



## IV OTWARTE MISTRZOSTWA OSTROŁĘKI W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC



- 1. NAZWAZAWODÓW:** „IV Otwarte Mistrzostwa Ostrołęki w Wyciskaniu Sztangi Leżąc.”
- 2. TERMINZAWODÓW:** -18.08.2024r. 13:00
- 3. MIEJSCE:**- plaża miejska w Ostrołęce
- 4. OPŁATA STARTOWA:** -udział jest bezpłatny
- 5. KATEGORIE: MĘŻCZYZN:** do 80kg, do 100kg i – powyżej 100kg, **KOBIETY:-** OPEN  
W przypadku małej liczby startujących mężczyzn, rozegrana zostanie jedna kategoria –OPEN.  
Osoby niepełnoletnie uczestniczą po przedstawieniu zgody rodziców/opiekunów prawnych na start w zawodach.
- 6. HARMONOGRAM ZAWODÓW:-** zapisy, weryfikacja i ważenie o 13:00, start 13:30
- 7. NAGRODY:** -I -III miejsca, puchary.Medale i dyplomy dla wszystkich uczestników.

### **8. ZASADY WYCISKANIA SZTANGI Z JAK NAJWIĘKSZYM OBCIĄŻENIEM**

1. Każdy uczestnik może wykonać maksymalnie 3 kolejne próby.
2. Kolejność startu według zgłoszonego ciężaru.
3. Pozycja podczas wyciskania dowolna.
4. Podczas wyciskania można używać pasa, rękawiczek, owijek na nadgarstki, gąbek, opasek uciskowych lub taśm na nadgarstki oraz magnezji. Ściągacze na staw łokciowy dopuszczalne.
5. Rozstaw dłoni dowolny.
6. Ruchy muszą być zaznaczone przez dotknięcie gryfem klatki piersiowej i pełen widoczny wyprost w stawach łokciowych, (jest to tylko i wyłącznie ruch wyraźnie zaakcentowany), a tym samym wyprost możliwy do uznania przez sędziego.
7. Po zdjęciu sztangi ze stojaków, uczestnik powinien czekać z zablokowanymi rękoma w stawach łokciowych na komendę sędziego start.
8. Sędzia nie zalicza powtórzeń jeżeli zawodnik popełni następujące błędy:
  - a. brak kontaktu sztangi z klatką.
  - b. brak widocznego wyprost ramion.
9. Zakończenie prób:
  - a.Rezygnacja uczestnika.
  - b.Trzy kolejno nieudane próby na zadeklarowanych ciężarach lub niezaliczonych przez sędziego.

### **9.UCZESTNICTWO:**

-Zgłoszenia dokonujemy drogą elektroniczną na adres [uksatleta@gmail.com](mailto:uksatleta@gmail.com) i osobiście w dniu zawodów.

-Uczestnika dopuszcza się do startu w dowolnym stroju. Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości (dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający tożsamość, legitymacja szkolna w przypadku osób poniżej 18 roku życia).

-Wymagane jest oświadczenie o nieposiadaniu przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zawodach sportowych.

-Organizator nie ponosi odpowiedzialności za poniesione kontuzje i urazy, zawodnicy przed przystąpieniem do rywalizacji muszą podpisać w tej sprawie stosowne oświadczenie.

**-W przypadku uczestników niepełnoletnich, którzy nie ukończyli 18 roku życia wymagane są:**

**a) pisemna zgoda rodziców lub opiekunów prawnych na udział w zawodach.**

**b) oświadczenie o nieposiadaniu przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zawodach sportowych podpisane przez rodziców lub opiekunów,**

c) oświadczenie o przyjęciu na siebie odpowiedzialności za ewentualne szkody i zdarzenia powstałe w trakcie zawodów w stosunku do osób lub mienia podpisane przez rodziców lub prawnych opiekunów.

- Zawodnicy niepełnoletni nieposiadający wyżej wymienionych dokumentów nie będą dopuszczeni do zawodów!!!

- Każdy uczestnik ubezpiecza się na własną rękę.

- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

- Regulamin, druk zgłoszenia oraz treści niezbędnych oświadczeń dostępne są na [www.ostroleka.pl](http://www.ostroleka.pl) i [atleta.ostroleka.pl](http://atleta.ostroleka.pl)

#### **10. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH:**

a) Zgłoszenie się do zawodów jednoznacznie jest z wyrażeniem zgodna wykorzystanie danych osobowych zgłoszonej osoby przez organizatora zawodów.

b) Organizator będzie zbierał następujące dane osobowe zawodników (imię, nazwisko, przynależność klubu, adres i waga ciała

c) Uczestnicy wyrażają zgodę na wykorzystanie ich wizerunku w zdjęciach, filmach i materiałach informacyjno-promocyjnych imprezy publikowanych w prasie, na stronach internetowych a także na portalach informacyjnych i w mediach społecznościowych.

**11. ORGANIZATOR: MIASTO OSTROŁĘKA – MIEJSKI OŚRODEK SPORTU I REKREACJI W OSTROŁĘCE i UKS ATLETA OSTROŁĘKA.**