

PUCHAR POSLKI KETTLEBELL LIFTING
PUCHAR POLSKI KETTLEBELL LIFTING POCZATUKJACY
Ostrów Wielkopolski
5-6.11.2022.

1. CEL ZAWODÓW

- promocja sportów odważnikowych (kettlebell)
- wyłonienie zdobywców Pucharu Polski, Pucharu Polski Początkujących

2. ORGANIZATOR

Polska Federacja Sportów Odważnikowych (PFSO),
Kontakt do organizatora: Agnieszka Dera; tel. 607 770 618; aga.dera@o2.pl

3. TERMIN ZAWODÓW 5-6 listopada 2022

4. MIEJSCE I CZAS ZAWODÓW: Szkoła Podstawowa nr 14, ul. Krotoszyńska 171, 63-400 Ostrów Wielkopolski

5. WAŻENIE ZAWODNIKÓW:

- a) Piątek, 4 listopada, godz. 15:00 – 19:30;
Miejsce: “Klub Stara Przepompownia”; ulica Raszowska 78, 63-400 Ostrów Wielkopolski
- b) Sobota, 5 listopada: godz. 08:00 - 10:00 w miejscu zawodów

6. HARMONOGRAM ZAWODÓW:

Dokładny harmonogram zawodów zostanie podany po zamknięciu list startowych.

7. ZASADY I WARUNKI UCZESTNICTWA

- a) uczestnikiem zawodów może być osoba która ukończyła 18 lat i podpisała oświadczenie o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zawodach sportowych
- b) w Pucharze Polski mogą startować osoby, które ukończyły 10 lat, za pisemną zgodą opiekuna prawnego
- c) warunkiem uczestnictwa w zawodach jest prawidłowe zgłoszenie zawodnika, zgodne z przepisami regulaminu
- d) organizator nie wyznacza limitu ilości zawodników, jednak zastrzega sobie prawo zamknięcia list startowych z powodów organizacyjnych przed upływem terminu zgłoszeń.

8. ZGŁOSZENIA

- a) zawodnik lub opiekun prawny uczestnika małoletniego dokonuje zgłoszenia indywidualnie w terminie do godz. 23.59.00. **dnia 28 września 2022 roku.**
- b) Zgłoszenia należy dokonywać w formie FORMULARZA ZGŁOSZENIA (plik Excel) - inne formy będą odrzucane
- c) zgłoszenie należy wysłać mailowo na adres: rejestracja@sportyodwaznikowe.pl

9. KONKURENCJE I KATEGORIE WAGOWE W TURNIEJACH

- a) Puchar Polski Początkujących Kobiet
 - kategoria wagowa do 65 kg i 65+ kg
 - rwanie 1x12 kg
 - długi cykl jednorącz 1x12 kg
- b) Puchar Polski Początkujących Mężczyzn
 - kategoria wagowa do 85 kg i 85+ kg
 - dwubój: podrzut oburącz 2x16 kg i rwanie jednorącz 1x16 kg
 - cykl długi oburącz 2x16 kg (weteran 2x12 kg)
- c) Puchar Polski Kobiet
 - kategoria wagowa do 65 kg i 65+ kg
 - rwanie 1x16 kg
 - długi cykl jednorącz 1x16 kg
- d) Puchar Polski Mężczyzn
 - kategoria wagowa do 85 kg i 85+ kg
 - dwubój: podrzut oburącz 2x24 kg i rwanie 1 x 24 kg
 - długi cykl oburącz 2x24 kg
- e) Puchar Polski Młodzików dziewczęta
 - kategoria wiekowa 10-13 lat
 - rwanie 1 x8 kg
- f) Puchar Polski Juniorów dziewcząt
 - kategoria wiekowa 14-17 lat
 - rwanie 1x 10 kg
- g) Puchar Polski Młodzików chłopców
 - kategoria wiekowa 10-13 lat
 - rwanie 1 x10 kg
- f) Puchar Polski Juniorów chłopców
 - kategoria wiekowa 14-17 lat
 - rwanie 1x 12 kg

Weterani:

Kobiety:

- 35-39 lat – 16 kg Puchar Polski
- 40-44 lat – 16 kg Puchar Polski
- 45-49 lat – 16 kg Puchar Polski
- 50-54 lat – 12 kg Puchar Polski
- 55-59 lat – 12 kg Puchar Polski
- 60-64 lat – jedna kategoria wagowa odważnik 8 kg
- 65+ lat – jedna kategoria wagowa odważnik 8 kg

Mężczyźni:

- 40-44 lat – 24 kg Puchar Polski
- 45-49 lat – 24 kg Puchar Polski
- 50-54 lat – 24 kg Puchar Polski
- 55-59 lat – 24 kg Puchar Polski
- 60-64 lat – 16 kg Puchar Polski
- 65 -69 lat – 16 kg Puchar Polski
- 70-74 lat – 12 kg Puchar Polski
- 75+ lat – jedna kategoria wagowa odważnik 12 kg

10. ORGANIZACJA I ZASADY KONKURENCJI

- czas trwania konkurencji: 10 min
- odłożenie odważnika na podest i/lub wyjście poza platformę kończy udział w konkurencji
- w konkurencjach jednorącz dozwolona jest jedna zmiana ręki

11. SZTAFETY

- Po rozegraniu Pucharu Polski Początkujących, Pucharu Polski oraz Pucharu Polski Młodzików i Juniorów organizator przewiduje rozegranie konkurencji sztafety - Długi Cykl.
- Zgłoszenia do tej konkurencji będą przyjmowane również w dniu zawodów.
- DRUŻYNA składa się z 4 zawodników jednej płci w przypadku Pucharu Polski lub 4 zawodników dowolnej płci w przypadku Pucharu Polski Początkujących. Drużyny składające się z zawodników Pucharu Polski i Pucharu Polski Początkujących klasyfikowane są osobno.

Zasady rozegrania konkurencji:

- konkurencja trwa 12 min i jest podzielona na 4 starty po 3 min bez żadnej przerwy pomiędzy startującymi zawodnikami
- kobiety wykonują długi jednorącz, a mężczyźni długi cykl oburącz z takimi samymi ciężarami jak w konkurencjach indywidualnych.
- zawodnicy zobowiązani są do wykonywania poleceń sędziego,
- wyjście poza platformę i/lub odłożenie odważnika na podest kończy udział w konkurencji

Wagi odważników:

- Kobiety 1x16 kg, początkujące 1x12 kg
- Mężczyźni 2x24 kg, początkujący 2x16 kg

12. OPŁATY

- Wszystkie wpłaty dokonywane są wyłącznie przelewem na konto Polskiej Federacji Sportów Odważnikowych 50 1090 1098 0000 0001 4852 6821
W tytule podajemy:
 - imię i nazwisko zawodnika
 - ilość konkurencji indywidualnych i sztafet (1 konkurencja 120 zł, dwie konkurencje 180 zł, sztafeta 180 zł za drużynę)
- Dla posiadaczy LICENCJI ZAWODNICZEJ opłata -50% (wszystkie informacje o licencji znajdziecie na stronie www.sportyodwaznikowe.pl/licencja-zawodnicza-kettlebell-sport/)
- Dwubój liczony jest jako jedna konkurencja

13. STRÓJ

- koszulka z krótkim rękawem nie zasłaniającym łokci lub bez rękawów
- koszulka musi być wpuszczona w spodenki
- spodenki obcisłe nie zasłaniające kolan (u kobiet dopuszcza się spódniczkę nie zasłaniającą kolan)
- opcjonalnie pas na biodra (dopuszczalne wymiary: 12 cm z tyłu i 6 cm z przodu)
- opcjonalnie frotki na ręce i czoło (dopuszczalne wymiary do 12 cm)
- opcjonalnie opaski na kolana (dopuszczalne wymiary do 25 cm)
- obuwie sportowe

Zabronione jest używanie kleju, startowanie w paskach, rękawiczkach, opaskach czy hakach na dłonie

14. SĘDZIOWANIE

- a) każdy zawodnik podczas zawodów musi stosować się do poleceń wydawanych przez sędziego
- b) na tablicy zegara widoczna jest liczba prawidłowo zaliczonych powtórzeń
- c) sędziowie posiadają żółte oraz czerwone kartki do kontaktu z zawodnikiem, zasady ich przyznawania oraz znaczenie zostaną omówione podczas **OBOWIAZKOWEJ ODPRAWY DLA SĘDZIÓW I ZAWODNIKÓW**

15. PROTESTY

Protesty można składać wyłącznie w swojej sprawie, tylko przez kapitana/trenera/opiekuna, po uiszczeniu opłaty 200 zł, osoba zgłaszająca protest musi posiadać nagranie umożliwiające pełną weryfikację startu zawodnika, w przypadku nie uznania składanego protestu pieniądze zostają przekazane do organizatora, protest zostanie rozstrzygnięty przed zakończeniem zawodów i ogłoszeniem wyników w sposób nie powodujący przerwania startu zawodników.

16. PUNKTOWANIE

- a) za każde powtórzenie wykonane prawidłowo zawodnik otrzymuje punkt. Wyjątkiem jest dwubój mężczyzn: podrzut 1 punkt, rwanie 0,5 punktu.
- b) powtórzenia zostają zaliczone zgodnie z zasadami każdej konkurencji omówione na zebraniu zawodników i sędziów
- c) za nieprawidłowe powtórzenia zawodnik nie otrzymuje punktu, za naruszenie przepisów sędziego może punkt odjąć

17. MEDALE I NAGRODY

W zależności od możliwości organizatora przewidywane puchary i dyplomy.

18. INFORMACJE KOŃCOWE

- a) W konkurencjach rozgrywanych w kategorii **POCZĄTKUJĄCY** nie mogą startować zawodnicy, którzy we wcześniejszych zawodach zajęli pierwsze, drugie lub trzecie miejsce, zawodnicy ci mogą startować w danej konkurencji jednak nie zostaną ujęci w klasyfikacji, a ich start uznaje się za poza konkurencją.
- b) Każdy zawodnik podczas zawodów musi stosować się do poleceń wydawanych przez sędziego
- c) Organizator zapewnia miejsce i sprzęt do przeprowadzenia rozgrzewki przed startem (wstęp do strefy rozgrzewki posiadają tylko zawodnicy startujący w danej konkurencji z wyprzedzeniem do 30 min przed startem)
- d) Organizator zapewnia opiekę medyczną wyłącznie na czas rozgrywania zawodów i nie pokrywa kosztów leczenia i transportu medycznego
- e) Uczestnik zawodów zobowiązuje się do podpisania oświadczenia w którym potwierdza, że spełnia wszystkie wymagania regulaminu, zapoznał się z regulaminem zawodów i nie ma żadnych przeciwwskazań do uczestnictwa w zawodach, jest to start dobrowolny i na wyłączną odpowiedzialność uczestnika
- f) Niesportowe zachowanie i naruszenie norm etycznych spowoduje usunięcie takiej osoby z miejsca gdzie rozgrywają się zawody
- g) Oficjalne wyniki zawodów zostaną ogłoszone w formie elektronicznej do 72h po zakończonych zawodach na stronie Polskiej Federacji Sportów Odważnikowych
- h) O wszystkich sprawach nie ujętych w regulaminie decyduje organizator

- i) Puchar Polski zostanie rozegrany w tym samym miejscu i terminie co Puchar Europy.
- j) Osoby startujące w Pucharze Europy mogą mieć przepisany wynik do Pucharu Polski, pod warunkiem zgłoszenia takiej potrzeby przy zgłoszeniu.
- k) Do startu w Pucharze Europy upoważnia Powołanie do Reprezentacji Polski wydane przez Polską Federację Sportów Odważnikowych lub w wyjątkowych sytuacjach decyzja Prezesa Polskiej Federacji Sportów Odważnikowych.
- l) **PODCZAS PUCHARU POLSKI ODBĘDZIE SIĘ KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA.**

Organizatorzy