



**Dzierżoniów**  
nastraja pozytywnie



## **IV Puchar Polski Służb Mundurowych w Wyciskaniu Sztangi Leżąc – V Memoriał Wojciecha Jastrzębia**

### **XVI 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 2020;
- 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 Rafał Markowski 74 645 05 41 w. 384 lub 606-128-263)
- Areszt Śledczy w Świdnicy  
(osoba do kontaktu kpt. Bartłomiej Perlak 74-854-93-06 lub 781-530-502)

#### **3. TERMIN I MIEJSCE:**

- Zawody zostaną przeprowadzone **21.03.2020 r.** (sobota) w Hali im. Jerzego Klempela w Dzierżoniowie – ul. Strumykowa 1

#### **4. PATRONAT HONOROWY**

- Gen. Rajmund T. Andrzejczak – Szef Sztabu Generalnego Wojska Polskiego
- Wojewoda Dolnośląski – Jarosław Obremski
- Dyrektor Generalny Służby Więziennej – gen. Jacek Kitliński
- Dyrektor Okręgowej Służby Więziennej we Wrocławiu – płk Tomasz Raczyk
- Komendant Wojewódzki Policji we Wrocławiu – nadinsp. Tomasz Trawiński
- Burmistrz Miasta Dzierżoniów – Dariusz Kucharski

#### **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
- Mazowiecka Instytucja Gospodarki Budżetowej MAZOVIA oddział w Wołowie
- Dialtech Sp. z o.o.
- 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 kolan (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 pośladki muszą mieć stały kontakt z ławeczką, a stopy z podłożem (można odrywać pięty i głowę).
- 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 14.02.</b>	70	50	100
<b>14.02-06.03</b>	90	70	140
<b>po 06.03</b>	130	90	200

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 1980)
- OPEN Weteran pow. 40 lat według formuły Wilks'a (rok urodzenia do 1979)
- Klasyfikacja drużynowa – punktuje 5 najlepszych zawodników z danej drużyny

### OTWARTE MISTRZOSTWA DZIERŻONIOWA

- 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 Junior do lat 23 według formuły Wilks'a (rok urodzenia od 1997)
- OPEN Senior według formuły Wilks'a (rok urodzenia 1980-1996)
- OPEN Weteran pow. 40 lat według formuły Wilks'a (rok urodzenia do 1979)

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

## 9. ZGŁOSZENIA:

Zgłoszenia do Pucharu Polski oraz Mistrzostw Dzierżoniowa należy przesyłać na karcie zgłoszeniowej (załącznik nr 1), na adres mailowy [rafal.markowski@hotelosir.pl](mailto:rafal.markowski@hotelosir.pl) albo [bartlomiej.perlak@sw.gov.pl](mailto:bartlomiej.perlak@sw.gov.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 miejsca I-III puchar i dyplom, nagrody rzeczowe w zależności od pozyskania sponsora;

### MISTRZOSTWA DZIERŻONIOWA

- kategorie wagowe - puchar, dyplom i nagroda rzeczowa za miejsca I-III,

- kategorie OPEN Kobiety, 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.

**Istnieje możliwość zakwaterowania w Hotelu OSiR przy hali, gdzie odbywać się będą zawody:**

Koszt od osoby w pokoju dwuosobowym to:

- 55 zł bez śniadania
- 73 zł ze śniadaniem

Koszt od osoby w pokoju jednoosobowym to:

- 68 zł bez śniadania
- 86 zł ze śniadaniem

Zainteresowanych prosimy o kontakt: 74 645 05 41 lub [repcja@hotelosir.pl](mailto:repcja@hotelosir.pl)

## GŁÓWNY SPONSOR IMPREZY:



## POZOSTALI SPONSORZY:



## PATRONAT MEDIALNY:

