

## **Regulamin**

### **VI Mistrzostwa Polski Kettlebell Lifting. Kalisz 24.06.2017**

#### **I. Cel zawodów:**

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

#### **II. Termin i miejsce zawodów**

- ✓ Miejsce zawodów: Kampus Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Kaliszu, ul. Poznańska, 62-800 Kalisz
- ✓ Termin zawodów: 24.06.2017
- ✓ Rejestracja i ważenie zawodników – 24.06..2017, godz. 8.00 -11.00
- ✓ Oficjalne otwarcie zawodów, instruktarz dla uczestników 11.30
- ✓ Początek startów – podrzuty mężczyzn: godzina 12:00
- ✓ Starty w następującym porządku: podrzuty mężczyzn, długi cykl kobiet, rwanie mężczyzn, rwanie kobiet, sztafety
- ✓ Harmonogram startów zostanie opublikowany po zakończeniu rejestracji, nie później jednak niż na 15 min przed pierwszym startem.
- ✓ Zakończenie zawodów: 17.30

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

- ✓ Organizatorem zawodów jest Polska Federacja Sportów Odważnikowych, Polskie Stowarzyszenie Kettlebell i Fitness oraz Klub Sportowy Ironfit Kalisz
- ✓ Kontakt do organizatora: e-mail. [rejestracja@sportyodwaznikowe.pl](mailto:rejestracja@sportyodwaznikowe.pl)

#### **IV. Konkurencje**

- ✓ Dwubój mężczyzn
- ✓ Długi cykl kobiet
- ✓ Rwanie kobiet
- ✓ Sztafety podrzuty (kobiety jednorącz – z jeną zmianą ręki, mężczyźni oburącz)

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

- ✓ W VI Mistrzostwach Polski Kettlebell Lifting 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.
- ✓ Kategorie wiekowe i wagowe kobiet oraz ciężar odważników w konkurencji rwanie oraz długi cykl:
  1. Kobiety kategorie wiekowe i ciężar odważników:

- 14 - 17 lat, odważnik 16 kg (dopuszczalne 12 kg i 8 kg)
- 18 - 40 lat, odważnik 20 kg (dopuszczalne 16 kg i 12 kg)
- 41 - 50 lat, odważnik 16 kg (dopuszczalne 12 kg i 8 kg)
- +50 lat, odważnik 12 kg (dopuszczalne 10 kg i 8 kg)

2. Kobiety kategorie wagowe:

- 14-17 lat: brak
- 18 - 40 lat: do 63 kg, do 68 kg, +68 kg
- 41 - 50 lat: brak
- + 50 lat brak

3. Kobiety punktacja:

Zarówno w długim cyklu jak i w rwaniu zawodniczki za każde prawidłowe powtórzenie otrzymują ilość punktów zależną od ciężaru odważnika

- 14-17 lat: 16 kg – 4p / 12 kg – 2p / 8 kg – 1p
- 18 - 40 lat: 20 kg – 4p / 16 kg – 2p / 12 kg – 1p
- 41 - 50 lat: 16 kg – 4p / 12 kg – 2p / 8 kg – 1p
- + 50 lat 12 kg – 4p / 10 kg – 2p / 8 kg – 1p

✓ Kategorie wiekowe i wagowe mężczyzn oraz ciężar odważników w konkurencji dwubój:

1. Mężczyźni kategorie wiekowe i ciężar odważników:

- 14 - 17 lat, odważniki 16 kg (dopuszczalne 12 kg i 8 kg)
- 18-40 lat, odważniki 28 kg (dopuszczalne 24 kg i 20 kg)
- 41 - 50 lat, odważniki 24 kg (dopuszczalne 20 kg i 16 kg)
- +50 lat, odważniki 20 kg (dopuszczalne 16 kg i 12 kg)

2. Mężczyźni kategorie wagowe:

- 14-17 lat: brak
- 18-40 lat: do 78 kg, do 85 kg, do 95 kg, +95 kg
- 41 -50 lat: brak
- + 50 lat: brak

3. Mężczyźni punktacja:

O wyniku zawodnika decyduje suma powtórzeń w podrzucie i rwaniu, przy czym za jedno powtórzenie w PODRZUCIE zawodnik otrzymuje:

- 14-17 lat: 16 kg – 4p / 12 kg – 2p / 8 kg – 1p
- 18 - 40 lat: 28 kg – 4p / 24 kg – 2p / 20 kg – 1p
- 41 - 50 lat: 24 kg – 4p / 20 kg – 2p / 16 kg – 1p
- + 50 lat 20 kg – 4p / 16 kg – 2p / 12 kg – 1p

O wyniku zawodnika decyduje suma powtórzeń w podrzucie i rwaniu, przy czym za jedno powtórzenie w RWANIU zawodnik otrzymuje:

- 14-17 lat: 16 kg – 2p / 12 kg – 1p / 8 kg – 0,5p
- 18 - 40 lat: 28 kg – 2p / 24 kg – 1p / 20 kg – 0,5p
- 41 - 50 lat: 24 kg – 2p / 20 kg – 1p / 16 kg – 0,5p
- + 50 lat 20 kg – 2p / 16 kg – 1p / 12 kg – 0,5p

- ✓ Czas występu:
  1. W konkurencja indywidualnych zawodnicy występują przez 5 minut
  2. W sztafecie czas występu każdego zawodnika to 3 minuty (zatem łączny czas drużyny 9-12 minut)
- ✓ Sztafety – ilość zawodników, klasyfikacja:
  1. Drużyny składają się z 3 lub 4 zawodników / zawodniczek
  2. Zawodnicy rywalizują z sobą w kategorii sztafet żeńskich, męskich i mieszanych.
- ✓ Ciężar odważników i punktacja – sztafety - podrzuty
  1. Mężczyźni: 2 x 24 kg (jedno powtórzenie – 1p)
  2. Kobiety 1 x 20 kg - dozwolona jedna zmiana ręki (jedno powtórzenie – 1p)
  3. Dopuszcza się start zawodników z ciężarem mniejszym niż podany powyżej (mężczyźni 2 x 20 kg, kobiety 1 x 16 kg) w takim wypadku jednak za jeden punkt liczone są dwa poprawnie wykonane powtórzenia.
  4. O końcowym wyniku decyduje łączna ilość punktów zdobytych przez wszystkich członków drużyny
- ✓ Ubiór zawodnika:
  1. Dopuszcza się do zawodów zawodnika, którego strój spełnia niżej przedstawione wymagania:
    - a. koszulka z krótkim rękawem nie zasłaniająca łokci. Bezrękawniki oraz kostiumy jednoczęściowe są dopuszczalne jedynie w konkurencji rwanie
    - b. spodenki sportowe obcisłe typu sprinterki, nie zasłaniające kolan (u kobiet dopuszczalne spódniczki)
    - c. buty sportowe
  2. Zabrania się używania rękawiczek lub/i nakładek na dłonie.
  3. Maksymalna szerokość pasa to 6 cm z przodu i 12 cm z tyłu
  3. Zastosowanie usztywniaczy, ochraniaczy etc. jest dopuszczalne tylko w razie ich wcześniejszego zgłoszenia w biurze zawodów, wyłącznie z przyczyn zdrowotnych, które winny zostać wpisane do karty zawodnika. Powyższe nie dotyczy tzw. „frotek” o ile ich szerokość nie przekracza 12 cm.
- ✓ 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 do zawodników w wieku 14-17 lat pod warunkiem pisemnej zgody opiekuna prawnego
- ✓ Zgłoszenia do zawodów należy przesłać e-mailem (rejestracja@sportyodwaznikowe.pl) do 20 czerwca, do godziny 24:00.

- ✓ Zgłoszenie powinno zawierać: imię i nazwisko zawodnika, nazwę drużyny lub klubu, który reprezentuje, konkurencję startową (sztafeta, rwanie) oraz przewidywaną wagę startową
- ✓ Opłata startowa wynosi 35 PLN za start jednej osoby w jednej konkurencji przy wpłacie przelewem na konto Polskiej Federacji Sportów Odważnikowych 96 1050 1764 1000 0090 3106 5569
- ✓ Obowiązek zgłoszenia, rejestracji oraz opłaty startowej dotyczy również zawodników startujących poza konkursem (konieczne jest zaznaczenie „start poza konkursem”)

## **VI. Informacje dodatkowe**

- ✓ Wpisowe za niestawiennictwo sztafety/zawodnika nie będzie zwracane
- ✓ W szczególnych przypadkach organizator dopuszcza możliwość rejestracji sztafet/y lub zawodnika w dniu zawodów. Wpisowe za dodatkowo zgłoszonego zawodnika w wysokości 50 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, zgłaszania protestów, ustalania wyników zawodów Sędziemu Głównemu.

## **VII. Warunki zaliczenia powtórzenia**

1. O zaliczeniu powtórzenia decyduje sędzia
2. W trakcie występu zawodnicy nie mogą opuszczać stanowiska startowego, ani odkładać odważników. Opuszczenie stanowiska startowego lub odłożenie odważnika jest równoznaczne z zakończeniem występu zawodnika, ale nie sztafety
3. Za każdy wykonany poprawnie podrzut, tj. wykonanie ruchu z pozycji początkowej, w której odważniki znajdują się na klatce piersiowej, ramiona są dociśnięte do tułowia a nogi są wyprostowane, do fiksacji odważników w górnej pozycji, gdzie ramiona, tułów i nogi powinny być wyprostowane, zawodnik ma zaliczone powtórzenie
4. Za każde prawidłowe rwanie uznaje się wykonanie jednego płynnego ruchu z dołu do góry, z widocznym zatrzymaniem ciała i wyprostowaniem tułowia i ramienia z ciężarem, w chwili gdy odważnik znajduje się nad głową. Po zatrzymaniu odważnika w górnej pozycji (fiksacji), uczestnik opuszcza odważnik do następnego powtórzenia, bez dotykania tułowia.
5. Za każde prawidłowo wykonane powtórzenie w długim cyklu uznaje się: nadrzucenie jednym, płynnym ruchem odważnika z pozycji dolnej na piersi a następnie wykonanie podrzutu (patrz wyżej, punkt 3)
6. W konkurencjach jednorącz (rwanie, długi cykl kobiet) dozwolona jest tylko jedna zmiana ręki

## **VIII. Nagrody**

- Dla wszystkich zawodniczek i zawodników uczestniczących w zawodach (także startujących poza konkursem) - pamiątkowe dyplomy.
- Pierwszych 3 zawodniczek i zawodników w poszczególnych kategoriach: medale

#### **IV. 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 korespondencją 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 VI Mistrzostw Polski Kettlebell Lifting 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 VI Mistrzostwach Polski Kettlebell Lifting. Kalisz 24.06.2017**

Ja....., ur. .... zgłaszam swoje uczestnictwo w VI Mistrzostwach Polski Kettlebell Lifting w Kaliszu 24 czerwca 2017.

Oświadczam, że stan mojego zdrowia pozwala na uczestnictwo w tego typu imprezie sportowej i nie są mi znane jakiegokolwiek 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 VI Mistrzostwach Polski Kettlebell Lifting w Kaliszu 24.06.2017**

**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 VI Mistrzostwach Polski Kettlebell Lifting w Kaliszu 24.06.2017 r. organizowanym przez Polską Federację Sportów Odważnikowych i Polskie Stowarzyszenie Kettlebell i Fitness w Gorzowie Wielkopolskim.

Jednocześnie oświadczam, że stan zdrowia osoby małoletniej, za którą biorę odpowiedzialność, pozwala jej na udział w Pierwszych Gwardyjskich Mistrzostwach Ziemi Lubuskiej Kettlebell GROM rozgrywanych 28 stycznia 2017.

Oświadczam, że zapoznałem się z treścią Regulaminu VI Mistrzostw Polski Kettlebell Lifting w Kaliszu 24 czerwca 2017 r. oraz jestem świadoma/y jego postanowień i w pełni je akceptuję, jako wiążące mnie oraz osobę małoletnią, nad którą sprawuję opiekę.

.....  
(miejsowość, data)

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