

Zatwierdzam

Komendant

Zbigniew Słysz

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



**Wrocław, 14.09.2019 r.**

**NAZWA ZAWODÓW:** VII 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 tęczyzny 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:** 14 września 2019 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.

**WYŁONIENIE 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.

Zaproszenie na  
VII 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

**V 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 **14 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

**04.09.19r.** 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

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

**W DNIU 14 WRZEŚNIA 2019 r.**

**NAZWA JEDNOSTKI** .....

.....

Osoba kontaktowa: .....

Telefon kontaktowy: .....

e-mail: .....

ilość zawodników:

<b>Kobiety</b>	<b>mężczyźni</b>	<b>Uwagi</b>

Kartę zgłoszeniową proszę przesłać do dnia **04.09 br.** na adres:  
[straz@strazmiejska.wroclaw.pl](mailto:straz@strazmiejska.wroclaw.pl)

Lub na numer faksu:

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



## OŚWIADCZENIE

Ja niżej podpisany/a/

.....  
(imię i nazwisko)

Decydując się na udział w VII 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.
6. Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Straż Miejską we Wrocławiu zawartych w zgłoszeniu, w celu i zakresie niezbędnym do realizacji zawodów.

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

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

Imię .....

nazwisko .....

data urodzenia .....

nazwa jednostki .....

Wrocław, dnia .....

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

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i ust. 2 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych (RODO), informujemy, że:



Zgodnie z art. 13 ust. 1 i ust. 2 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych (RODO), informujemy, że:

- Administratorem podanych danych osobowych w formularzu zgłoszeń oraz wizerunku jest Straż Miejska we Wrocławiu ul. Gwarna 5/7, 50-001 Wrocław
- W sprawach związanych z ochroną danych osobowych należy kontaktować się z osobą wyznaczoną przez Straż Miejską we Wrocławiu.
- Dane, które Pan/Pani podaje w formularzu zgłoszeń będą przetwarzane w celu organizacji oraz prowadzenia działań promocyjnych, marketingowych i informacyjnych VII Mistrzostw Polski Straży Miejskich i Gminnych w Wyciskaniu Wielokrotnym Sztangi Leżąc.
- Podane dane mogą być przekazane innym podmiotom, które podjęły się współpracy przy organizacji zawodów – przy czym podmioty te będą przetwarzać dane na podstawie umowy wyłącznie w zakresie prawidłowej realizacji usług określonych w regulaminie.
- Posiada Pani/Pan prawo dostępu do treści swoich danych oraz prawo ich sprostowania lub ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych w ustrukturyzowanym, powszechnie używanym formacie nadającym się do odczytu maszynowego.
- Ma Pani/Pan prawo do wniesienia skargi do UODO gdy uzna Pani/Pan, iż przetwarzanie danych osobowych narusza przepisy ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych.
- Podanie przez Pani/Pana danych osobowych jest warunkiem udziału w niniejszych zawodach, konsekwencją niepodania danych osobowych będzie brak możliwości uczestnictwa przez Panią/Pana w VII Mistrzostw Polski Straży Miejskich i Gminnych w Wyciskaniu Wielokrotnym Sztangi Leżąc.

Zapoznałem się z powyższą adnotacją i wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych:

.....  
(podpis uczestnika/czki/)