

**III Puchar Polski Służb Mundurowych w Wyciskaniu Sztangi Leżąc –  
IV Memoriał Wojciecha Jastrzębia  
XV Otwarte Mistrzostwa Dzierżoniewa  
w Wyciskaniu Sztangi Leżąc Mężczyzn i Kobiet**

**REGULAMIN**

**1. CEL:**

- uczczenie pamięci Wojciecha Jastrzębia – podoficera Służby Więziennej, wieloletniego funkcjonariusza Aresztu Śledczego w Świdnicy;
- wyłonienie zwycięzców w Pucharze Polski Służb Mundurowych w poszczególnych kategoriach wagowych na rok 2019;
- popularyzacja sportów siłowych, zwłaszcza wyciskania sztangi leżąc;
- integracja środowisk sportowych i organizacji zajmujących się kulturą fizyczną;
- promocja i integracja środowisk związanych ze służbami mundurowymi;
- propagowanie zdrowego stylu życia;
- promocja miasta Dzierżonów oraz Ośrodka Sportu i Rekreacji w Dzierżonowie;
- promocja formacji Służby Więziennej.

**2. ORGANIZATOR:**

- Ośrodek Sportu i Rekreacji w Dzierżonowie  
(osoba do kontaktu Grzegorz Winiarski 666 - 849-317)
- Areszt Śledczy w Świdnicy  
(osoba do kontaktu por. Bartłomiej Perlak 74-854-93-06 lub 781-530-502)

**3. TERMIN I MIEJSCE:**

- Zawody zostaną przeprowadzone **18.05.2019 r.** (sobota) w Hali im. Jerzego Klempela w Dzierżonowie – ul. Strumykowa 1

**4. PATRONAT HONOROWY**

- Burmistrz Miasta Dzierżonów – Dariusz Kucharski
- Wojewoda Dolnośląski – Paweł Hreniak
- Dyrektor Generalny Służby Więziennej – gen. Jacek Kitliński
- Dyrektor Okręgowy Służby Więziennej we Wrocławiu – płk Tomasz Raczyk
- Komendant Wojewódzki Policji we Wrocławiu – nadinsp. Tomasz Trawiński

**5. FINANSOWANIE:**

- Impreza współfinansowana ze środków Miasta Dzierżoniewa w ramach Programu Rozwoju Społecznego na lata 2015-2020
- Areszt Śledczy w Świdnicy
- Okręgowy Inspektorat Służby Więziennej we Wrocławiu
- Mazowiecka Instytucja Gospodarki Budżetowej MAZOVIA oddział w Wołowie
- Niezależne Samorządne Związki Zawodowe Funkcjonariuszy i Pracowników Więziennictwa przy Areszcie Śledczym w Świdnicy,

## 6. ZASADY UCZESTNICTWA:

### PUCHAR POLSKI

- w zawodach mogą brać udział żołnierze oraz funkcjonariusze, a także pracownicy służb mundurowych podległych Ministerstwu Obrony Narodowej oraz Ministerstwu Spraw Wewnętrznych i Ministerstwu Sprawiedliwości oraz emeryci tych służb,
- zawodnik powinien posiadać przy sobie dokument stwierdzający przynależność do właściwego ministerstwa.

### MISTRZOSTWA DZIERŻONIOWA

- mogą brać udział zawodnicy klubów sportowych, stowarzyszeń i organizacji sportowych, zawodnicy niezrzeszeni oraz zawodnicy biorący udział w Pucharze Polski Służb Mundurowych,
- najmłodszym rocznikiem mającym prawo startu w zawodach jest rocznik 2003. Osoby niepełnoletnie startują wyłącznie za pisemną zgodą rodziców lub opiekunów.

### ZASADY OGÓLNE

- uczestnik zobowiązany jest posiadać aktualne badania lekarskie stwierdzające brak przeciwwskazań do udziału w zawodach. W przypadku braku badań zawodnik zobowiązany jest złożyć w Biurze Zawodów oświadczenie, że startuje na własną odpowiedzialność i wobec organizatorów nie będzie wnosił żadnych roszczeń,
- uczestnik musi posiadać strój sportowy: kostium lub koszulkę z krótkim rękawem włożoną w krótkie, obcisłe spodenki niezakrywające kolana (dozwolone leginsy). **W innym przypadku zawodnik nie zostanie dopuszczony do zawodów,**
- niedopuszczalne jest używanie specjalistycznych koszulek do wyciskania, ściągaczy na łokcie, dozwolone są pasy i opaski na nadgarstki,
- zawody zostaną przeprowadzone na trzy komendy: **opuść, góra oraz stojak,**
- podczas wykonywania próby poślądki muszą mieć stały kontakt z ławeczką, a stopy z podłożem (można odrywać pięty i głowę). Niedozwolone jest podkładanie krążków pod stopę,
- podczas prób obowiązuje uchwyt zamknięty, użycie odwrotnego uchwytu jest zabronione,
- każdy z uczestników zawodów wykonuje 3 podejścia,
- każdy zawodnik podczas ważenia wyznacza dla siebie ciężar pierwszego podejścia, po czym nie ma możliwości obniżenia ciężaru poniżej zaproponowanego,
- o klasyfikacji końcowej decyduje: ciężar sztangi, waga zawodnika, ewentualnie ilość zaliczonych prób.

## 7. WPISOWE:

	<b>PUCHAR POLSKI</b>	<b>MISTRZOSTWA DZIERŻONIOWA</b>	<b>RAZEM</b>
<b>do 19.04.</b>	50	40	70
<b>19.04-05.05</b>	70	60	110
<b>po 5.05</b>	100	80	160

Płatne na konto: **04 9527 0007 0055 9944 2000 0005** – z dopiskiem „Sztanga” lub w dniu zawodów.

Istnieje możliwość wystawienia faktury Vat.

## 8. KATEGORIE:

### PUCHAR POLSKI

- OPEN Kobiety według formuły Wilks'a
- kategorie wagowe: do 75 kg, do 82,5 kg, do 90 kg, do 100 kg, do 110 kg, do 125 kg oraz powyżej 125 kg
- OPEN Senior według formuły Wilks'a (rok urodzenia od 1979)
- OPEN Weteran pow. 40 lat według formuły Wilks'a (rok urodzenia do 1978)
- Klasyfikacja drużynowa – punktuje 5 najlepszych zawodników z danej drużyny

### OTWARTE MISTRZOSTWA DZIERŻONIOWA

- OPEN Kobiety według formuły Wilks'a
- kategorie wagowe: do 67,5 kg, do 75 kg, do 82,5 kg, do 90 kg, do 100 kg, do 110 kg, do 125 kg oraz powyżej 125 kg
- OPEN Młodzik do lat 18 według formuły Wilks'a (rok urodzenia 2001-2003)
- OPEN Junior do lat 23 według formuły Wilks'a (rok urodzenia 1996-2000)
- OPEN Senior według formuły Wilks'a (rok urodzenia 1979-1995)
- OPEN Weteran pow. 40 lat według formuły Wilks'a (rok urodzenia do 1978)

**Każda z wymienionych będzie przeprowadzona w przypadku zgłoszenia się min. 3 zawodników.**

## 9. ZGŁOSZENIA:

Zgłoszenia do Pucharu Polski oraz Mistrzostw Dzierżoniowa należy przysyłać na karcie zgłoszeniowej (załącznik nr 1), na adres mailowy [grzegorz.winiarski@hotelosir.pl](mailto:grzegorz.winiarski@hotelosir.pl) lub fax. 74 645 05 41 lub złożyć w dniu zawodów.

## 10. PROGRAM ZAWODÓW:

- 8.00 - 9.45 – zgłoszenie i waga zawodników
- 8.00 – 8.15 – zgłoszenie i waga kobiet
- 8.15 – 9.45 – zgłoszenie i waga mężczyzn
- 9.45 – odprawa techniczna
- 10.00 – oficjalne otwarcie imprezy
- 10.10 – rozpoczęcie zawodów

## 11. NAGRODY:

**Pula nagród – 12 000,00 zł**

### PUCHAR POLSKI

- kategorie wagowe: za miejsce I - puchar, dyplom, nagroda finansowa; za miejsca II-III – puchar, dyplom, nagroda rzeczowa lub finansowa, za miejsca IV-VI dyplom;
- kategorie OPEN Kobiety: za miejsce I - puchar, dyplom, nagroda finansowa; za miejsca II-III - puchar, dyplom, nagroda rzeczowa lub finansowa; za miejsca IV – VI dyplom;
- Senior, Weteran: za miejsca I – III - puchar, dyplom, nagroda rzeczowa, za miejsca IV – VI dyplom;
- Drużynowa: za I miejsce – weekendowy pobyt w Ośrodku Wypoczynkowym „Golina”, puchar i dyplom, za miejsce II i III puchar i dyplom;

### MISTRZOSTWA DZIERŻONIOWA

- kategorie wagowe - puchar, dyplom i nagroda rzeczowa za miejsca I-III,
- kategorie OPEN Kobiety, Młodzik, Junior, Senior, Weteran - puchar, dyplom, nagroda rzeczowa za miejsca I-III
- **rekord Mistrzostw nagroda finansowa – 200 zł**

## 12. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

Ubezpieczenie uczestników NW we własnym zakresie.

Wszelkie sytuacje sporne lub nieujęte w regulaminie zawodów, wyjaśnia i rozstrzyga Komisja Sędziowska (w składzie organizator + sędzia główny + wybrany uczestnik zawodów) po dokonaniu bezzwrotnej opłaty w wysokości 50 zł.

Wszelkich informacji udziela biuro zawodów pod nr. (74) 645 05 41 wew. 384 lub 666 849 317  
Ostateczna interpretacja regulaminu oraz wszelkie sprawy organizacyjne należą do Organizatora.

## GŁÓWNY SPONSOR IMPREZY:

**Dzierżoniów**  
nastraja pozytywnie



## POZOSTALI SPONSORZY:



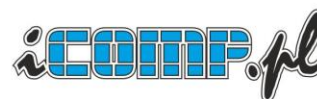
Mediaform  
rok zał. 2000



progresart  
REKLAMA I DRUK  
www.progresart.pl



asprint  
TONERY I TUSZE  
www.sklep.asprinttonery.pl



## PATRONAT MEDIALNY:

do**ba**.pl  
lokalnie



tygodnik**dzierżoniowski**.pl



Swidnica**24**.pl

