŻSAMOŚĆ!!!**

W sprawach organizacyjnych można kontaktować się bezpośrednio z:

- Karol Drozdowski - Instruktor siłowni 663 240 775