

## **Regulamin**

### **IV Mistrzostw Polski Kettlebell BOLT (LC) w Kaliszu**

#### **I. Cel zawodów:**

- ✓ Promocja sportów odważnikowych (kettlebell),
- ✓ Promowanie zdrowego stylu życia.

#### **II. Termin i miejsce zawodów**

- ✓ Miejsce zawodów: Kalisz, ul. Nowy Świat 4, PWSZ
- ✓ Termin zawodów: 11.03.2017 r
- ✓ Rejestracja i ważenie zawodników – 11.03.2017, godz. 9.00 -11.30
- ✓ Początek zawodów – 11.03.2017, godzina 12:00
- ✓ Przewidywane zakończenie zawodów – 11.03.2017, godzina 16.00
- ✓ Harmonogram startów zostanie opublikowany po zakończeniu rejestracji, nie później jednak niż na 20 min przed startem.

#### **III. Kierownictwo i organizator zawodów**

- ✓ Organizatorem zawodów jest federacja International Kettlebell Lifting Federation oraz klub sportowy Ironfit Kalisz
- ✓ Kontakt do organizatora: ironfit.kalisz@gmail.com

#### **IV. Uczestnicy i warunki**

- ✓ W IV Mistrzostwach Polski Kettlebell BOLT mogą brać udział wszyscy chętni, niemający przeciwwskazań lekarskich do udziału w dyscyplinach sportowych typu wytrzymałościowo - siłowego, którzy zgłosili swój udział i zostali wpisani na listę startową zgodnie z postanowieniami punktu V niniejszego Regulaminu.
- ✓ Konkurencje, kategorie wiekowe i wagowe, dopuszczany ciężar odważników i inne  
Uczestnicy mają możliwość startowania w 2 konkurencjach: długi cykl jednorącz i długi cykl oburącz. Jako długi cykl rozumie się nadrzut i podrzut odważnika / odważników. Dopuszcza się start z odważnikami: 8 kg, 12 kg, 16 kg, 20 kg, 24 kg, 28 kg, 32 kg.  
Kategorie wiekowe: juniorzy (dziewczęta i chłopcy 14-18 lat) oraz dorośli (kobiety i mężczyźni +18 lat)  
Kategorie wagowe:  
Kobiety: do 65 kg i powyżej 65 kg  
Mężczyźni: do 85 kg i powyżej 85 kg  
Juniorzy: brak podziału na kategorie wagowe  
Juniorki: brak podziału na kategorie wagowe  
Rezultat końcowy zawodnika oblicza się wg następującego wzoru:

1. Zawodnicy do 40 roku życia: (ciężar kuli/kul) x (ilość powtórzeń + 40). Na przykład zawodnik 30-letni startujący z jednym odważnikiem 20 kg, zrobił 100 powtórzeń uzyskuje:  $20 \times (100 + 40) = 2.800$  punktów
  2. Zawodnicy od 40 roku życia: (ciężar kuli/kul) x (ilość powtórzeń + wiek). Na przykład zawodnik 63-letni startujący z jednym odważnikiem 20 kg, zrobił 100 powtórzeń uzyskuje:  $20 \times (100 + 63) = 3.260$  punktów
- ✓ Ubiór zawodnika
1. Dopuszcza się do zawodów zawodnika, którego strój spełnia niżej przedstawione wymagania:
    - a. koszulka z krótkim rękawem nie zasłaniająca łokci
    - b. spodenki (lub krótkie spódnice u kobiet) niezasłaniające kolan
    - c. buty sportowe
  2. Zabrania się używania rękawiczek lub/i nakładek na dłonie.
  3. Zastosowanie usztywniaczy, ochraniaczy etc. jest dopuszczalne tylko w razie ich wcześniejszego zgłoszenia w biurze zawodów, wyłącznie z przyczyn zdrowotnych, które winny zostać wpisane na kartę zawodnika. Powyższe nie dotyczy tzw. „frotek” o ile ich szerokość nie przekracza 10 cm.
  4. Dopuszczalne jest używanie pasów o rozmiarach max 12 cm z tyłu i 6 cm z przodu
- ✓ Protesty
1. Protesty składać mogą wyłącznie kapitanowie drużyn bezpośrednio po zakończeniu startu któregoś z członków drużyny lub ich zespołu.
  2. Protest może dotyczyć wyłącznie startu własnej drużyny i powinien zostać zgłoszony na piśmie, Sędziemu Głównemu zawodów albo osobie obecnej w biurze zawodów należącej do kolegium sędziowskiego.

## **V. Zgłoszenia do zawodów i opłaty startowe**

- ✓ W zawodach mogą uczestniczyć sportowcy, którzy ukończyli 14 rok życia. Organizator dopuszcza start juniorów (14-18 lat) pod warunkiem pisemnej zgody opiekuna prawnego
- ✓ Zgłoszenia do zawodów należy poprzez stronę IKLF: <http://www.iklf.co/event-2455226>
- ✓ Termin zgłaszania uczestnictwa: 6.03.2017 (wyjątek: punkt VI regulaminu)
- ✓ Opłata startowa wynosi 25 USD (dolarów) za konkurencję
- ✓ Juniorzy są zwolnieni z opłaty startowej
- ✓ Dopuszczalny jest start poza konkursem. Chęć zgłoszenia takiego startu należy zgłosić w dniu zawodów w sekretariacie Mistrzostw, najpóźniej do godziny 10.30. Opłata startowa w takim wypadku wynosi 45 zł od konkurencji

## **VI. Informacje dodatkowe**

- ✓ Wpisowe za zawodnika nie będzie zwracane
- ✓ W szczególnych przypadkach organizator dopuszcza możliwość zawodnika w dniu zawodów. Wpisowe za dodatkowo zgłoszonego zawodnika w wysokości 150 PLN należy uiścić w biurze zawodów.
- ✓ Organizator zapewnia miejsce i sprzęt sportowy umożliwiający zawodnikom przeprowadzenia rozgrzewki przed zawodami.
- ✓ Wyniki zawodów zostaną ogłoszone przed oficjalnym zamknięciem zawodów.
- ✓ Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi zawodów a w części dotyczącej startów, w tym pkt VII, zgłaszania protestów, ustalania wyników zawodów Sędziemu Głównemu.

## **VII. Punktacja**

### **✓ Długi cykl (LC)**

1. Za każdy prawidłowy długi cykl, tj. wykonanie jednego płynnego ruchu z dołu (pozycja końcowa jak w swingu) do pozycji stojaka, z widocznym zatrzymaniem ciała i wyprostowaniem kolan, łokcie w kontakcie z tułowiem (fiksacja dolna) a następnie podrzut odważników nad głowę z wyraźnym ich zatrzymaniem, wyprostowaniem tułowia i ramienia z ciężarem, zawodnik ma zaliczone powtórzenie. O zaliczeniu powtórzenia decyduje sędzia.
2. Po zatrzymaniu odważnika w górnej pozycji (fiksacji), uczestnik opuszcza odważnik do następnego powtórzenia,
3. Sędziowie zaliczają punkty zgodnie z zasadami giriewej sport określonymi w przepisach International Union of Kettlebell Lifting, przy uwzględnieniu dwóch odstępstw od wspomnianych reguł: zawodnicy mogą dowolną ilość razy odkładać odważnik na pomost, a w konkurencji jednorącz dowolną ilość razy zmieniać rękę. Sędziowie zwracają szczególną uwagę na tzw pozycję zablokowaną (fiksację) w dwóch położeniach: pozycji stojaka i pozycji z odważnikiem (odważnikami) nad głową. W obu wspomnianych pozycjach zawodnicy muszą mieć nogi wyprostowane w kolanach.
4. W trakcie występu zawodnicy nie mogą opuszczać stanowiska startowego. Opuszczenie stanowiska startowego jest równoznaczne z zakończeniem występu zawodnika.

## **VIII. Nagrody**

- Dla wszystkich sztafet uczestniczących w zawodach (także startujących poza konkursem) - pamiątkowe dyplomy.
- Dla zwycięzców poszczególnych kategorii pamiątkowe medale

## **IX. Postanowienia końcowe:**

- ✓ Zawodnik bierze udział w zawodach na własną odpowiedzialność. Przekazanie Organizatorowi prawidłowo wypełnionego Formularza Zgłoszeniowego oraz dokonanie opłaty startowej oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w zawodach, w tym zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko.
- ✓ Organizator zapewnia opiekę medyczną wyłącznie dla uczestników imprezy od momentu startu do jego zakończenia. Organizator nie pokrywa kosztów medycznych lub kosztów transportu nieobjętych zakresem zabezpieczenia medycznego imprezy. Decyzje podjęte przez Koordynatora medycznego lub obsługę medyczną co do udziału zawodnika w zawodach są niezawisłe oraz są wiążące wobec zawodnika. Niezastosowanie się do zaleceń obsługi medycznej powoduje dyskwalifikację zawodnika.
- ✓ Przystąpienie do procesu zgłaszania do zawodów, wpisywane w ramach rejestracji dane, w tym osobowe, zakończone przesłaniem do Organizatora, prawidłowo wypełnionego i podpisanego Formularza Zgłoszeniowego oznacza wyrażenie zgody przez uczestnika zawodów na wykorzystanie podanych przez niego danych osobowych na potrzeby związane z organizowaną imprezą oraz na wewnętrzne potrzeby administracyjne i analityczne Organizatora, zgodnie z ustawą o ochronie o danych osobowych z dnia 29 sierpnia 1997 r.,(tj. Dz.U 2002, Nr. 101, poz.926). Uczestnikowi przysługuje prawo do wycofania takiej zgody i może to zrobić w dowolnym

momencie kierując korespondencję na adres Organizatora, przy czym wycofanie zgody na wykorzystanie danych osobowych na potrzeby związane z organizacją zawodów uniemożliwia uczestnikowi start.

- ✓ Uczestnik zawodów wyraża zgodę na wykorzystywanie przez Organizatora swojego wizerunku, utrwalonego w dowolnej formie, w celach związanych z organizacją Pierwszych Międzynarodowych Mistrzostw Sztafet PFSO i działalnością Organizatora. Zgoda ta dotyczy w szczególności wykorzystania wizerunku poprzez zamieszczenie wykonanych fotografii lub materiałów filmowych w relacjach i materiałach promocyjnych Organizatora. Zgoda obejmuje także wykorzystanie wykonanych materiałów i zdjęć w szczególności do upublicznienia, udostępnienia Sponsorom Biegu, powielania, zwielokrotniania, emisji, publikacji, nadawania lub transmisji. Niniejsza zgoda na wykorzystanie wizerunku nie jest ograniczona czasowo ani terytorialnie. Zgoda na wykorzystywanie wizerunku udzielana jest nieodpłatnie.
- ✓ O wszystkich spawach nieobjętych niniejszym regulaminem decyduje Organizator i Sędzia Główny Zawodów.
- ✓ Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany programu zawodów.
- ✓ Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany zasad prowadzenia zawodów po wcześniejszym uzgodnieniu tego z sędziami i zespołami uczestniczącymi w zawodach.
- ✓ W wyjątkowych sytuacjach Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania zawodów (lub ich przerwania) bez podania przyczyny.

Oświadczenie zawodnika biorącego udział

**w IV Mistrzostwach Polski Kettlebell BOLT (LC)**

Ja....., ur. .... zgłaszam swoje uczestnictwo w IV Mistrzostwach Polski Kettlebell BOLT (LC) 11.03.2017 w Kaliszu

Oświadczam, że stan mojego zdrowia pozwala na uczestnictwo w tego typu imprezie sportowej i nie są mi znane jakiekolwiek przeciwwskazania.

Akceptuję to, że:

- organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne wypadki, szkody i zdarzenia losowe, dotyczące zdrowia i życia uczestników podczas zawodów.
- nie będę dochodzić roszczeń od organizatora lub jego zleceniobiorców w razie wypadku lub szkody i zdarzenia losowego podczas zawodów
- będę przestrzegać regulaminu zawodów.

2017/...../.....

czytelny podpis .....

, .....2017r.

.....  
(imię i nazwisko składającego oświadczenie)

.....  
(adres zamieszkania)

.....  
(telefon kontaktowy)

### OŚWIADCZENIE

**przedstawiciela ustawowego wyrażające zgodę na udział osoby małoletniej w IV Mistrzostwach Polski Kettlebell BOLT (LC)**

**oraz zaświadczające zdolność osoby małoletniej do udziału w zawodach.**

Niniejszym jako przedstawiciel ustawowy – rodzic\* /opiekun prawny\* osoby małoletniej:

.....  
(imię i nazwisko dziecka)

wyrażam zgodę na jej/jego udział w IV Mistrzostwach Polski Kettlebell BOLT (LC) rozgrywanych w Kaliszu 11.03.2017.

Jednocześnie oświadczam, że stan zdrowia osoby małoletniej, za którą biorę odpowiedzialność, pozwala jej na udział w IV Mistrzostwach Polski Kettlebell BOLT (LC) rozgrywanych w Kaliszu 11.03.2017.

Oświadczam, że zapoznałem się z treścią Regulaminu IV Mistrzostwach Polski Kettlebell BOLT (LC) rozgrywanych w Kaliszu 11.03.2017 r. oraz jestem świadoma/y jego postanowień i w pełni je akceptuję, jako wiążące mnie oraz osobę małoletnią, nad którą sprawuję opiekę.

.....  
(miejscowość, data)

.....  
(czytelny podpis przedstawiciela ustawowego małoletniego zawodnika)