



## **Regulamin**

### **Otwartych Gwardyjskich Mistrzostw Polski Mistrzostw Polski Służb Mundurowych Turnieju Rekrut 2026 r.**

#### **I. Cel zawodów:**

- ✓ Promocja kettlebell sport
- ✓ Promowanie zdrowego stylu życia.

#### **II. Termin i miejsce zawodów**

- ✓ Miejsce zawodów: Akademickie Centrum Sportowe AMW Gdynia. ,  
ul. Grudzińskiego 1 81-103 Gdynia
- ✓ Termin zawodów: 20.06.2026. (sobota)
- ✓ Rejestracja i ważenie zawodników: 19.06.2026. (piątek) godz. 17:00 – 19:00 ul.  
Grudzińskiego 1 ( miejsce zawodów ) 20.06.2025. (sobota) godz. 9:00:9:30 ( miejsce  
zawodów )
- ✓ **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 – 20.06.2026. (sobota), godzina 10:00
- ✓ Rywalizacja odbędzie się w:
  - ✓ - Gwardyjskich Mistrzostwach Polski w kat.: Junior, Młodzik , Profesjonalista,  
Amator oraz Weteran

- Mistrzostwach Polski służb Mundurowych w kat.: Amator i Profesjonalista
- Turnieju Rekrut

- ✓ 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 Kettlebell Sport i Akademia Marynarki Wojennej w Gdyni
- ✓ Kontakt do organizatora:  
e-mail: [biuro@sportyodwaznikowe.pl](mailto:biuro@sportyodwaznikowe.pl)  
telefon: 693 585 626  
Kontakt w sprawie zawodników międzynarodowych i zgłoszeń :  
Instagram : polskafederacjakettlebellsport lub tel: + 48 518361051

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

- ✓ W *Gwardyjskich Mistrzostwach Polski 2026 Mistrzostwach Polski Służb Mundurowych 2026, Turnieju Rekrut 2026* 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.
- ✓ 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.
- ✓ Zawody mają charakter OPEN. Mogą w nich startować osoby z poza Polski, aczkolwiek nie mogą oni otrzymać tytułu Mistrza Polski.

## Gwardyjskie Mistrzostwa Polski 2026 Mistrzostwa Polski Juniorów i Młodzków 2026

### a) Gwardyjskie Mistrzostwa Polski

Konkurencja sportowa zawodów:	<b>Rwanie</b>
Konkurencja:	indywidualna

Czas trwania występu:	12 minut
Dopuszczalna ilość zmiany ręki:	bez ograniczeń
Inne:	odłożenie odważnika na pomost oraz zatrzymanie ruchu odważnika kończy występ
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 (profi) 16 kg amator Mężczyźni - 32 kg (profi) 24 kg amator
Punktacja:	1 zaliczone 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 Juniorów oraz Młodzików**

Konkurencja sportowa zawodów:	<b>Rwanie</b>
Konkurencja:	indywidualna
Czas trwania występu:	12 minut
Dopuszczalna ilość zmiany ręki:	bez ograniczeń
Inne:	odłożenie odważnika na pomost oraz zatrzymanie ruchu odważnika kończy występ
Wiek:	Junior od 14 do 16 lat Młodzik od 10 do 13 lat
Kategorie wagowe:	brak
Ciężar odważnika:	Junior Dziewczynki - 12 kg Chłopcy - 16 kg  Młodzik Dziewczynki – 8 kg Chłopcy – 12 kg
Punktacja:	1 zaliczone powtórzenie = 1 punkt

Rodzaje klasyfikacji na zawodach:	1. Dziewczynki 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 pomost oraz zatrzymanie ruchu odważnika kończy występ
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 - 12 kg Mężczyźni - 16 kg
Punktacja:	1 zaliczone 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:	<b>Rwanie</b>
Konkurencja:	indywidualna
Czas trwania występu:	12 minut
Dopuszczalna ilość zmiany ręki:	bez ograniczeń
Inne	odłożenie odważnika na pomost oraz zatrzymanie ruchu odważnika kończy występ
Kategorie wiekowe:	Kobiety: powyżej 44 roku życia Mężczyźni: powyżej 49 roku życia

Kategorie wagowe:	Brak podziału na kategorie wagowe
Ciężar odważnika:	Kobiety - 16 kg (powyżej 70 roku życia - 8 kg) Mężczyźni - 24 kg powyżej 70 roku życia - 12kg
Punktacja:	1 zaliczone powtórzenie = 1 punkt
Rodzaje klasyfikacji na zawodach:	1. Kobiety 2. Mężczyźni

## Mistrzostwa Polski Służb Mundurowych

Konkurencja sportowa zawodów:	<b>Rwanie</b>
Konkurencja:	indywidualna
Czas trwania występu:	12 minut
Dopuszczalna ilość zmiany ręki:	bez ograniczeń
Inne:	odłożenie odważnika na pomost oraz zatrzymanie ruchu odważnika kończy występ
Kategorie wiekowe:	Dorośli - 18 lat i więcej
Kategorie wagowe:	brak
Ciężar odważnika:	Kobiety 24 kg profesjonalistki i 16 kg amatorki Mężczyźni 32 kg profesjonalności i 24 kg
Punktacja:	1 zaliczone 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 nizej 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 i czoło (dopuszczalne wymiary do 6 cm)

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

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

✓ 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 dokonać przez wypełnienie **formularza zgłoszeniowego** najpóźniej do dnia **5 czerwca 2026 roku do godziny 23:59**.

Zgłoszenie powinno zawierać:

- imię i nazwisko zawodnika,

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

- 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.

- opcjonalnie skan licencji zawodnika wydanej przez PFKS lub nr. licencji zawodniczej

### Oplaty startowe:

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

- 160 zł zawodnik bez licencji

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

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

Informacje na ten temat znajdziecie pod adresem:

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

Wpłaty kierować na konto:

**POLSKA FEDERACJA KETTLEBEL SPORT**

50 1090 1098 0000 0001 4852 6821

W tytule proszę o podanie danych zawodnika za którego dokonywana jest opłata.

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

### **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, 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 Turnieju Rekrut i Gwardyjskich Mistrzostwach Polski.
- ✓ Organizator zastrzega sobie 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 omówieniem 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 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 lub odwołania zawodów z przyczyn od niego nie zależnych.