

## **Regulamin w wyciskaniu sztangi na ławce poziomej**

### **1. ORGANIZATOR:**

- Głównym Organizatorem zawodów w wyciskaniu sztangi na ławce poziomej jest Centrum Sportu w Błoniu (dalej: organizator).
- Partnerami zawodów jest: Sztab Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Błoniu oraz Gmina Błonie.

### **2. CEL:**

- Zbiórka pieniędzy na rzecz Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.
- Propagowanie zdrowego i aktywnego stylu życia,

### **3. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW:**

- 26.01.2025r. (niedziela), godzina 13:00-15:00
- Siłownia Centrum Sportu i Rekreacji w Błoniu, ul. Grodziska 1

### **4. ZASADY UCZESTNICTWA:**

- Uczestnikami zawodów mogą być wyłącznie osoby pełnoletnie z podziałem na kategorie płciowe.
- Zawodnik ma obowiązek do zmiany obuwia zewnętrznego na czyste obuwie sportowe. Strój w jakim zawodnik będzie uczestniczył w konkurencji jest dowolny.
- Organizator zaleca wykonanie rozgrzewki przed wykonaniem boju natomiast nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne urazy z powodu jej braku.
- Zawodnik sam deklaruje ciężar jaki chce wycisnąć
- Obsługa siłowni będzie asekurować podczas boju.
- Każdy uczestnik zawodów musi wypełnić Formularz zgłoszeniowy w biurze zawodów, znajdującym się na siłowni;
- Warunkiem uczestnictwa w zawodach jest:
  - złożenie w biurze zawodów własnoręcznie podpisanego Formularza zgłoszeniowego wraz z oświadczeniami dot. stanu zdrowia, akceptacją Regulaminu oraz przetwarzaniem danych osobowych stanowiących załącznik nr 1 (dla osoby pełnoletniej) do niniejszego Regulaminu.
- Uczestnik zawodów ma obowiązek przestrzegać regulaminu zawodów oraz regulaminów obowiązujących na siłowni Centrum Sportu.
- Organizator zapewnia opiekę medyczną na czas trwania zawodów.
- Zawody będą odbywać się w trybie normalnego funkcjonowania obiektu.
- Podczas zawodów będzie prowadzona zbiórka pieniędzy na rzecz Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

## **5. ZGŁOSZENIA:**

- Rejestracja zawodników trwa przez cały czas trwania zawodów (13:00-15:00)
- **Biuro zawodów znajdować się będzie na siłowni, czynne 12:30 – 15:00.**

## **6. PROGRAM ZAWODÓW:**

- Uczestnik może wziąć udział w zawodach w przedziale godzinowym 13:00 – 15:00 na siłowni Centrum Sportu,
- Wejście na siłownię dla zgłoszonych zawodników w godzinach 12:30-15:00 jest bezpłatne.

## **7. OPIS KONKURENCJI:**

- Na ławce do wyciskania może znajdować się tylko jedna osoba,
- Każdy uczestnik posiada 3 próby wyciśnięcia deklarowanego przez siebie ciężaru. Najlepszy wynik (największy ciężar) będzie uwzględniony w klasyfikacji generalnej,
- Na sygnał sędziego uczestnik rozpoczyna konkurencję wynosząc ciężar ze stojaków, może też poprosić obsługę o pomoc przy wyniesieniu. Sztangę opuszczamy do klatki piersiowej i wyciskamy go góry do wyprostu rąk. Zawodnik może stosować tzw. Mostkowanie.

## **8. NAGRODY:**

- Uczestnicy, którzy zajęli miejsca 1-3 w każdej kategorii otrzymają nagrody rzeczowe,
- Wyniki 1-3 miejsca w każdej kategorii będą zamieszczone na Facebooku Centrum Sportu (<https://www.facebook.com/CentrumSportuBlonie/>),
- Odbiór nagród będzie możliwy od 27.01.2025r. w sekretariacie Centrum Sportu.

## **9. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

- W sprawach nieobjętych regulaminem decyduje Organizator zawodów,
- Uczestnik poprzez zgłoszenie do wydarzenia, oświadcza, że zapoznał się z regulaminem, akceptuje jego postanowienia oraz startuje na własne ryzyko i odpowiedzialność,
- Uczestnik rejestrując się do wydarzenia przyjmuje do wiadomości, że start wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkiem, możliwością odniesienia obrażeń ciała i obrażeń fizycznych, a także szkód i strat o charakterze majątkowym,
- Na siłownię zabrania się wnoszenia środków odurzających, nielegalnych substancji, środków podnoszących wydajność fizyczną oraz alkoholu. Uczestnikom zabrania się zażywania takich środków i substancji zarówno przed jak i podczas zawodów. W wypadku stwierdzenia, że uczestnik narusza powyższy zakaz, organizator zastrzega sobie możliwość niedopuszczenia go do startu lub wykluczenia go w trakcie,
- Organizator nie odpowiada za rzeczy zgubione w trakcie imprezy,
- Organizator zastrzega sobie prawo odwołania imprezy bez podawania przyczyn,
- Organizator nie ubezpiecza zawodników. Ubezpieczenie indywidualne na wypadek kontuzji lub innego nieszczęśliwego zdarzenia, które może stać się udziałem zawodnika w bezpośrednio przed startem oraz w czasie biegu wymaga osobnej polisy wykupionej indywidualnie przez uczestnika.