

## **Regulamin**

### **Gwardyjskich Mistrzostw Polski 2021 turnieju REKRUT-rwanie metodą gwardyjską oraz turnieju rwania metodą gwardyjską JUNIOR**

#### **I. Cel zawodów:**

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

#### **II. Termin i miejsce zawodów**

- ✓ Miejsce zawodów: Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji, ul. Rekreacyjna 1, 72-005 Przecław
- ✓ Termin zawodów: 28 sierpnia 2021 r. (sobota)
- ✓ Rejestracja i ważenie zawodników: 28.08.2021, godz. 9.00 -11.00
- ✓ Początek zawodów – JUNIOR: 28 sierpnia, godzina 11:00
- ✓ Początek zawodów – REKRUT: 28 sierpnia, godzina 12:00
- ✓ Początek zawodów – GWARDYJSKIE MISTRZOSTWA POLSKI: 28 sierpnia, ok godziny 13.30
- ✓ 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, Gmina Kołbaskowo, Stowarzyszenia: Iron Giria Szczecin oraz Fit Kettlebell Przecław.
- ✓ Kontakt do organizatora: e-mail. [rejestracja@sportyodwaznikowe.pl](mailto:rejestracja@sportyodwaznikowe.pl), 665 814 092 (Łukasz Bogusławski - Klub Sportowy Iron Giria Szczecin, 510 979 900 Leszek Domagański – Klub Sportowy Fit Kettlebell Przecław)

#### **IV. Uczestnicy i warunki**

- ✓ W Gwardyjskich Mistrzostwach Polski 2021 oraz w turniejach: JUNIOR i 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, zgodnie z limitem miejsc tj: JUNIOR 50 uczestników, REKRUT 100 uczestników, MISTRZOSTWA POLSKI 100 uczestników
- ✓ Konkurencje, kategorie wiekowe i wagowe, dopuszczany ciężar odważników/a i inne

## a) Gwardyjskie Mistrzostwa Polski 2021

| Konkurencja sportowa zawodów:     | <b>Rwanie</b>                                                                            |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 +65 kg;<br>Mężczyźni - do 85 kg i +85 kg                            |
| Ciężar odważnika:                 | Kobiety - 16 kg<br>Mężczyźni - 24 kg                                                     |
| Punktacja:                        | 1 poprawnie wykonane powtórzenie = 1 punkt                                               |
| Rodzaje klasyfikacji na zawodach: | 1. Kobiety do 65 kg<br>2. Kobiety +65 kg<br>3. Mężczyźni do 85 kg<br>4. Mężczyźni +85 kg |

## b) Turniej JUNIOR

| Konkurencja sportowa zawodów:     | <b>Rwanie</b>                                        |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------|
| Konkurencja:                      | indywidualna                                         |
| Czas trwania występu:             | 12 minut                                             |
| Dopuszczalna ilość zmiany ręki:   | bez ograniczeń                                       |
| Inne                              | odłożenie odważnika na podest nie kończy konkurencji |
| Kategorie wiekowe:                | 10-18 lat                                            |
| Kategorie wagowe:                 | brak                                                 |
| Ciężar odważnika:                 | Dziewczynki - 8 kg<br>Chłopcy - 12 kg                |
| Punktacja:                        | 1 poprawnie wykonane powtórzenie = 1 punkt           |
| Rodzaje klasyfikacji na zawodach: | 1. Dziewczynki<br>2. Chłopcy                         |

## c) Turniej REKRUT

| Konkurencja sportowa zawodów:     | <b>Rwanie</b>                                                                            |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 +65 kg;<br>Mężczyźni - do 85 kg i +85 kg                            |
| Ciężar odważnika:                 | Kobiety - 12 kg<br>Mężczyźni - 16 kg                                                     |
| Punktacja:                        | 1 poprawnie wykonane powtórzenie = 1 punkt                                               |
| Rodzaje klasyfikacji na zawodach: | 1. Kobiety do 65 kg<br>2. Kobiety +65 kg<br>3. Mężczyźni do 85 kg<br>4. Mężczyźni +85 kg |

## UWAGA

Zawodnik może startować tylko w jednym turnieju, to znaczy: GWARDYJSKIE MISTRZOSTWA POLSKI, REKRUT albo JUNIOR

OPCJA WETERAN: Zawodnicy w wieku +50 lat, biorący udział w Mistrzostwach Polski, mają możliwość startowania z odważnikami 20kg mężczyźni i 12kg kobiety (zawodnicy są klasyfikowani z pozostałymi startującymi w MP zgodnie z kategorią wagową)

### ✓ Ubiór zawodnika (dotyczy wszystkich uczestników)

1. Dopuszcza się do zawodów zawodnika, którego strój spełnia niżej przedstawione wymagania:
  - a. koszulka z krótkim rękawem nie zasłaniająca łokci lub bezrękawnik,
  - b. mężczyźni -spodnie długie barwy i kroju wojskowego; kobiety- spodnie długie barwy i kroju wojskowego lub długie legginsy 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, od 10 do 18 rok życia- Turniej JUNIOR oraz od 18 roku życia – Turnieje: GWARDYJSKIE MISTRZOSTWA POLSKI oraz REKRUT.
- ✓ Zgłoszenia do zawodów należy przesłać e-mailem na adres: [rejestracja@sportyodwaznikowe.pl](mailto:rejestracja@sportyodwaznikowe.pl) 31 lipca 2021 r., do godziny 24:00.
- ✓ Zgłoszenie powinno zawierać: imię i nazwisko zawodnika, nazwę drużyny lub klubu, który reprezentuje (opcjonalnie), przewidywaną wagę startową oraz nazwę turnieju (Gwardyjskie Mistrzostwa Polski, Junior lub Rekrut)
- ✓ Opłata startowa do dnia 31.07.2021 wynosi:  
JUNIOR: BRAK OPŁATY STARTOWEJ  
REKRUT: 40 PLN zawodnik z licencją / 80 PLN zawodnik bez licencji  
MISTRZOSTWA POLSKI: 40 PLN zawodnik z licencją / 80 PLN zawodnik bez licencji  
WSZYSTKIE WPLATY przelewem na konto Polskiej Federacji Sportów Odważnikowych  
96 1050 1764 1000 0090 3106 5569
- ✓ Opłata startowa od 01.08.2021 wynosi:  
JUNIOR: BRAK OPŁATY STARTOWEJ  
REKRUT: 80 PLN zawodnik z licencją / 120 PLN zawodnik bez licencji  
MISTRZOSTWA POLSKI: 80 PLN zawodnik z licencją / 120 PLN zawodnik bez licencji

WSZYSTKIE WPLATY przelewem na konto Polskiej Federacji Sportów Odważnikowych  
96 1050 1764 1000 0090 3106 5569

!!! PO WCZEŚNIEJSZEJ ZGODZIE NA REJESTRACJE UZYSKANEJ OD ORGANIZATORA ZAWODÓW !!!

LICENCJE ZAWODNICZE: Warunkiem otrzymania licencji jest wpłata (120 lub 80 zł) na Konto Polskiej Federacji Sportów Odważnikowych: 96 1050 1764 1000 0090 3106 5569. W tytule przelewu „licencja zawodnicza”. Kopię przelewu oraz: imię i nazwisko, zdjęcie, a także nazwę klubu (jeżeli zawodnik do takiego należy) prosimy wysłać na adres: [biuro@sportyodwaznikowe.pl](mailto:biuro@sportyodwaznikowe.pl)

## **VI. Informacje dodatkowe**

- ✓ Wpisowe za niestawiennictwo nie będzie zwracane
- ✓ W szczególnych przypadkach organizator dopuszcza możliwość rejestracji zawodnika w dniu zawodów. Wpisowe za zgłoszonego zawodnika w wysokości 150 PLN należy uiścić w biurze zawodów (płatność tylko gotówką w wyliczonej kwocie).
- ✓ 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**

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.
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. (WYJĄTEK TURNIEJ JUNIOR ODŁOŻENIE ODWAŻNIKA NIE KOŃCZY KONKURNECJI)

## **VIII. Nagrody**

- ✓ **JUNIOR:**
  - ✓ Dla wszystkich zawodników uczestniczących w turnieju- pamiątkowe dyplomy
  - ✓ Dla zwycięzców poszczególnych kategorii – medale za miejsca 1,2,3.
- ✓ **REKRUT:**
  - ✓ Dla wszystkich zawodników uczestniczących w turnieju- pamiątkowe dyplomy
  - ✓ Dla zwycięzców poszczególnych kategorii – medale za miejsca 1,2,3.
- ✓ **GWARDYJSKIE MISTRZOSTWA POLSKI:**
  - ✓ Dla wszystkich zawodników uczestniczących w turnieju - pamiątkowe dyplomy
  - ✓ Dla zwycięzców poszczególnych kategorii – puchary za miejsce 1 oraz medale za miejsca 1,2,3.

## **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 niezależne 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 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.
- ✓ W wyjątkowych sytuacjach Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania zawodów (lub ich przerwania) bez podania przyczyny.

Oświadczenie zawodnika biorącego udział  
w **Gwardyjskich Mistrzostwach Polski 2021/ Turnieju Rekrut**

Ja....., ur. .... zgłaszam swoje  
uczestnictwo w zawodach rozgrywanych w dniu 28 sierpnia 2021 r. w Przecławiu.

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.

2021/...../.....

czytelny podpis .....

Przecław, .....2021r.

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

.....  
(adres zamieszkania)

.....  
(telefon kontaktowy)

### OŚWIADCZENIE

**przedstawiciela ustawowego wyrażające zgodę na udział Turnieju Junior  
oraz zaświadczaające 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 zawodach rozgrywanych 28 sierpnia 2021 r. organizowanym przez Polską Federację Sportów Odważnikowych i Polskie Stowarzyszenie Kettlebell i Fitness oraz Stowarzyszenia: Iron Giria Szczecin i Fit Kettlebell Przecław.

Jednocześnie oświadczam, że stan zdrowia osoby małoletniej, za którą biorę odpowiedzialność, pozwala jej na udział w w/w zawodach sportowych.

Oświadczam, że zapoznałem się z treścią Regulaminu w/w zawodów. oraz jestem świadoma/y jego postanowień i w pełni je akceptuję, jako wiążące mnie oraz osobę małoletnią, nad którą sprawuję opiekę.

.....  
(miejscowość, data)

.....  
(czytelny podpis przedstawiciela ustawowego małoletniego zawodnika)