

**III Puchar Polski Służb Mundurowych w Wyciskaniu Sztangi Leżąc –
IV Memoriał Wojciecha Jastrzębia
XV Otwarte Mistrzostwa Dzierżoniowa
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 Dzierżoniów oraz Ośrodka Sportu i Rekreacji w Dzierżoniowie;
- promocja formacji Służby Więziennej.

2. ORGANIZATOR:

- Ośrodek Sportu i Rekreacji w Dzierżoniowie
(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 Dzierżoniowie – ul. Strumykowa 1

4. PATRONAT HONOROWY

- Burmistrz Miasta Dzierżoniów – 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 Dzierżoniowa w ramach Programu Rozwoju Społecznego na lata 2015-2020
- Areszt Śledczy w Świdnicy
- Okręgowy Inspektorat Służby Więziennej we Wrocławiu
- 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:

	PUCHAR POLSKI	MISTRZOSTWA DZIERŻONIOWA	RAZEM
do 19.04.	50	40	70
19.04-05.05	70	60	110
po 5.05	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 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 – nagroda finansowa, puchar i dyplom, za miejsca 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

