

## Regulamin

### Drugich Gwardyjskich Mistrzostw Ziemi Lubuskiej Kettlebell GROM Gorzów Wielkopolski oraz turnieju debiutantów REKRUT

#### I. Cel zawodów:

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

#### II. Termin i miejsce zawodów

- ✓ Miejsce zawodów: CF1 Gorzów Wlkp., ul. Zielona 33/34, 66-400 Gorzów Wlkp. (Budynek KAMPO, 1 piętro)
- ✓ Termin zawodów: 28 stycznia 2018 r. (niedziela)
- ✓ Rejestracja i ważenie zawodników: 28.01.2018, godz. 9.00 -11.30
- ✓ Otwarcie zawodów oraz instruktarz dla sędziów i zawodników godz.11.45- 12.00
- ✓ Początek zawodów – SZTAFETY: 28 stycznia, godzina 12:15
- ✓ Początek zawodów – RWANIE: 28 stycznia, planowana godzina 13.15
- ✓ Harmonogram startów zostanie opublikowany po zakończeniu rejestracji, nie później jednak niż na 20 min przed startem.

#### III. Kierownictwo i organizator zawodów

- ✓ Organizatorem zawodów jest Polska Federacja Sportów Odważnikowych, Polskie Stowarzyszenie Kettlebell i Fitness, Klub Sportowy Gorzowska Akademia Kettlebell oraz CF1 Gorzów Wlkp.
- ✓ Kontakt do organizatora: e-mail. [rejestracja@sportyodwaznikowe.pl](mailto:rejestracja@sportyodwaznikowe.pl), telefon 665 814 092 (Marcin Filipiak - Klub Sportowy Gorzowska Akademia Kettlebell)

#### IV. Uczestnicy i warunki

- ✓ W Drugich Gwardyjskich Mistrzostwach Ziemi Lubuskiej Kettlebell GROM oraz w turnieju debiutantów REKRUT 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/a i inne

#### a) II Gwardyjskie Mistrzostwa Ziemi Lubuskiej Kettlebell GROM

Konkurencja sportowa zawodów:	<b>Sztafeta</b> (podrzut klasyczny)	<b>Rwanie</b>
Konkurencja:	drużynowa (zespoły 3-4 osobowe)	indywidualna
Czas trwania występu:	9-12 minut (3 min/os)	12 minut
Dopuszczalna ilość	Jedna (dotyczy kobiet)	bez ograniczeń

zmiany ręki:		
Kategorie wiekowe:	Dorośli - 18 lat i więcej	Dorośli - 18 lat i więcej
Kategorie wagowe:	Kobiety - bez limitu Mężczyźni - bez limitu	Kobiety - do 65 kg i +65 kg; Mężczyźni - do 85 kg i +85 kg
Ciężar odważnika:	Kobiety - 1 x 20 kg lub 1 x 16 kg <sup>[*]</sup> <u>lub inne (poza konkursem)</u> Mężczyźni - 2 x 24 kg lub 2 x 20 kg <sup>[2]</sup> <u>lub inne (poza konkursem)</u>	Kobiety - 16 kg lub <u>inne (poza konkursem)</u> Mężczyźni - 24 kg <u>lub inne (poza konkursem)</u>
Rodzaje sztafet:	1. Żeńskie; 2. Męskie; 3. Mieszane	n/a
Punktacja:	1 poprawnie wykonane powtórzenie = 1 punkt (wyjątek <sup>[*]</sup> )	1 poprawnie wykonane powtórzenie = 1 punkt
Rodzaje klasyfikacji na zawodach:	1. Drużyny żeńskie 2. Drużyny męskie 3. Drużyny mieszane	1. Kobiety do 65 kg 2. Kobiety +65 kg 3. Mężczyźni do 85 kg 4. Mężczyźni +85 kg

[\*] W przypadku startu w kategorii mężczyzn z odważnikami 2 x 20 kg, kobiet 1 x 16 kg 1 punkt zalicza się za dwa prawidłowo wykonane podrzuty.

#### b) Turniej debiutantów REKRUT

Konkurencja sportowa zawodów:	<b>Rwanie</b>
Konkurencja:	indywidualna
Czas trwania występu:	12 minut
Dopuszczalna ilość zmiany ręki:	bez ograniczeń
Kategorie wiekowe:	Dorośli - 18 lat i więcej
Kategorie wagowe:	Kobiety - do 65 kg i +65 kg; Mężczyźni - do 85 kg i +85 kg
Ciężar odważnika:	Kobiety - 12 kg Mężczyźni - 16 kg
Punktacja:	1 poprawnie wykonane powtórzenie = 1 punkt
Rodzaje klasyfikacji na zawodach:	1. Kobiety do 65 kg 2. Kobiety +65 kg 3. Mężczyźni do 85 kg 4. Mężczyźni +85 kg

#### UWAGA

Zawodnik może startować tylko w jednym turnieju, to znaczy albo Mistrzostwa albo REKRUT

#### ✓ Ubiór zawodnika (dotyczy obu konkurencji – rwanie i sztafeta oraz obu turniejów)

1. Dopuszcza się do zawodów zawodnika, którego strój spełnia niżej przedstawione wymagania:
  - a. koszulka z krótkim rękawem nie zasłaniająca łokci (jedynie w konkurencji rwanie dopuszczalny bezrękawnik),
  - b. mężczyźni -spodnie długie barwy i kroju wojskowego; kobiety- spodnie długie barwy i kroju wojskowego lub długie leginsy w barwach wojskowych
  - c. buty sportowe lub kroju wojskowego
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 12 cm.

4. dopuszczalny jest występ w pasie o ile jego szerokość nie przekracza z przodu 6 cm a z tyłu 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 18 rok życia. Organizator może dopuścić do startu młodszych zawodników jedynie „poza konkursem” i pod warunkiem pisemnej zgody opiekuna prawnego
- ✓ Zgłoszenia do zawodów należy przesłać e-mailem (rejestracja@sportyodwaznikowe.pl) 25 stycznia 2018 r., do godziny 24:00.
- ✓ Zgłoszenie powinno zawierać: imię i nazwisko zawodnika, nazwę drużyny lub klubu, który reprezentuje, konkurencję startową (sztafeta, rwanie), przewidywaną wagę startową oraz nazwę turnieju (Mistrzostwa lub REKRUT)
- ✓ 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, w tym pkt VII, zgłaszania protestów, ustalania wyników zawodów Sędziemu Głównemu.

**VII. Punktacja**

✓ Sztafeta

1. 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 może otrzymać 1 pkt. O zaliczeniu punktu za każdy podrzut decyduje sędzia.

2. Wyjątek do punktacji – patrz pkt. IV <sup>[\*]</sup>

3. Uczestnik zawodów może wystąpić w danej konkurencji wystąpić tylko 1 raz.

4. 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.

✓ Rwanie

1. Za każde prawidłowe rwanie, tj. wykonanie jednego płynnego ruchu z dołu (pozycja końcowa jak w swingu) do góry, z widocznym zatrzymaniem ciała i wyprostowaniem tułowia i ramienia z ciężarem, w chwili gdy odważnik znajduje się nad głową, zawodnik otrzymuje 1 pkt. O zaliczeniu punktu za każde rwanie decyduje sędzia.

2. Po zatrzymaniu odważnika w górnej pozycji (fiksacji), uczestnik opuszcza odważnik do następnego powtórzenia, bez dotykania tułowia.

3. Za opuszczenie odważnika na pierś, muśnięcie pomostu, które nie powoduje zatrzymania kuli albo oparcia się dna odważnika o pomost – sędzia nie będzie zaliczał punktu.

4. W trakcie występu zawodnicy nie mogą opuszczać stanowiska startowego, ani odkładać odważników. Opuszczenie stanowiska startowego lub odłożenie odważnika jest równoznaczne z zakończeniem występu zawodnika.

### VIII. Nagrody

✓ Sztafety:

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

✓ Rwanie:

- ✓ Dla wszystkich zawodników uczestniczących w obu turniejach (także startujących poza konkursem) - pamiątkowe dyplomy

### 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

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 Drugich Gwardyjskich Mistrzostw Ziemi Lubuskiej Kettlebell GROM i działalnością Organizatora. Zgoda ta dotyczy w szczególności wykorzystania wizerunku poprzez zamieszczenie wykonanych fotografii lub materiałów filmowych w relacjach i materiałach promocyjnych Organizatora.
- ✓ O wszystkich sprawach 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 **Drugich Gwardyjskich Mistrzostw Ziemi Lubuskiej Kettlebell GROM**

Ja....., ur. .... zgłaszam swoje uczestnictwo w Drugich Gwardyjskich Mistrzostw Ziemi Lubuskiej Kettlebell GROM w dniu 28 stycznia 2018 r. w Gorzowie Wielkopolskim.

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.

2018/...../.....

czytelny podpis .....

, .....2018r.

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

.....  
(adres zamieszkania)

.....  
(telefon kontaktowy)

## OŚWIADCZENIE

**przedstawiciela ustawowego wyrażające zgodę na udział osoby małoletniej w Drugich Gwardyjskich Mistrzostw Ziemi Lubuskiej Kettlebell GROM**

**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 Drugich Gwardyjskich Mistrzostw Ziemi Lubuskiej Kettlebell GROM rozgrywanym 28 stycznia 2018 r. organizowanym przez Polską Federację Sportów Odważnikowych i Polskie Stowarzyszenie Kettlebell i Fitness oraz Klub Sportowy CF1 Gorzów Wlkp.

Jednocześnie oświadczam, że stan zdrowia osoby małoletniej, za którą biorę odpowiedzialność, pozwala jej na udział w Drugich Gwardyjskich Mistrzostwach Ziemi Lubuskiej Kettlebell GROM rozgrywanych 28 stycznia 2018.

Oświadczam, że zapoznałem się z treścią Regulaminu Drugich Gwardyjskich Mistrzostw Ziemi Lubuskiej Kettlebell GROM rozgrywanych 28 stycznia 2018 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)