**MISTRZOSTWA POLSKI JUNIORÓW W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC**

**FEDERACJI WPA - ŁÓDŹ, 27.10.2023**

I. Cel:

- propagowanie zdrowego stylu życia

- propagowanie sportów siłowych; wyciskania sztangi leżąc

- aktywne spędzanie wolnego czasu

- wyłonienie najsilniejszych juniorów 13-15 lat, 16-17 lat, 18-19 lat oraz 20-23 lata

- profilaktyka uzależnień

- integracja młodzieży

II. Termin i miejsce:

**27.10.2023 (piątek), godz. 12.00 (waga: od 10.00 do 12.00)**

**Zespół Szkół Techniczno–Informatycznych im Jana Nowaka-Jeziorańskiego,**

**Łódź al. Politechniki 37,**

III. Imprezy towarzyszące:

- XI Integracyjne Mistrzostwa w Wyciskaniu Sztangi Leżąc

- Zawody Strong Boy

IV. Dodatkowe atrakcje:

- Zawody Strong Boy

**REGIULAMIN:**

Warunki uczestnictwa:

1. Zawodnicy przyjeżdżają trenerem, rodzicem, opiekunem prawnym, wychowawcą.
2. Zgłoszenie z podaniem imienia i nazwiska, daty urodzenia i kategorii wagowej oraz imieniem i nazwiskiem opiekuna/trenera do dnia 20.10.2023 [www.e-powerlifting.com/mistrzostwa-polski-wpa-juniorow-w-bench-press/](http://www.e-powerlifting.com/mistrzostwa-polski-wpa-juniorow-w-bench-press/) lub na adres [t.andrzejczak@palacm.elodz.edu.pl](mailto:t.andrzejczak@palacm.elodz.edu.pl). Liczba miejsc ograniczona - 80 zawodników z jedną osobą towarzyszącą.
3. Każdy zawodnik zobowiązany jest do zapoznania się z niniejszym regulaminem zawodów. Zgłoszenie do udziału w zawodach jest równoznaczne z akceptacją postanowień regulaminu.
4. Zabrania się startu uczestnikom będącym pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
5. W przypadku młodzieży do lat 18:

* podpisana przez rodzica lub opiekuna prawnego zgoda na start oraz oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do startu w zawodach sportowych (lub zaświadczenie lekarskie),
* na ważeniu konieczne okazanie legitymacji szkolnej
* obecność trenera, opiekuna w czasie zawodów

1. W przypadku uczestników pełnoletnich zgłoszenie udziału w zawodach, zawierające oświadczenie o stanie zdrowia
2. Rejestracja uczestników przy wejściu do budynku szkoły od strony boiska, po okazaniu dokumentów potwierdzających tożsamość.
3. Zawody mogą być transmitowane przez lokalne telewizje oraz relacjonowane przez prasę i media internetowe. Zgłoszenie do zawodów stanowi akceptacje tego faktu.
4. Podczas weryfikacji (ważenia), która odbędzie się w dniu zawodów 27 października 2023 r. w godz. 10:00-12:00 zawodnicy zobowiązani są złożyć oświadczenie potwierdzające brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zawodach wraz z dokumentami opisanymi w punkcie 5 regulaminu. W razie jakichkolwiek wątpliwości co do stanu zdrowia uczestnik jest zobowiązany we własnym zakresie przed startem do zasięgnięcia opinii lekarza.
5. Przez fakt zgłoszenia udziału w zawodach pełnoletni zawodnik, rodzic/prawny opiekun zawodnika oraz trener/wychowawca wyrażają zgodę na przetwarzanie przez organizatora danych osobowych zawodnika i osób mu towarzyszących, jak również na publikacje ich wizerunku w internecie, prasie, telewizji oraz radiu w postaci: zdjęć, nagrań filmowych, wywiadów, wyników osiągniętych w zawodach wraz z imieniem i nazwiskiem zawodnika, w celu promocji zawodów.
6. Strój:

* koszulka sportowa odsłaniająca stawy łokciowe,
* trykot (nie można startować w krótkich spodenkach, leginsach)
* dozwolony pas, taśmy na nadgarstki.
* Obuwie sportowe na zmianę

1. Kategorie

- kategorie wagowe :

do 52 kg, do 56 kg, do 60 kg, do 67.5 kg, do 75 kg, do 82.5 kg, do 90 kg, 100 kg, 110 kg, 125 kg, 140 kg, +140 kg

- kategorie wagowe kobiet:

do 56, do 60, do 67.5, do 75, +75

- kategorie wiekowe:

teenager 13-15

teenager 16-17

teenager 18-19

junior 20-23

- kategoria open mężczyzn

- kategoria open kobiet

13. Zasady zaliczenia boju

- zawodnik zdejmuje sztangę ze stojaków (sam lub przy pomocy asekurantów),

- ruch opuszczania sztangi zawodnik rozpoczyna z wyprostowanych ramion w stawach łokciowych, nie czeka na komendę sędziego głównego

– START,

- zawodnik zatrzymuje sztagę na klatce i czeka na komendę sędziego głównego – GÓRA,

- zawodnik kończy wyciskanie sztangi w wyprostowanych stawach łokciowych,

- odkłada na stojak po komendzie sędziego – STOJAK,

- pośladki cały czas muszą mieć kontakt z ławką, głowa może być oderwana od ławki, stopy nie muszą być całe położone na ziemi, ale nie mogą dotykać konstrukcji ławki,

- każdy zawodnik ma trzy próby.

14. Nagrody:

- wszyscy uczestnicy otrzymują pamiątkowe dyplomy,

- we wszystkich kategoriach wagowych (open wiekowych) za zajęcie miejsca 1-3 medale,

- w kategorii open mężczyzn i kobiet – puchary

15. Komisja sędziowska

- Hovhannes Yazichyan – sędzia klasy międzynarodowej

- Tomasz Andrzejczak – sędzia klasy międzynarodowej

- Arkadiusz Redzynia – sędzia klasy krajowej

- Adam Sławnikowski – sędzia klasy krajowej

- Patryk Zgliński – sędzia klasy krajowej

- Łukasz Dalewski - sedzia klasy krajowej

- Ryszard Wilczak – sędzia krajowej

16. Osoby odpowiedzialne za organizacje:

- Urszula Szczepaniak

- Tomasz Andrzejczak

- Hovhannes Yazichyan

- Maciej Chrobot

17. Partnerzy:

- ZST-I,

- Pałac Młodzieży w Łodzi

- Tytan Team

- Federacja WPA Polska

18. Integralną część niniejszego regulaminu stanowi informacja dotycząca przetwarzania danych osobowych oraz wzory zgód i oświadczeń.

19. Postanowienia końcowe:

- wszystkie sprawy sporne rozstrzyga organizator,

- wszyscy uczestnicy biorący udział startują na własną odpowiedzialność i nie będą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatora w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy,

- za rzeczy pozostawione w miejscu odbywania zawodów organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności,

- zaakceptowanie regulaminu upoważnia do startu w zawodach,

- strona wydarzenia na Facebooku

www.facebook.com/events/809624917433103