



Regulamin
Turnieju Rekrut 2025
VIII Gwardyjskich Mistrzostw Polski 2025
III Mistrzostwa Polski Służb Mundurowych 2025
Konkurs Początkujących

I. Cel zawodów:

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

II. Termin i miejsce zawodów

- ✓ Miejsce zawodów: Centrum Kultury i Sportu w Pruszczu Gdańskim ul. Chopina 34.
- ✓ Termin zawodów: 14.06.2025. (sobota)
- ✓ Rejestracja i ważenie zawodników: 13.06.2025. (piątek) godz. 17:00 – 19:00,
14.06.2025. (sobota) godz. 9:30 – 10:00 (Centrum Kultury i Sportu w Pruszczu
Gdańskim ul. Chopina 34)
- ✓ ZAWODNIK, KTÓRY NIE ZMIEŚCI SIĘ W LIMICIE DEKLAROWANEJ
KATEGORII WAGOWEJ MOŻE BYĆ PRZEPISANY DO INNEJ KATEGORII PO
UISZCZENIU DODATKOWEJ OPŁATY WYSOKOŚCI JEDNEJ OPŁATY
STARTOWEJ.
- ✓ Początek zawodów – 14.06.2025. (sobota), godzina 10:00 - otwarcie, 10.30 – pierwszy
start
- ✓ Rywalizacja odbędzie się w:
 - Konkursie Początkujących
 - Gwardyjskich Mistrzostwach Polski w kat.: Junior, Młodzik, Profi, Amator oraz
Weteran
 - Mistrzostwach Polski służb Mundurowych w kat.: Profi, Amator

- ✓ Harmonogram startów zostanie opublikowany po zakończeniu rejestracji i weryfikacji. Listy startowe zostaną rozwieszone przy biurze zawodów w dniu zawodów.

III. Kierownictwo i organizator zawodów

- ✓ Organizatorem zawodów są Polska Federacja Sportów Odważnikowych, Klub WYTrenowani Kettle Power Pruszcz Gdański
- ✓ Kontakt do organizatora:
e-mail: kontakt.magdalenacyganik@gmail.com
sędzia główny Magdalena Cyganik tel. 794 409 344,
sekretarz Magdalena Oklińska tel. 607 804 992
Igor Antosik tel. 501 405 708

IV. Uczestnicy i warunki

- ✓ W *Gwardyjskich Mistrzostwach Polski 2025*, *Mistrzostwach Polski Służb Mundurowych 2025* oraz *Turnieju Rekrut 2025* 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.
- ✓ Organizator ustala limit ilości uczestników na całe zawody na 120 osób (w tym w Konkursie Początkujących 12 miejsc dla kobiet i 12 miejsc dla mężczyzn).

VIII Gwardyjskie Mistrzostwa Polski 2025 Mistrzostwa Polski Juniorów 2025

a) Gwardyjskie Mistrzostwa Polski Profi 2025

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 - 24 kg Mężczyźni - 32 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 2025

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 14 do 16 lat Młodzik od 10 do 13 lat
Kategoria wagowa:	otwarta
Ciężar odważnika:	Junior Dziewczynki - 12 kg Chłopcy - 16 kg Młodzik Dziewczynki – 8 kg Chłopcy – 12 kg
Punktacja:	1 poprawnie wykonane powtórzenie = 1 punkt
Rodzaje klasyfikacji na zawodach:	1. Dziewczynki 2. Chłopcy

c) Gwardyjskie Mistrzostwa Polski Amator 2025

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 - 16 kg Mężczyźni - 24 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
Kategoria wagowa:	otwarta
Ciężar odważnika:	Kobiety - 16 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

III Mistrzostwa Polski Służb Mundurowych 2025

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
Kategoria wagowa:	otwarta
Ciężar odważnika:	Kobiety kat. amator- 16 kg Kobiety kat. profesjonalna- 24 kg Mężczyźni kat. amator- 24 kg Mężczyźni kat. profesjonalna- 32 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

III Konkurs Początkujących

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
Kategoria wagowa:	otwarta
Ciężar odważnika:	Kobiety - 12 kg Mężczyźni – 16 kg
Punktacja:	1 poprawnie wykonane powtórzenie = 1 punkt
Rodzaje klasyfikacji na zawodach:	1. Kobiety 2. Mężczyźni

UWAGA

Jeśli zawodnik chce być ujęty w dwóch klasyfikacjach, np.: *Gwardyjskie Mistrzostwa Polski Amator* oraz *Mistrzostwach Polski Służb Mundurowych kat. amator*, lub *Gwardyjskich Mistrzostwach Polski Profi* oraz *Mistrzostwach Polski Służb Mundurowych profi*- 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 jest używanie kleju, startowanie w rękawiczkach, czy hakach na dłonie oraz 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 **formularz zgłoszeniowy** najpóźniej do dnia 31 maja 2025 roku do godziny 23:59.

[LINK do Formularza Zgłoszenia](#)

Opłaty startowe:

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

- 1 klasyfikacja 160 zł zawodnik bez licencji
- 2 klasyfikacje 250 zł zawodnik bez licencji

W przypadku *Konkursu Początkujących* opłata wynosi: 120 zł

Gwardyjskie Mistrzostwa Polski Juniorów i Młodzików - zwolnione z opłat.

POSIADANIE LICENCJI TO RABAT NA WSZYSTKIE ZAWODY W POLSCE -50%

WSZYSTKIE WPŁATY przelewem na konto

POLSKA FEDERACJA SPORTÓW ODWAŻNIKOWYCH

50 1090 1098 0000 0001 4852 6821

UWAGA: BRAK OPŁAT STARTOWYCH JEST RÓWNOWAŻNE Z BRAKIEM REJESTRACJI !!!

POSIADANIE LICENCJI TO RABAT NA WSZYSTKIE ZAWODY W POLSCE - 50%

wszystkie informacje znajdziecie pod adresem:

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

VI. Informacje dodatkowe

- ✓ Wpisowe za niestawiennictwo nie będzie zwracane.
- ✓ Organizator zapewnia miejsce i sprzęt sportowy umożliwiający zawodnikom przeprowadzenia rozgrzewki przed zawodami, nie zapewnia magnezji.
- ✓ 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.
- ✓ Jeden zawodnik nie może startować jednocześnie w Konkursie Początkujących i Gwardyjskich Mistrzostwach Polski.
- ✓ Organizator zastrzega sobie możliwość łączenia kategorii wagowych w przypadku liczby zgłoszeń w kategorii mniejszej niż 3. Zasada nie dotyczy Gwardyjskich Mistrzostw Polski Junior oraz Młodzik.

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