

**Regulamin zawodów sportowych**  
**„V WŁOSZCZOWSKI TURNIEJ SIŁOWY 2021”**

**1. Organizator:**

Ośrodek Sportu i Rekreacji we Włoszczowie, 29 – 100 Włoszczowa, ul. Wiśniowa 43,

**2. Cel:**

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

**3. Patronat medialny:** Moja Gazeta Rafał Banaszek

**4. Termin i miejsce:**

**20.11.2021 r.; godz. 11:00 (niedziela)**

Hala Sportowa przy ul. Wiśniowej 2 we Włoszczowie

**5. Zgłoszenia do turnieju:**

Należy dostarczyć do instruktora Karola Drozdowskiego 663 240 775 do dnia 19.11.2021 r.

**6. 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 **(załącznik nr 1)**
- 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)**
- dozwolone pasy i opaski na nadgarstki.

**7. Turniej będzie odbywał się w następujących kategoriach wiekowych mężczyzn:**

- Mężczyźni
- Kobiety

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

- wyciskanie sztangi na ławce poziomej (maksymalny ciężar), 3 próby
- podciąganie się na drążku - chwyt neutralny (do puszczenia),
- wyciskanie żołnierskie stojąc - ilość powtórzeń, połowa wagi ciała (przez 1 min.).

**9. 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 sztangi 25kg na ławeczce poziomej - liczy się ilość powtórzeń.

**Przysiady ze sztangą :**

Sztangę opieramy z tyłu na barkach, odchodzimy od stojaków i robimy przysiad do wyznaczonej głębokości kąt 90°. Stały ciężar 30 kg. Robimy 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 sztangi na ławce poziomej:**

Zawodniczki wyciskają sztangę 25 kg od klatki piersiowej do momentu wyprostowania przedramion w łokciach. Ruch powinien być równy – płynny.

Stóp nie wolno odrywać od podłoża.

**10. Zasady rozgrywania turnieju:**

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

Zawodnicy podnoszą maksymalny ciężar. 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:

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 45 kg

97.6 – 102.5 – wyciska 50 kg

102.6 – 107.5 – wyciska 52.5 kg

107.6 – 112.5 - wyciska 55 kg

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

#### **11. Zasady finansowania:**

Osoby przystępujące do zawodów nie wnoszą żadnej opłaty startowej.

#### **12. Nagrody:** Puchary, medale, nagrody rzeczowe.

#### **13. Postanowienia końcowe:**

- Uczestnicy imprezy mają obowiązek ubezpieczenia się na własny koszt.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności z tytułu zaistnienia nieszczęśliwych wypadków.
- Uczestnik/opiekun zapoznaje się z Regulaminem, jednocześnie wyraża zgodę na przetwarzanie danych osobowych na potrzeby organizacyjne i promocyjne turnieju oraz przekazania nagrody
- Uczestnik/opiekun wyraża zgodę na wykorzystanie wizerunku na potrzeby organizacji i promocji wydarzenia w przestrzeni wirtualnej, lokalnej prasie i mediach, stronach internetowych (**załącznik 3 lub 4**)
- Uczestnik/opiekun zapoznał się z klauzulą informacyjną w związku z RODO dostępną na stronie: <http://osir-wloszczowa.pl/>.