

Zatwierdzam

*Zbigniew Stysz*  
Zbigniew Stysz

**VI Mistrzostwa Polski  
Straży Miejskich i Gminnych  
w Wyciskaniu Wielokrotnym  
Sztangi Leżąc**



**Wrocław, 15.09.2018 r.**



**NAZWA ZAWODÓW:** VI Mistrzostwa Polski Straży Miejskich i Gminnych w Wyciskaniu Wielokrotnym Sztangi Leżąc;

**ORGANIZATOR ZAWODÓW:** Straż Miejska Wrocławia oraz Dolnośląska Prefektura Krajowej Rady Komendantów Straży Gminnych i Miejskich;

**CEL ZAWODÓW:** Upowszechnianie i propagowanie wyciskania sztangi jako środka rozwoju tężyzny fizycznej; Popularyzacja aktywności fizycznej; integracja środowiska strażników miejskich i gminnych; Wyłonienie najlepszego zawodnika i zawodniczki w wyciskaniu wielokrotnym sztangi leżąc pośród strażników straży miejskich i gminnych;

**TERMIN ZAWODÓW:** 15 września 2018 r. od godz. 10:00

**MIEJSCE ZAWODÓW:** obiekt sportowy Oddziału III Straży Miejskiej Wrocławia ul. Kosmonautów 274

**KONKURENCJE:** mężczyźni – 50 kg oraz „strażnicza seta” – 100 kg, „najsilniejszy zawodnik” - startujący w obu konkurencjach, kobiety – 25 kg

**UCZESTNICTWO:** Startujący w mistrzostwach są pracownikami straży miejskich lub gminnych;

Prawo startu mają wszyscy, którzy okażą legitymację służbową i nie mają przeciwwskazań do zwiększonego wysiłku fizycznego;

Wymagane jest wysłanie zgłoszenia uczestnictwa drogą elektroniczną.

W wyjątkowych sytuacjach istnieje możliwość zgłoszenia chęci uczestnictwa w dniu zawodów, w takim przypadku o wpisaniu osoby na listę startujących decyduje kolegium sędziowskie;

Wszyscy uczestnicy powinni posiadać zaświadczenie lekarskie dopuszczające do zawodów lub startuje na własną odpowiedzialność po podpisaniu oświadczenia. Formularz oświadczenia dostępny jest na miejscu.

Ubezpieczenie zawodników NW we własnym zakresie.

**SĘDZIOWIE I OBSŁUGA TECHNICZNA:** Komisję sędziowską i obsługę techniczną powołuje organizator.



**STRÓJ STARTOWY:** Dozwolony jest dowolny strój startowy, obejmujący koszulkę z krótkim rękawem (aby widoczny był wyprost łokcia), spodnie sportowe lub krótkie spodenki. Konieczne jest zmienne obuwie sportowe. Dozwolone jest używanie opasek na nadgarstki, pasów usztywniających kręgosłup (jeśli jest on używany to powinien być noszony na kostiumie sportowym). Dopuszczalne jest używanie rękawiczek podczas wyciskania.

**WYŁONIEŃ ZWYCIĘZCÓW:** wygrywa ten zawodnik, który uzyska największą ilość powtórzeń. W razie uzyskania tego samego wyniku, o kolejności decyduje waga zawodnika (lżejszy wygrywa).

Wśród zawodników startujących w konkurencji 50 kg i 100 kg wyłoniony zostanie „Najsilniejszy strażnik” – suma powtórzeń w obydwu konkurencjach( 1 pow. na 50 kg – 1 pkt. , 1 pow. na 100 kg – 2 pkt. )

**Za udział w zawodach nie będzie pobierana opłata startowa.**

#### **REGULAMIN ZAWODÓW:**

1. Limit czasowy wykonywania próby – 5 minut

2. Sposób wykonania ćwiczenia:

- a. Pozycja leżenia tyłem ( na plecach) z nogami opuszczonymi i wspartymi całą powierzchnią stopy o podłoże, lub pozycja „górna”- z nogami uniesionymi do góry bez kontaktu z ławeczką. Nogi ugięte w stawach kolanowych, złączone ze sobą
- b. Wymagany jest kontakt łopatek i pośladków z ławeczką;
- c. Szerokość chwytu sztangi max 81cm;
- d. Dowolne tempo wykonywania ruchu;

3. Rozpoczęcie próby:

- a. Zawodnik sam lub z pomocą unosi sztangę ze stojaków;
- b. Sędzia daje komendę do rozpoczęcia próby gdy sztanga znajdzie się w bezruchu nad zawodnikiem na wyprostowanych w stawach łokciowych ramionach;

4. Zaliczenie ruchu:

- a. Sędzia zalicza ruch, gdy sztanga dotknie klatki piersiowej i nastąpi pełny wyprost ramion w stawach łokciowych z



chwilowym „zatrzymaniem” sztangi w górze dla oznaczania końca ruchu, o czasie „zatrzymania” decyduje zawodnik;

- b. Rozpoczęcie ruchu przed zakończeniem limitu czasowego i jego zakończenie;

5. Niezaliczenie ruchu:

- a. Sztanga nie miała kontaktu z klatką piersiową;
- b. Nie nastąpił pełny wyprost ramion w stawach łokciowych;
- c. Nie nastąpi zatrzymanie sztangi w górze;
- d. Poderwanie pośladków z siedziska ławeczki;
- e. Oderwanie stóp lub stopy od podłoża;
- f. Gdy nastąpi oderwanie głowy od podłoża

6. Zakończenie próby:

- a. Sędzia podał sygnał o zakończeniu limitu czasowego;
- b. Zawodnik zatrzyma sztangę na klatce piersiowej;
- c. Zawodnik zmieni zadeklarowaną pozycję startową;
- d. Zawodnik odłoży sztangę przed upływem 5 minut;
- e. Zawodnik poprosi o pomoc w odłożeniu sztangi;

- 7. W przypadku wyrażenia chęci uczestnictwa w dwóch konkurencjach, t.j. wyciskanie 50 kg oraz 100 kg, zawodnicy rozpoczynają konkurencję 50 kg jako pierwsi, natomiast bój w kategorii 100 kg wykonują jako ostatni.

Organizator nie ponosi odpowiedzialności za mogące się wydarzyć, w trakcie zawodów i transportu, ewentualne wypadki bądź kradzieże nie z winy organizatora. Wszyscy uczestnicy biorący udział w zawodach, startują na własną odpowiedzialność i nie będą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatora w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy. Wszyscy zawodnicy



zobowiązani są do zapoznania się i przestrzegania niniejszego regulaminu.

Wszelkie sprawy zaistniałe i niezapisane w niniejszym regulaminie rozstrzyga kolegium sędziowskie. Decyzje te są niepodważalne i nie przysługuje na nie zażalenie.

  
Kierownik Zespołu  
ds. szkoleń i doskonalenia  
zawodowego

*Irena Hilczer - Rogowska*



Zaproszenie na  
VI Mistrzostwa Polski Straży Miejskich i Gminnych w Wyciskaniu  
Wielokrotnym Sztangi Leżąc

**Straż Miejska Wrocławia  
oraz Dolnośląska Prefektura Krajowej Rady Komendantów Straży  
Gminnych i Miejskich**

Zaprasza pracowników  
straży miejskich lub gminnych

Do udziału w

**VI Mistrzostwa Polski Straży Miejskich i Gminnych w Wyciskaniu  
Wielokrotnym Sztangi Leżąc**

który przeprowadzony będzie na obiekcie sportowym Oddziału III Straży  
Miejskiej Wrocławia przy ul. Kosmonautów 274

w dniu **15 września br.** (sobota) od godz. **10.00**

Zawody rozegrane zostaną w kategorii open z podziałem na płeć.

Warunkiem wzięcia udziału w zawodach jest nadesłanie do dnia **10.09**  
zgłoszenia drogą elektroniczną na adres e-mail:

[straz@strazmiejska.wroclaw.pl](mailto:straz@strazmiejska.wroclaw.pl)

Lub

na numer faksu:

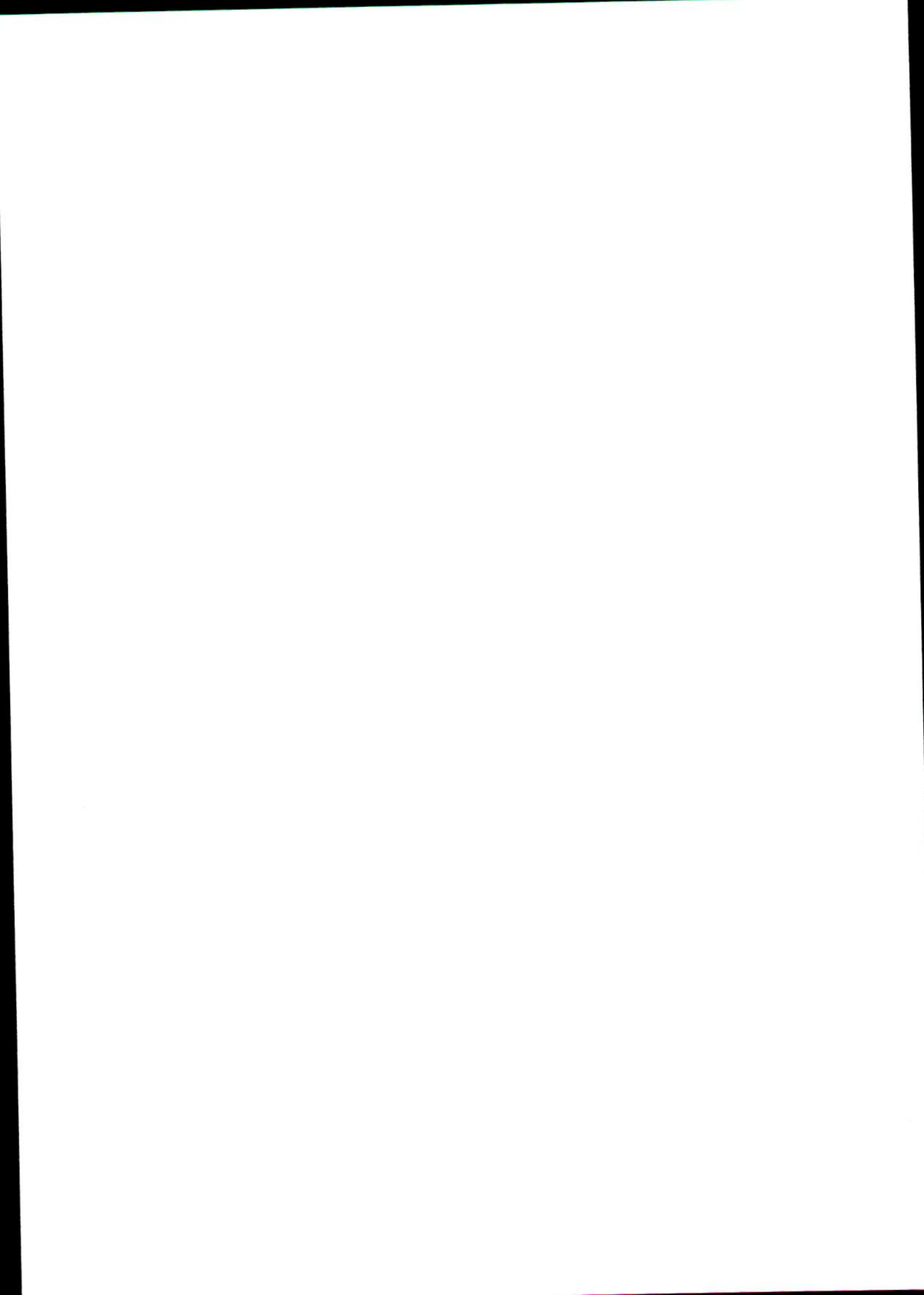
**(71) 347-16-34**

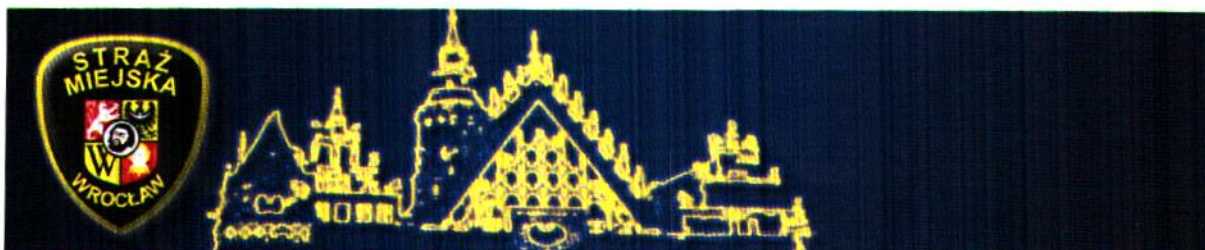
**Uwaga:** w załączeniu regulamin zawodów oraz karta zgłoszenia;

Dodatkowych informacji udzielają:

Robert Rękawik 608-878-839

Jarosław Janik 600- 908- 511





## OŚWIADCZENIE

Ja niżej podpisany/a/

.....  
(imię i nazwisko)

Decydując się na udział w VI Mistrzostwach Polski Straży Miejskich i Gminnych w Wyciskaniu Wielokrotnym Sztangi Leżąc oświadczam, że:

1. Zapoznałem/am się z regulaminem Mistrzostw.
2. Nie występują znane mi przeciwwskazania lekarskie dla uczestniczenia przeze mnie w Mistrzostwach oraz nie przyjmuję leków mogących oddziaływać negatywnie na moje reakcje lub stan zdrowia w związku z wykonywaniem ćwiczeń.
3. Przejmuję na siebie wszelką odpowiedzialność z tytułu uszczerbku na zdrowiu, kalectwa lub innego nieszczęśliwego wypadku, który może mieć miejsce w trakcie Mistrzostw jako ich skutek bezpośredni, czy też pośredni.
4. Zrzekam się od organizatora Mistrzostw jakichkolwiek roszczeń związanych z ewentualną szkodą powstałą w związku z moim udziałem w zawodach.
5. Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Straż Miejską we Wrocławiu zawartych w zgłoszeniu, w celu i zakresie niezbędnym do realizacji zawodów.

Zgodnie z art.24 ust.1 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych informuję, iż:

1. administratorem Pana/i/ danych osobowych jest Straż Miejska Wrocławia
2. Pana/i/ dane osobowe przetwarzane będą w celu realizacji VI Mistrzostwach Polski Straży Miejskich i Gminnych w Wyciskaniu Wielokrotnym Sztangi Leżąc i nie będą udostępniane innym odbiorcom
3. posiada Pan/i/ prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania
4. podanie danych osobowych jest dobrowolne

(podpis zawodnika/czki/)

**Dane osobowe zawodnika/czki/**  
(proszę wypełnić czytelnie, drukowanymi literami )

Imię .....

nazwisko .....

data urodzenia .....

nazwa jednostki .....

Wrocław, dnia .....

.....  
(podpis zawodnika/czki/)



**KARTA  
ZGŁOSZENIA UCZESTNIKÓW  
NA VI MISTRZOSTWA POLSKI STRAŻY MIEJSKICH I GMINNYCH  
W WYCISKANIU WIELOKROTNYM SZTANGI LEŻĄC**

**W DNIU 15 WRZEŚNIA 2018 r.**

**NAZWA JEDNOSTKI .....**

Osoba kontaktowa: .....

Telefon kontaktowy: .....

e-mail: .....

Lista zawodników:

| Lp. | Nazwisko i imię | Data urodzenia | Uwagi |
|-----|-----------------|----------------|-------|
|     |                 |                |       |
|     |                 |                |       |
|     |                 |                |       |
|     |                 |                |       |
|     |                 |                |       |
|     |                 |                |       |
|     |                 |                |       |
|     |                 |                |       |
|     |                 |                |       |
|     |                 |                |       |

Kartę zgłoszeniową proszę przesłać do dnia 06.09 br. na adres:

[straz@strazmiejska.wroclaw.pl](mailto:straz@strazmiejska.wroclaw.pl)

Lub na numer faksu:

**(71) 347-16-34**

