



Regulamin
Turnieju Rekrut 2024
VII Gwardyjskich Mistrzostw Polski 2024
II Mistrzostw Polski Służb Mundurowych 2024

I. Cel zawodów:

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

II. Termin i miejsce zawodów

- ✓ Miejsce zawodów: Szkoła Podstawowa nr 4, ul. Marii Konopnickiej 5, 16-300 Augustów
- ✓ Termin zawodów: 20.07.2024 (sobota)
- ✓ Rejestracja i ważenie zawodników: 19.07.2024 (piątek) godz. 17.00 - 19.00 (ul. Jonkajtysa 1, Klub Bracia Jaćwieży Fight&Fit Gym) oraz 20.07.2024 (sobota na hali) godz. 8:00 - 9.00
- ✓ Początek zawodów – 20 lipca 2024 roku (sobota), godzina 10:00
- ✓ Rywalizacja odbędzie się w:
 - Turnieju Rekrut
 - Gwardyjskich Mistrzostwach Polski w kat.: Junior, Młodzik, Open oraz Weteran
 - Mistrzostwach Polski służb Mundurowych w kat.: Amator i Profesjonalista
- ✓ Harmonogram startów zostanie opublikowany po zakończeniu rejestracji i weryfikacji. Listy startowe zostaną rozwieszane przy biurze zawodów w dniu zawodów.

III. Kierownictwo i organizator zawodów

- ✓ Organizatorem zawodów są Polska Federacja Sportów Odważnikowych, klub Bracia Jaćwieży Fight&Fit Gym Augustów.
- ✓ Kontakt do organizatora: e-mail. Mati9211@op.pl
- ✓ Mateusz tel.: 791213900 Emil: 512915670, Magdalena tel: 607804992
- ✓ Sędzia główny: Igor Antosik, 501 405 708, trenerktoryuzaleznia@gmail.com
- ✓ Sędzia sekretarz: Magdalena Cyganik, 794 409 344, kontakt@magdalenacyganik.pl

IV. Uczestnicy i warunki

- ✓ W *Gwardyjskich Mistrzostwach Polski 2024*, *Mistrzostwach Polski Służb Mundurowych 2024* oraz *Turnieju Rekrut 2024* 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, zgodnie z limitem miejsc (organizator ustala łączny limit miejsc na 120 uczestników).
- ✓ W Mistrzostwach Polski Służb Mundurowych mogą brać udział osoby pełniące czynną służbę lub będące na emeryturze związanej ze służbą. Na wazeniu osoby te będą proszone o okazanie dokumentu potwierdzającego pełnienie służby lub potwierdzającego „mundurową” emeryturę.

VII Gwardyjskie Mistrzostwa Polski 2024 Mistrzostwa Polski Juniorów 2024

a) Gwardyjskie Mistrzostwa Polski 2024

Konkurencja sportowa zawodów:	Rwanie
Konkurencja:	indywidualna
Czas trwania występu:	12 minut
Dopuszczalna ilość zmiany ręki:	bez ograniczeń
Inne:	odłożenie odważnika na podest kończy konkurencję
Kategorie wiekowe:	Dorośli - 18 lat i więcej
Kategorie wagowe:	Kobiety: do 65 kg i powyżej 65 kg Mężczyźni: do 85 kg i powyżej 85 kg
Ciężar odważnika:	Kobiety - 20 kg Mężczyźni - 28 kg
Punktacja:	1 poprawnie wykonane powtórzenie = 1 punkt
Rodzaje klasyfikacji na zawodach:	1. Kobiety do 65 kg 2. Kobiety powyżej 65 kg 3. Mężczyźni do 85 kg 4. Mężczyźni powyżej 85 kg

b) Gwardyjskie Mistrzostwa Polski Junior oraz Młodzik 2024

Konkurencja sportowa zawodów:	Rwanie
Konkurencja:	indywidualna
Czas trwania występu:	12 minut
Dopuszczalna ilość zmiany ręki:	bez ograniczeń
Inne:	Odłożenie odważnika na podest kończy konkurencję
Wiek:	Junior od 12 do 17 lat Młodzik od 9 do 11 lat
Kategorie wagowe:	brak
Ciężar odważnika:	Junior Dziewczynki - 10 kg Chłopcy - 12 kg Młodzik Dziewczynki – 6 kg Chłopcy – 8 kg
Punktacja:	1 poprawnie wykonane powtórzenie = 1 punkt
Rodzaje klasyfikacji na zawodach:	1. Dziewczynki 2. Chłopcy

c) Turniej Rekrut 2024

Konkurencja sportowa zawodów:	Rwanie
Konkurencja:	indywidualna
Czas trwania występu:	12 minut
Dopuszczalna ilość zmiany ręki:	bez ograniczeń
Inne:	odłożenie odważnika na podest kończy konkurencję
Kategorie wiekowe:	Dorośli - 18 lat i więcej
Kategorie wagowe:	Kobiety: do 65 kg i powyżej 65 kg; Mężczyźni: do 85 kg i powyżej 85 kg
Ciężar odważnika:	Kobiety - 14 kg Mężczyźni - 20 kg
Punktacja:	1 poprawnie wykonane powtórzenie = 1 punkt
Rodzaje klasyfikacji na zawodach:	1. Kobiety do 65 kg 2. Kobiety powyżej 65 kg 3. Mężczyźni do 85 kg 4. Mężczyźni powyżej 85 kg

d) Mistrzostwa Polski Weteran

Konkurencja sportowa zawodów:	Rwanie
Konkurencja:	indywidualna
Czas trwania występu:	12 minut
Dopuszczalna ilość zmiany ręki:	bez ograniczeń
Inne	odłożenie odważnika na podest kończy konkurencję
Kategorie wiekowe:	Kobiety: powyżej 44 roku życia Mężczyźni: powyżej 49 roku życia
Kategorie wagowe:	Brak podziału na kategorie wagowe
Ciężar odważnika:	Kobiety - 14 kg (powyżej 50 roku życia- 12 kg) Mężczyźni - 20 kg (powyżej 60 roku życia- 16 kg)
Punktacja:	1 poprawnie wykonane powtórzenie = 1 punkt
Rodzaje klasyfikacji na zawodach:	1. Kobiety 2. Mężczyźni

II Mistrzostwa Polski Służb Mundurowych 2024

Konkurencja sportowa zawodów:	Rwanie
Konkurencja:	indywidualna
Czas trwania występu:	12 minut
Dopuszczalna ilość zmiany ręki:	bez ograniczeń
Inne:	odłożenie odważnika na podest kończy konkurencję
Kategorie wiekowe:	Dorośli - 18 lat i więcej
Kategorie wagowe:	brak
Ciężar odważnika:	Kobiety kat. amator- 14 kg Kobiety kat. profesjonalna- 20 kg Mężczyźni kat. amator- 20kg Mężczyźni kat. profesjonalna- 28 kg
Punktacja:	1 poprawnie wykonane powtórzenie = 1 punkt
Rodzaje klasyfikacji na zawodach:	1. Kobiety kat. amator 2. Kobiety kat. profesjonalna 3. Mężczyźni kat. amator 4. Mężczyźni kat. profesjonalna

UWAGA

Jeśli zawodnik chce być ujęty w dwóch klasyfikacjach, np.: *Turnieju Rekrut* oraz *Mistrzostwach Polski Służb Mundurowych kat. amator*, lub *Gwardyjskich*

Mistrzostwach Polski oraz *Mistrzostwach Polski Służb Mundurowych kat. profesjonalna*- powinien zaznaczyć to w zgłoszeniu na zawody oraz opłacić oba starty. W takim przypadku jeden start będzie ujęty w obu klasyfikacjach.

✓ Ubiór zawodnika (dotyczy wszystkich uczestników):

1. Dopuszcza się do zawodów zawodnika, którego strój spełnia niżej przedstawione wymagania:

GÓRA:

- koszulka z krótkim rękawem nie zasłaniająca łokci lub bezrękawnik (jeżeli posiada w barwach i kroju wojskowym czarna lub khaki),

DÓŁ:

- mężczyźni - spodnie długie barwy i kroju wojskowego,

- kobiety - spodnie długie barwy i kroju wojskowego lub długie legginsy w barwach wojskowych,

- buty sportowe lub kroju wojskowego

2. opcjonalnie frotki na ręce (do 12 cm szerokości) i czoło (do 6 cm szerokości)

3. opcjonalnie pas na biodra (dopuszczalne wymiary: 12 cm z tyłu i 6 cm z przodu)

4. zabronione startowanie w rękawiczkach, czy hakach na dłonie oraz używanie frotek z usztywnieniem.

✓ 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 nieuznania składanego protestu pieniądze zostają przekazane do organizatora.

V. Zgłoszenia do zawodów i opłaty startowe

✓ Zgłoszenia do zawodów należy przesłać e-mailem na adres: **rejestracja@sportyodwaznikowe.pl** najpóźniej do dnia 30 czerwca 2024 roku do godziny 23:59.

✓ Zgłoszenie powinno zawierać:

- imię i nazwisko zawodnika,

- nazwę drużyny lub klubu, który reprezentuje (opcjonalnie),

- imię nazwisko trenera

- wagę startową

- rok urodzenia

- nazwę turnieju (Turniej Rekrut, Gwardyjskie Mistrzostwa Polski, Gwardyjskie Mistrzostwa Polski Weteran, Gwardyjskie Mistrzostwa Polski Junior lub Młodzik, Mistrzostwa Polski Służb Mundurowych)

- wagę odważnika

- opcjonalnie informację o chęci ujęcia wyniku w dwóch turniejach.

- potwierdzenie wniesienia opłaty za start (opłaty „podwójnej” w przypadku chęci ujęcia wyniku w dwóch turniejach)
- opcjonalnie skan licencji zawodnika wydanej przez PFSO lub nr. licencji zawodniczej

Opłaty startowe:

W przypadku *Turnieju Rekrut, Gwardyjskich Mistrzostw Polski, Gwardyjskich Mistrzostw Polski Weteran, Mistrzostw Polski Służb Mundurowych* opłata wynosi:

- zawodnik bez licencji – opłata za jeden start 150 zł, opłata za dwa starty 250 zł
- zawodnik z licencją wydaną przez PFSO - opłata za jeden start 75 zł, opłata za dwa starty 125 zł

W przypadku *Gwardyjskich Mistrzostw Polski Junior* Młodzik opłaty brak.

WSZYSTKIE WPŁATY przelewem na konto

POLSKA FEDERACJA SPORTÓW ODWAŻNIKOWYCH

50 1090 1098 0000 0001 4852 6821

UWAGA: JEŚLI OSOBA REJESTRUJĄCA SIĘ NA ZAWODY NIE UMIEŚCI WYMAGANEGO POTWIERDZENIA PRZELEWU, JEJ ZGŁOSZENIE JEST NIEWAŻNE I NIE BĘDZIE ZAREJESTROWANE !!!

wszystkie informacje znajdziecie pod adresem:

<http://www.sportyodwaznikowe.pl/licencje-zawodnicze/>

VI. Informacje dodatkowe

- ✓ Wpisowe za niestawiennictwo nie będzie zwracane.
- ✓ W Mistrzostwach Polski mogą brać udział osoby posiadające obywatelstwo polskie.
- ✓ 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 i zasady konkurencji

1. Za każde prawidłowe rwanie, tj. 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, 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.

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

5. Przed rozpoczęciem zawodów odbędzie się omówienie zasad konkurencji ze szczególnym uwzględnieniem sytuacji, gdy powtórzenia nie zostaną zaliczone.

VIII. Nagrody

Organizator zapewnia nagrody i upominki zgodnie z możliwościami finansowymi i wsparciem sponsorskim.

IX. 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.
- ✓ Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany programu zawodów.
- ✓ W wyjątkowych sytuacjach Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania zawodów (lub ich przerwania) bez podania przyczyny.