

REGULAMIN

I. ORGANIZATOR

- Kettlebell Rzeszów
- Galeria Rzeszów

PATRONAT

- Fitness for Life
- Polska Federacja Sportów Odważnikowych

II. TERMIN ZAWODÓW

- 24 września 2022 roku (sobota)
- REJESTRACJA godz.9.20 – 10.20 klub Fitness for Life Galeria Rzeszów (piętro II)
- ODPRAWA OBOWIĄZKOWA DLA WSZYSTKICH ZAWODNIKÓW 10.20 – 10.30 klub Fitness for Life Galeria Rzeszów (piętro II)
- START: godz.11.00

III. MIEJSCE ZAWODÓW

- GALERIA RZESZÓW, Aleja Józefa Piłsudskiego 44, 35-001 Rzeszów

IV. KONKURENCJE , KATEGORIE ORAZ PUNKTACJA

KOBIETY – kategoria wagowa: - 65kg / +65kg

Long Cycle (LC) Oburącz 5 min

- KB 2 x 12kg
- KB 2 x 16kg

Snatch (Rwanie) 5 min

- KB 12kg
- KB 16kg

One Arm Long Cycle (OALC) 5min

- KB 12kg
- KB 16kg

MĘŻCZYŹNI – kategoria wagowa: - 85kg / +85kg

Long Cycle Oburącz (LC) 5 min

- KB 2 x 16kg
- KB 2 x 24kg

Snatch (Rwanie) 5 min

- KB 16kg
- KB 24kg

UWAGA: UDZIAŁ W MISTRZOSTWACH POLSKI Debiuty 2022

1. W Mistrzostwach Polski Debiuty 2022 mogą wziąć udział zawodnicy, którzy nie zajęli jednego z trzech pierwszych miejsc (w danej konkurencji) w Mistrzostwach Polski, Pucharze Polski i innych większych zawodach rangi ogólnopolskiej i światowej.

* Istnieje jednak możliwość wystartowania w innej konkurencji Mistrzostw Polski Debiuty 2022

2. Organizator daje możliwość wystartowania POZA KONKURENCJĄ (PK) w konkurencjach z Mistrzostw Polski Debiuty 2022 z INNYM, DOWOLNYM ciężarem.

DODTKOWA KONKURENCJA DLA WSZYSTKICH CHĘTNYCH:

SZTAFETA - 2 OSOBOWA

- THRUSTERS
- BURPEES HR

10 min – 5min/5min (KOBIETY: KB 2 x 8kg – 1 rep = 1 pkt, MĘŻCZYŹNI: KB 2 x 12kg – 1 rep = 1 pkt)

V. ZASADY WYZNACZAJĄCE POSZCZEGÓLNE KONKURENCJE

LONG CYCLE (DŁUGI CYKL OBURĄCZ)

- Ćwiczenie polega na wykonaniu następująco po sobie zarzutu odważników do pozycji stojaka (Rack Position), a następnie po wyraźnym zatrzymaniu, podrzutu, który charakteryzuje się widocznym podwójnym ugięciem kolan w momencie kiedy ciężar wędruje nad głowę,
- Powtórzenie zostaje zaliczone, gdy:
- wyraźne zatrzymanie w pozycji Rack
- nastąpi pełen wyprost w stawach kolanowych i łokciowych,
- wyraźna fiksacja odważników w górnym położeniu.
- Powtórzenie zostaje NIEZALICZONE gdy:
- brak wyraźnego zatrzymania w pozycji Rack
- brak pełnego wyprost w stawach kolanowych i łokciowych,
- brak wyraźnej fiksacji odważników w górnym położeniu,
- wykonany zostanie Press lub Push Press.
- Odłożenie odważnika kończy udział w konkurencji.

SNATCH (RWANIE)

- Snatch polega na przeniesieniu jednym płynnym ruchem odważnika z dołu do góry,
- Wykonywany jest jednym odważnikiem,
- Dopuszczalna jest tylko jedna zmiana ręki,
- Przy zmianie ręki dopuszczalny jest tylko jeden swing,
- Powtórzenie zostaje zaliczone, gdy nastąpi pełen wyprost w stawach kolanowych i w stawie łokciowym oraz wyraźna fiksacja odważnika w górnym położeniu,
- Powtórzenie zostaje NIEZALICZONE gdy:
- odważnik kulowy zostanie wyrwany nad głowę poprzez Press,
- brak wyraźnej fiksacji w pozycji górnej.
- Udział w konkurencji kończy:
- odłożenie odważnika,
- dotknięcie odważnikiem podłoża w trakcie startu,
- dodatkowy swing (extra swing) w trakcie zmiany reki.

ONE ARM LONG CYCLE (DŁUGI CYKL JEDNORĄCZ)

- Ćwiczenie polega na wykonaniu następująco po sobie zarzutu odważnika do pozycji stojaka, a następnie po wyraźnym zatrzymaniu, podrzutu, który charakteryzuje się widocznym podwójnym ugięciem kolan w momencie kiedy ciężar wędruje nad głowę,
- Powtórzenie zostaje zaliczone, gdy:
- nastąpi pełen wyprost w stawach kolanowych i łokciowych,
- wyraźna fiksacja odważnika w górnym położeniu,
- wyraźne zatrzymanie w pozycji Rack.
- Dopuszczalna jest tylko jedna zmiana ręki,
- Przy zmianie ręki dopuszczalny jest tylko jeden swing,
- Powtórzenie zostaje NIEZALICZONE gdy:
- brak wyraźnego zatrzymania w pozycji Rack,
- brak pełnego wyprost w stawach kolanowych i łokciowych,
- brak wyraźnej fiksacji odważnika w górnym położeniu,
- wykonany zostanie Press lub Push Press.
- Udział w konkurencji kończy:
- odłożenie odważnika,
- dodatkowy swing (extra swing) w trakcie zmiany reki.

CZAS STARTU I PUNKTACJA LONG CYCLE (LC), ONE ARM LONG CYCLE (OALC) I SNATCH

1. Każda konkurencja trwa 5 minut.
2. Odłożenie odważnika na podłoże kończy konkurencję.
3. W każdej konkurencji wynik stanowi liczba powtórzeń zaliczonych przez sędziego do momentu odłożenia odważnika lub upłynięcia limitu czasowego.
4. W przypadku identycznego wyniku decyduje niższa waga zawodnika.

SZTAFETA

KONKURENCJA DODATKOWA DLA WSZYSTKICH OSÓB CHĘTNYCH (BEZ OPŁATY STARTOWEJ)

1. Sztafetę tworzy dwuosobowa drużyna .
2. Drużyna w sztafecie startuje w dwóch konkurencjach: 1) THRUSTERS 2) BURPEES HR.
3. Osoby startujące zgłaszają się pojedynczo.
4. Przed rozpoczęciem sztafet nastąpi losowanie dwuosobowych drużyn, które wezmą udział w dwóch konkurencjach: Thrusters oraz Burpees HR.

5. Przez pierwsze 5 min zawodnik nr 1 wykonuje 10 x Thrusters, następnie odkłada odważniki. Na podest wchodzi zawodnik nr 2 i wykonuje 10 x Burpees HR. Taka konfiguracja trwa 5min. Po upływie pierwszych pięciu minut następuje zamiana konkurencji pomiędzy zawodnikami z drużyny. Zawodnik nr 1 wykonuje 10 x Burpees HR, a zawodnik nr 2 wykonuje 10 x Thrusters.

6. W sztafecie wynik stanowi liczba powtórzeń zaliczonych przez sędziego do momentu upłynięcia limitu czasowego.

7. Sztafeta kończy swój start po upływie 10 minut.

8. W przypadku identycznego wyniku decyduje łączna, niższa waga zawodników z danej drużyny.

TECHNIKA KONKURENCJI W SZTAFECIE

KETTLEBELL THRUSTER

- Thruster – przysiad z wyciśnięciem kettlebilla nad głowę;
- Pozycja startowa: postawa z dwoma odważnikami ułożonymi na ramionach, łokcie podniesione w górę w linii barków, ręczki kettlebilla złączone lub blisko siebie (nie kładziemy kettlebilla na barku), dłonie na środku klatki piersiowej;
- Pierwsza faza ruchu: ugięcie w stawach kolanowych i biodrowych, biodra opuszczamy do linii kolan lub poniżej (front squat);
- Druga faza ruchu: wyprost w stawach biodrowych i kolanowych z równoczesnym wypchnięciem odważników nad głowę;
- Trzecia, końcowa faza ruchu: zablokowanie ramion w stawach barkowych i łokciowych (fiksacja).

BURPEE HR

- Burpee HR padnij powstań z oderwaniem dłoni od podłogi i wyskokiem w górę;
- Pozycja startowa: postawa ramiona wzdłuż tułowia;
- Powtórzenie rozpoczyna przysiad podparty, a kończy wyskok w górę z rękoma nad głowę;
- Technika: przysiad podparty na całych stopach – wyrzut nóg do leżenia przodem z oderwaniem dłoni od podłogi – HR (Hand Release) – powrót do przysiadu podpartego na całych stopach – wyskok w górę, ramiona nad głowę;
- Powtórzenie zostaje zaliczone, gdy nastąpi pełna techniczna sekwencja ruchu.

VI. STRÓŻ

1. Koszulka z krótkim rękawem nie zasłaniającym łokci lub bez rękawów,
2. Koszulka musi być wpuszczona w spodenki,
3. Spodenki obcisłe niezasłaniające kolan,
4. Opcjonalnie pas na biodra (dopuszczalne wymiary 12cm z tyłu, 6cm z przodu)
5. Opcjonalnie frotki na nadgarstki i czoło (dopuszczalne wymiary do 6cm)
6. Buty sportowe.
7. Niedozwolone jest używanie kleju, rękawiczek, opasek i haków na dłonie.

VII. SĘDZIOWIE

1. W trakcie Mistrzostw osoba startująca musi dostosować się do poleceń i decyzji sędziego.
2. Sędzia decyduje o zaliczeniu powtórzeń.
3. Sędziami są osoby posiadające międzynarodowe uprawnienia WKSF, uprawnienia IUKL lub osoby wskazane przez Organizatora.
4. Sędzia Główny zawodów posiada decydujący głos w sprawach spornych.

VIII. PROTESTY

Protest można złożyć wyłącznie do Sędziego Głównego Mistrzostw. Protest może złożyć wyłącznie kapitan lub trener. Zgłaszający protest uiszcza kwotę w wysokości 200zł w sekretariacie zawodów. Zgłaszający protest musi posiadać nagranie, umożliwiające pełną weryfikację startu zawodnika. W przypadku nie uznania składanego protestu, pieniądze zostają przekazane do organizatora zawodów. Protest zostanie rozstrzygnięty przed końcem zawodów i ogłoszeniem wyników w sposób powodujący przerwania startu zawodników.

IX. NAGRODY

1. Medale i dyplomy otrzymują zawodnicy, którzy uplasują się na trzech pierwszych miejscach w swoich konkurencjach i kategoriach. Dodatkowo zwycięscy otrzymują pamiątkową statuetkę.
2. Puchary i dyplomy otrzymują zawodnicy, którzy zajmują trzy pierwsze miejsca startując w Sztafecie.
3. Dyplomy uczestnictwa otrzymują wszystkie osoby biorące udział w zawodach z uwzględnioną konkurencją, kategorią, w której startowali i uzyskanym wynikiem.
4. Organizator planuje także nagrody rzeczowe

X. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia zawodników do 9 września 2022r.
 2. Zgłoszenia dokonujemy poprzez: e-mail: rejestracja@sportyodwaznikowe.pl
 3. W zgłoszeniu należy podać:
 - Nazwisko i Imię,
 - Konkurencję i wagę odważnika,
 - Kategorię wagową,
 - Nazwę Klubu,
 - Potwierdzenie wpłaty.
 4. Osoby niepełnoletnie mające jednak ukończone 16 lat zobowiązane są dostarczyć podpisaną ZGODĘ NA UDZIAŁ w MISTRZOSTWACH POLSKI DEBIUTY 2022 przez rodziców lub opiekunów prawnych.
 5. Dodatkowe informacje: Andrzej Jodłowski tel. 721 263 392.
 6. OPŁATA STARTOWA: 100 zł (jedna konkurencja) 120zł (dwie konkurencje), 150zł (trzy konkurencje).
- Płatność na numer rachunku bankowego Polskiej Federacji Sportów Odważnikowych;
50 1090 1098 0000 0001 4852 6821
7. Zawodnicy posiadający Licencję Zawodniczą Federacji Sportów Odważnikowych mają 50% zniżki w opłatach startowych.

XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Zawodnik na miejscu wypełnia i podpisuje Formularz Startowy z zawartym Oświadczeniem o braku przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zawodach i startuje w nich dobrowolnie i na własną odpowiedzialność.
 2. Organizator zapewnia oddzielną STREFĘ ROZGRZEWKI – klub Fitness for Life Galeria Rzeszów (piętro II) (obowiązuje bezwzględny zakaz używania magnezyj w jej obrębie). Ze Strefy rozgrzewki mogą korzystać tylko zawodnicy.
 3. Organizator zapewnia opiekę medyczną na czas Mistrzostw.
 4. Niesportowe zachowanie zawodników / uczestników w miejscu rozgrywanych Zawodów: Galeria Rzeszów oraz w Klubie Fitness for Life jest podstawą do niedopuszczenia lub usunięcia z miejsca Zawodów.
 5. Zawodnicy biorący udział w MISTRZOSTWACH POLSKI i pozostali uczestnicy Debiuty 2022 zobowiązują się do przestrzegania Regulaminu Zawodów, Zasad w strefie rozgrzewkowej Fitness for Life oraz Regulaminu Centrum Handlowego Galeria Rzeszów.
 6. W przypadku ich nie przestrzegania zawodnik / uczestnik bierze pełną odpowiedzialność za skutki swoich działań.
 7. O wszystkich sprawach nieujętych w Regulaminie decyduje Organizator.
 8. Organizator zastrzega sobie prawo zmiany formuły Mistrzostw Polski Debiuty 2022 na formułę ONLINE jeśli sytuacja epidemiczna w Polsce oraz restrykcje nałożone przez państwo będą organizatora do takiej decyzji zobowiązywać.
- Regulamin dotyczący Mistrzostw Polski Online (jeśli zapadnie taka konieczność) zostanie opublikowany na stronie Organizatora nie później niż 72 godziny od podjętej decyzji.
9. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w Regulaminie.

XII. INFORMACJE COVID -19 LUB INNE

1. Wszelkie informacje dotyczące restrykcji oraz obostrzeń z związku z COVID-19 lub inne będą przez organizatora śledzone i na bieżąco ogłaszane na profilu Kettlebell Rzeszów oraz w wydarzeniu Mistrzostw Polski Debiuty 2022.

