



# REGULAMIN OTWARTYCH MISTRZOSTW TCZEWA W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC

## I Termin i miejsce zawodów

- 29.03.2025 r. Tczewskie Centrum Sportu i Rekreacji Sp. z o.o, ul. Wojska Polskiego 28 A
- godz. 9:30 – 10:45 – ważenie zawodników
- godz. 11:00 – rozpoczęcie zawodów

## II Organizatorzy:

Tczewskie Centrum Sportu i Rekreacji

## III Cel zawodów

- popularyzacja wyciskania sztangi leżąc jako jednej z konkurencji trójboju siłowego
- propagowanie aktywnego uprawiania sportu

## IV Zasady rywalizacji

- zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z przepisami Federacji WUAP i GPC w stylu klasycznym
- Wyciskanie odbędzie się w stylu klasycznym w trybie trzech komend (start, góra, stojak)
- rywalizacja odbywać się będzie według punktacji tabeli Wilks'a w kategoriach :

### Kobiety :

**OPEN**

### Mężczyźni

**do 67,5 kg**  
**do 75kg**  
**do 82,5kg**  
**do 90kg**  
**do 100 kg**  
**do 110 kg**  
**powyżej 110 kg**

## V Warunki uczestnictwa

- dobry stan zdrowia
- **zawodnicy muszą mieć ukończone 18**
- obowiązuje następujący strój sportowy:
  - a) przylegające do ciała koszulki, nie dłuższe niż do łokcia
  - b) w przypadku kontuzji zawodnik musi zgłosić sędziemu podczas ważenia wszelkiego rodzaju sprzęt medyczny (opaski na łokieć, uciskowe itd.)
  - c) spodenki przylegające do ciała
  - d) wełniak
  - e) nie dopuszcza się startu w specjalistycznych koszulkach przeznaczonych do wyciskania sztangi w leżeniu

## VI Zapisy i opłata startowa

- zapisy do piątku 28.03.2025 r, w godzinach funkcjonowania recepcji Fitness Clubu osobiście lub telefonicznie pod numerem 517-802-727

- w dniu zawodów tylko osobiście do godziny 10:15

- od każdego zapisanego zawodnika pobierane będzie wpisowe w wysokości 30 zł, płatne na miejscu

## VII NAGRODY

- 3 pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej (wg punktacji Wilks'a) puchar,
- pamiątkowe dyplomy dla pięciu najlepszych zawodników z każdej kategorii wagowej
- nagrody rzeczowe za 3 pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej ufundowane przy wsparciu sponsora:

## WARIAT ODŻYWKI

## VIII POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- ❖ Zawodnicy oświadczają, że są zdrowi i nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach,
- ❖ Każdego uczestnika turnieju obowiązuje obuwie sportowe,
- ❖ W przypadku nie przestrzegania regulaminu lub przepisów sędziego samodzielnie lub za prośbą organizatora ma prawo do dyskwalifikacji zawodnika lub drużyny z rozgrywek,
- ❖ Sprawy sporne rozstrzyga Sędzia Główny.
- ❖ Na terenie hali sportowej (w szczególności w szatniach) obowiązuje całkowity zakaz spożywania alkoholu i wyrobów tytoniowych,
- ❖ Za szkody pozostawione na terenie hali sportowej (w szczególności w szatniach) odpowiada zawodnik,
- ❖ Do interpretacji niniejszego regulaminu uprawniony jest jedynie Organizator.
- ❖ Każdy uczestnik zawodów akceptuje warunki niniejszego Regulaminu oraz wyraża zgodę na wykorzystywanie i przetwarzanie swoich danych osobowych oraz wizerunku zgodnie z RODO przez organizatora oraz w kanałach dystrybucji elektronicznej i lokalnych mediach zgodnie z treścią dołączonego do niniejszego Regulaminu załącznika nr 1,
- ❖ W sprawach turnieju można kontaktować się pod nr tel. 517-802-727
- ❖ W uzasadnionych przypadkach organizator zastrzega sobie prawo do zmiany w regulaminie
- ❖ Do zawodów zostaną dopuszczone tylko te osoby, które uiszczą opłatę startową oraz złożą własnoręczny podpis na oświadczeniu uczestników mistrzostw Tczewa w Wyciskaniu Sztangi Leżąc
- ❖ Przyjmuje się, że każdy zawodnik zna i akceptuje treść regulaminu – potwierdza to składając podpis na oświadczeniu uczestników mistrzostw Tczewa w Wyciskaniu Sztangi Leżąc

**Organizator oraz Sędzia nie odpowiada za rzeczy osobiste pozostawione w szatniach (ewentualne ich zaginięcie).**

### Wykaz załączników:

Załącznik nr 1 – Informacja Administratora Danych Osobowych

### **- zgłoszenie powinno zawierać:**

1. imię i nazwisko,
2. data i miejsce urodzenia,
3. waga ciała (kategoria wagowa, w której zawodnik będzie startował),
4. miejsce zamieszkania
5. numer telefonu kontaktowego

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

**Sponsor:**



**Serdecznie zapraszamy!**