



REGULAMIN MISTRZOSTW POLSKI KETTLEBELL LIFTING Pruszcz Gdański 2024

1. Cel zawodów:

- ❖ Promocja sportów odważnikowych (kettlebell)
- ❖ Promocja zdrowego trybu życia i aktywności fizycznej

2. Termin i miejsce zawodów:

- ❖ Miejsce zawodów: Szkoła Podstawowa nr 4 im. I. J. Paderewskiego
ul. Jana Kasprowicza 16, Pruszcz Gdański
- ❖ Termin zawodów: 8-10 marca 2024 roku
- ❖ Ważenie zawodników:
8 marca 2024 w godz. 17.00 – 20.00, 9 marca 2024 w godz. 8.00 – 9.00
- ❖ Otwarcie zawodów:
9 marca 2024 godz. 9.30

3. Organizatorzy zawodów:

- ❖ Polska Federacja Sportów Odważnikowych (PFSO),
- ❖ WYtrenowani Kettle-Power Pruszcz Gdański
- ❖ Miasto Pruszcz Gdański
- ❖ Kontakt do organizatora:
Magdalena Cyganik tel. 794 409 344, e-mail: kontakt@magdalenacyganik.pl
Igor Antosik tel. 501 405 708, e-mail: bucalala1981@gmail.com

4. Uczestnicy

- ❖ W zawodach mogą brać udział wszyscy chętni, niemający przeciwwskazań lekarskich do udziału w zawodach, którzy zgłosili swój udział i zostali wpisani na listę startową zgodnie z postanowieniami niniejszego Regulaminu.

5. Harmonogram:

8 marca 2024

17.00 – 20.00 – rejestracja i ważenie zawodników

9 marca 2024

8.00 - otwarcie hali sportowej
8.15 - 9.00 – rejestracja i ważenie zawodników
9.30 – otwarcie zawodów
10.00 – pierwszy start

10 marca 2024

10.00 – pierwszy start

Szczegółowy harmonogram zostanie przedstawiony po zamknięciu zapisów.

6. Zasady i warunki uczestnictwa:

- uczestnikiem zawodów może być osoba która ukończyła 18 lat.
- w Mistrzostwach Polski mogą startować osoby, które ukończyły 10 lat, za pisemną zgodą opiekuna prawnego
- warunkiem uczestnictwa w zawodach jest prawidłowe zgłoszenie zawodnika, zgodne z zapisami regulaminu
- uczestnikami zawodów mogą być obcokrajowcy jednak ich występy traktowane będą jako „poza konkursem” i nie będą ujęte w klasyfikacji generalnej

7. Zgłoszenia i Opłaty:

- ❖ Zgłoszenia na zawodów odbywać się będą przez formularz zgłoszeniowy:

Mistrzostwa Polski Kettlebell Lifting 2024 - zgłoszenie

- ❖ Zgłoszenie należy wysłać do 15.02.2024 do godziny 23:59
- ❖ W Turnieju Początkujących ustala się limit miejsc: 12 dla kobiet i 12 dla mężczyzn
- ❖ Opłata startowa wynosi:

Ilość konkurencji	Opłata regularna	dla posiadaczy licencji
1 KONKURENCJA	150 zł	50 % ceny regularnej
2 KONKURENCJE	250 zł	50 % ceny regularnej
SZTAFETA	120 zł	50 % ceny regularnej

JUNIORZY ZWOLNIENI SĄ Z WSZELKICH OPŁAT

- ❖ BIATLON liczony jest jako jedna konkurencja
- ❖ WSZYSTKIE WPŁATY przelewem na konto
POLSKA FEDERACJA SPORTÓW ODWAŻNIKOWYCH
50 1090 1098 0000 0001 4852 6821

8. Konkurencje i kategorie wagowe i wiekowe w turniejach:

a) Konkurencje

Mistrzostwa Polski Kettlebell Lifting Kobiet PROFI

- rwanie 1 x 22 kg
- długi cykl 1 x 22 kg
- długi cykl 2 x 16 kg

Mistrzostwa Polski Kettlebell Lifting Mężczyzn PROFI

- dwubój (podrzut 2 x 28 kg, rwanie 1x 28 kg),
- długi cykl 2 x 28 kg
- rwanie 28 kg

Mistrzostwa Polski Kettlebell Lifting Kobiet Amatorów

- rwanie 1x 16 kg, rwanie 1 x 20 kg
- długi cykl 1 x 16 kg, długi cykl 1 x 20 kg

Mistrzostwa Polski Kettlebell Lifting Mężczyzn Amatorów

- dwubój (podrzut 2 x 24 kg, rwanie 1 x 24 kg)
- długi cykl 2 x 24 kg
- dwubój (podrzut 2 x 20 kg, rwanie 1 x 20 kg),
- długi cykl 2 x 20 kg
- rwanie 24 kg

Konkurs Początkujących Kobiet

- długi cykl 1 x 12 kg

konkurs Początkujących Mężczyzn

- długi cykl 2 x 12 kg

Mistrzostwa Polski Weteranów Kobiet (bez podziału na kategorie wagowe)

- rwanie 1x 16 kg (do 49 lat), 1 x 12 kg (powyżej 50 lat)

- długi cykl 1 x 16 kg (do 49 lat), 1 x 12 kg (powyżej 50 lat)

Mistrzostwa Polski Weteranów Mężczyzn (bez podziału na kategorie wagowe)

- rwanie 1 x 20 kg (do 49 lat, 1 x 16 kg (powyżej 50 lat)

- długi cykl 2 x 20 kg (do 49 lat), 2 x 16 kg (powyżej 50 lat)

Mistrzostwa Polski Juniorów Dziewcząt (bez podziału na kategorie wagowe)

- rwanie 1 x 8 kg (wiek 10-13 lat), 1 x 10 kg (wiek 14-16 lat)

Mistrzostwa Polski Juniorów Chłopców (bez podziału na kategorie wagowe)

- rwanie 1 x 10 kg (wiek 10-13 lat), 1 x 12 kg (wiek 14-16 lat)

Mistrzostwa Polski w Żonglerce Kettlebell (zasady żonglerki opisane w dalszej części regulaminu)

b) Kategorie wagowe

W Mistrzostwach Polski Profesjonalistów, Mistrzostwach Polski Amatorów, obowiązują następujące kategorie wagowe:

kobiety: do 65 kg / powyżej 65 kg

mężczyźni: do 85 kg / powyżej 85 kg

Mistrzostwa Polski Weteranów i Juniorów oraz Konkurs Początkujących rozgrywany jest bez podziału na kategorie wagowe.

c) Kategorie wiekowe

junior – do 16 lat

open – 16 – 39 lat

weteran 40 – 49 lat, powyżej 50

W żonglerce występuje podział tylko ze względu na płeć.

UWAGA w przypadku braku wystarczającej liczby zawodników (min 3 osoby) organizator ma prawo łączyć kategorie. Informacja o połączeniu kategorii zostanie podana po opublikowaniu list startowych

Po przeprowadzeniu zawodów we wszystkich ww. grupach organizator przewiduje rozegranie konkurencji sztafety-podrzut.

Zgłoszenia do tej konkurencji będą przyjmowane również w dniu zawodów.

Drużyny startujące w sztafecie muszą się składać z dwóch kobiet i dwóch mężczyzn tego samego klubu.

Sztafety Profesjonalistów: mężczyźni startują w podrzucie przez 3 minuty 2 x 24 kg, kobiety startują w podrzucie 3 min 1 x 20 kg

Sztafety Amator: mężczyźni startują w podrzucie 3 minuty 2 x 20 kg, kobiety startują w podrzucie 3 min 1 x 16 kg

9. Ubiór zawodników:

- ❖ Góra: koszulka z krótkim rękawem nie zasłaniająca łokci, w konkurencji rwanie dopuszcza się bezrękawnik.
- ❖ Dół: obcisłe spodenki nie zasłaniające kolan, u kobiet dopuszcza się spódniczka sportowa nie zasłaniająca kolan
- ❖ Obuwie: sportowe
- ❖ Opcjonalnie: frotki na ręce (dopuszczalne wymiary do 12 cm) i czoło (dopuszczalne wymiary do 6 cm), opaski na kolana (dopuszczalne wymiary do 25 cm), pas na biodra (dopuszczalne wymiary: 12 cm z tyłu i 6 cm z przodu)
- ❖ ZABRONIONE JEST: używanie kleju, startowanie w rękawiczkach, czy używanie frotek utwardzanych

10. Informacje dodatkowe

- ❖ Na zawodach odbędą się kwalifikacje do reprezentacji Polski.
- ❖ Wpisowe za niestawiennictwo nie będzie zwracane.
- ❖ Za przebywanie osób nieupoważnionych w strefach dostępnych dla zawodnika, sędzia główny lub organizator może zdyskwalifikować zawodnika.
- ❖ Za niesportowe zachowanie np. rzucanie odważnikami, sędzia główny lub organizator może zdyskwalifikować zawodnika.
- ❖ Organizator zapewnia miejsce i sprzęt sportowy umożliwiający zawodnikom przeprowadzenia rozgrzewki przed zawodami, nie zapewnia magnezji.
- ❖ Wyniki zawodów zostaną ogłoszone przed oficjalnym zamknięciem zawodów oraz na stronie PFSO do 72h po zakończeniu zawodów.

- ❖ Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi lub Sędziemu Głównemu.

11. 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.

12. Nagrody:

- ❖ Za udział w turniejach przewidziane są medale dla miejsc 1 - 3
- ❖ Inne nagrody według możliwości organizatora

13. 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 w/w wydarzenia 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 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.
- ❖ W wyjątkowych sytuacjach Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania zawodów (lub ich przerwania) bez podania przyczyny.

Zasady Żonglerki Siłowej Kettlebells

Uczestnikowi przysługuje tylko jedna próba występu. Lista kolejności elementów w programie musi być złożona odpowiednio wcześniej, zgodnie z regulaminem zawodów.

Porządek wykonania programu:

- W trakcie wykonywania układu (występu) naliczany jest czas, który sportowiec poświęca od swojego wezwania na estradę przez sędziego do momentu celowego umieszczenia ketla na pomoście po wykonaniu zgłoszonych ćwiczeń, w tym także niekompletnej listy.
- Ćwiczenia są wykonywane przy muzycznym akompaniamencie nagrany na nośniku elektronicznym (pendrive USB). Uczestnik musi dostarczyć nagranie audio sędziemu przed zawodami. Nagranie nie może zawierać niecenzuralnych lub obraźliwych słów. Za naruszenie, sportowiec lub grupa zostaną zdyskwalifikowani.
- Maksymalny czas występu jest ograniczony do 30 elementów zgłoszonych w karcie uczestnika. Uczestnikowi przysługuje 1 minuta na przygotowanie od chwili wezwania na estradę. Uczestnik, który spóźni się na wyznaczony czas, zostanie dopuszczony do zawodów tylko po uzyskaniu zgody głównego sędziego.

- Uczestnik wykonuje ćwiczenia jedną kulą o wadze odpowiadającej kategorii sportowca (kobiety - 8kg, mężczyźni - 16kg). Liczba kul w ćwiczeniach grupowych musi odpowiadać liczbie uczestników grupy.
- Przed rozpoczęciem zawodów przeprowadza się losowanie kolejności wystąpień uczestników na estradzie.
- Podczas występu kolegium sędziowskie ocenia pełność i kolejność wykonania elementów programu zgodnie z listą elementów podaną przez uczestnika oraz techniczną poprawność zgłoszonych elementów.
- W przypadku braku wykonania lub nieudanej próby wykonania elementu, element jest skreślany z listy zgłoszenia. Ponowna próba wykonania elementu po pierwszej nieudanej próbie nie jest brana pod uwagę.
- Zmiana kolejności rzutów, ruchy obrotowe, przerwanie ogólnej trajektorii okrężnej i zatrzymanie podczas wykonywania układu - anuluje dodatek tylko do tego układu, który nie został wykonany. Dodatek przysługuje za następny układ elementów pod warunkiem poprawności wykonania.
- Upadek kuli lub jakiegokolwiek dotknięcie kulą pomostu podczas wykonywania układu elementów anuluje sam element, w którym kula dotknęła pomostu, dodatek do podstawowej oceny tylko między elementami, które nie zostały wykonane w układzie. Powtórzenie upadłego układu nie zostanie uwzględniony.
- Jeśli sportowiec podczas występu umieszcza kulę na podium – program uważa się za zakończony.
- Przy zmianie kolejności wykonania zgłoszonych rzutów i elementów nie są one zaliczane.
- Program musi zawierać do 30 niepowtarzających się elementów dowolnej grupy trudności według wyboru uczestników. Elementy muszą być zgodne z przyjętą klasyfikacją elementów. Techniczne błędy są uznawane i karane następująco:
 - upadek kuli trakcie wykonania programu (0,8 punktu), dotknięcie kulki estrady równa się upadkowi
 - utrzymywanie kuli dwiema rękami (0,6 punktu)
 - korekta położenia kuli po umieszczeniu na ręce (0,1 punktu)
 - dotknięcie wolną ręką kuli (0,4 punktu)
 - przekroczenie granic centralnego kwadratu (0,4 punktu)
 - wykonanie jednocześnie różnych elementów w grupowym żonglowaniu (0,4 punktu)
 - ruchy obrotowe kulek niezwiązane z zamachem, wyjątkiem jest ruch wokół w celu zmiany położenia sportowca na estradzie (0,2 punktu)
 - brak wyraźnego zakotwiczenia przy umieszczaniu na ręce (0,2 punktu)
 - utrzymywanie kuli w położeniu na ręce przez ponad 5 sekund (0,2 punktu)
 - podparcie wolną ręką nogi podczas wykonywania programu (0,2 punktu)
 - wyraźne dociskanie kuli przy umieszczaniu na ręce (0,2 punktu)
 - skok przy zrzucaniu kuli z ustawienia, a także skoki wykonane przy przekazywaniu kuli, aby nie wyjść poza kwadrat (0,1 punktu)
 - przesunięcie (0,1 punktu) (przy wykonywaniu elementów niezwiązanych z obracaniem tułowia dozwolone są ruchy niezwiązane ze zmianą nogi podparcia (tylko krok jedną nogą); przy wykonywaniu elementów związanych z obracaniem się ciała sportowca wokół własnej osi, dozwolona jest nie więcej niż jedna dodatkowa zmiana nogi podparcia na każde 90 stopni). Przesunięcie to kolejne oderwanie obu nóg od estrady podczas wykonywania programu bez zmiany położenia tułowia.
 - nieprecyzyjne położenie kuli podczas kręcenia (0,1 punktu)

- nieprecyzyjne położenie ciała (0,1 punktu)
- jakiegokolwiek statyczne utrzymanie kuli niezwiązane z klasyfikacją elementów (0,1 punktu)
- zmiana położenia tułowia bez rzutu, obracanie w statycznym położeniu. (0,1 punktu)
- brak wyraźnego zakończenia programu (0,4 punktu)
- powtórzenie więcej niż 5 razy jednego elementu (0,1 punktu)