

# **REGULAMIN**

## **I Mistrzostwa Województwa Pomorskiego**

### **Szkół Ponadpodstawowych w konkurencjach siłowych**

### **Herkules 2024**

**Puck, 26 listopada 2024 rok**

#### **I CELE:**

- popularyzacja sportów siłowych wśród uczniów szkół ponadpodstawowych
- promocja aktywnego trybu życia
- rywalizacja sportowa z zachowaniem zasad fair play
- wyłonienie najaktywniejszych szkół z terenu Województwa Pomorskiego
- integracja uczniów z terenów wiejskich i małych miast Województwa Pomorskiego
- popularyzacja turystyki historycznej wśród młodzieży

#### **II ORGANIZATOR I WSPÓLORGANIZATORZY :**

- Pomorskie Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe w Gdańsku
- Powiatowe Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Pucku
- Muzeum Sportu Wiejskiego w Łebczu
- Powiatowy Zespół Szkół w Kłaninie
- Starostwo Powiatowe w Pucku,
- Urząd Marszałkowski w Gdańsku
- Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi
- Ministerstwo Sportu i Turystyki

#### **III PATRONAT HONOROWY:**

- Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi – Czesław Siekierski
- Prezes Krajowego Zrzeszenia LZS – Mieczysław Baszko
- Marszałek Województwa Pomorskiego – Mieczysław Struk
- Prezes Pomorskiego Zrzeszenia LZS – Piotr Klecha
- Starosta Powiatu Puckiego – Jarosław Białek
- Dyrektor PCKZiU w Pucku – Grzegorz Pałucki
- Dyrektor PZS w Kłaninie – Rafał Wochna

#### IV TERMIN I MIEJSCE:

- Zawody odbędą się 26 listopada 2024 (wtorek) na obiektach sportowych Powiatowego Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Pucku ul. Kolejowa 7, 84-100 Puck.
- Uroczyste otwarcie zawodów godzina 11.00
- Biuro zawodów będzie czynne od godziny 10.00 (potwierdzanie listy uczestników, odbiór bonów żywnościowych).

#### V ZGŁOSZENIA

**Warunkiem startu w zawodach** jest przesłanie listy zgłoszeniowej szkoły - zawodników/czek w terminie do dnia 20 listopada 2024 (środa) z nazwą szkoły oraz podaniem imienia nazwiska roku urodzenia i nazwiskiem opiekuna na adres [esio13@poczta.onet.pl](mailto:esio13@poczta.onet.pl) . (druk w załączniku). Każdy uczeń winien posiadać przy sobie legitymację szkolną!, którą w ramach weryfikacji organizator ma prawo sprawdzić. W przypadku udziału w zawodach uczestnika/-czki, która nie jest uczniem danej szkoły – cała reprezentacja jest wykluczona z zawodów. Zgłaszamy jedną reprezentację ze szkoły.

#### VI OPIS KONKURENCJI

##### **WYCISKANIE SZTANGI NA ŁAWECZCE LEŻĄC**

##### 1. KATEGORIE:

Rywalizacja zostanie rozegrana w kategoriach **Mężczyzn i Kobiet** w następujących kategoriach wagowych:

- wyciskanie sztangi o wadze 50 kg kat. chłopców kat. do 85 kg – 1 zawodnik ze szkoły
- wyciskanie sztangi o wadze 50 kg kat. chłopców powyżej 85 kg - 1 zawodnik ze szkoły
- wyciskanie sztangi o wadze 30 kg dziewcząt kat. do 70 kg – 1 zawodniczka ze szkoły
- wyciskanie sztangi o wadze 30 kg dziewcząt kat. powyżej 70 kg, - 1 zawodniczka ze szkoły

##### 2. SPOSÓB PRZYGOTOWANIA KONKURENCJI:

Konkurencja polega na wielokrotnym wyciskaniu sztangi na ławeczce leżąc (bez koszulek wspomagających).

### 3. STRÓJ STARTOWY:

- Dozwolony jest dowolny strój startowy, obejmujący koszulkę z krótkim rękawem ( aby widoczny był wyprost łokcia), spodnie sportowe lub krótkie spodenki.
- Konieczne jest obuwie sportowe na zmianę.
- **Niedozwolone** jest używanie opasek na nadgarstki, pasów usztywniających kręgosłup.
- **Niedopuszczalne** jest używanie rękawiczek podczas wyciskania.

### 4. ZASADY WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC:

- a) pozycja klasyczna leżąc na ławce, głowa, barki, pośladki przylegają do ławki, stopy całe na podłodze
- b) ruchy pełne z dotknięciem sztangi do klatki piersiowej
- c) rozstaw rąk nie może przekroczyć 81 cm, licząc między palcami wskazującymi.
- d) zawodnik może samodzielnie zdjąć sztangę ze stojaków lub poprosić o podanie obsługi technicznej.
- e) bój rozpoczyna z wyprostowanych ramion w stawach łokciowych na komendę „START” sędziego głównego.
- f) po komendzie „START” zawodnik opuszcza sztangę na klatkę piersiową (obszar wzdłuż mostka), dotyka jej. Po dotknięciu od razu wyciska sztangę w górę do pełnego, lecz nie przesadnego wyprost ramion w stawach łokciowych.
- g) dopuszczalne są przerwy (odpoczynek) w trakcie wykonywania powtórzeń ze sztangą u góry, na wyprostowanych ramionach w stawach łokciowych.
- g) po wyciśnięciu sztangi blokuje ramiona w stawach łokciowych, odkłada sztangę na stojaki samodzielnie lub przy pomocy obsługi technicznej.

### 5. PRZYCZYNY NIE UZNANIA BOJU W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC:

1. Nieprzestrzeganie sygnałów Sędziego Głównego do rozpoczęcia lub zakończenia boju.
2. Nie dotknięcie sztangą klatki piersiowej.
3. Dozwolone są drobne ruchy stóp i ich bardzo małe poruszenia. Podeszwa musi pozostawać w kontakcie z podłożem.
4. Wypchnięcie sztangi klatką piersiową, zakołysanie sztangą lub zapadnięcie się gryfu w klatkę piersiową po znieruchomieniu w taki sposób, który czyni bój łatwiejszym.
5. Wyraźne, przesadnie nierówne prostowanie rąk w trakcie wyciskania.

### 6. PUNKTACJA

W przypadku tej samej ilości powtórzeń wygrywa zawodnik o mniejszej masie ciała.

## WYCISKANIE CIĘŻARKA O WADZE 17,5 KG SIEDZĄC

### 1. KATEGORIE:

Rywalizacja zostanie rozegrana w kategoriach **Mężczyzn i Kobiet** w następujących kategoriach wagowych:

- wyciskanie ciężarka 17,5 kg kat. chłopców kat. do 85 kg – 1 zawodnik ze szkoły
- wyciskanie ciężarka 17,5 kg kat. chłopców powyżej 85 kg, - 1 zawodnik ze szkoły
- wyciskanie ciężarka 10 kg dziewcząt kat. do 70 kg – 1 zawodniczka ze szkoły

-wyciskanie ciężarka 10 kg dziewcząt kat. powyżej 70 kg, - 1 zawodniczka ze szkoły

## **2. SPOSÓB PRZYGOTOWANIA KONKURENCJI:**

Konkurencja polega na wielokrotnym wyciskaniu ciężarka siedząc na krześle

## **3. STRÓJ STARTOWY:**

- Dozwolony jest dowolny strój startowy, obejmujący koszulkę z krótkim rękawem ( aby widoczny był wyprost łokcia), spodnie sportowe lub krótkie spodenki.
- Konieczne jest obuwie sportowe na zmianę.
- Niedozwolone jest używanie opasek na nadgarstki, pasów usztywniających kręgosłup.
- Niedopuszczalne jest używanie rękawiczek podczas wyciskania.

## **4. ZASADY WYCISKANIA CIĘŻARKA 17,5kg SIEDZĄC**

1. Zawodniczki/-cy startują w pozycji siedzącej na krześle.
2. Wolna ręka musi znajdować się na kolanie podczas wyciskania.
3. Bój rozpoczyna się z wyprostowanego ramienia w stawie łokciowym na komendę „start” sędziego głównego.
4. Po komendzie „start” opuszcza ciężarek poniżej kąta prostego w stawie łokciowym, od razu wyciska ciężarek w górę do pełnego wyprost ramienia w stawie łokciowym
5. Zawodnik wykonuje maksymalną ilość poprawnych powtórzeń

## **5. PRZYCZYNY NIE UZNANIA BOJU WYCISKANIA SZTANGIELKI 17,5kg SIEDZĄC**

1. Nieprzestrzeżenie sygnałów Sędziego Głównego do rozpoczęcia lub zakończenia boju.
2. Nie wykończenie ruchu wyprostem w stawie łokciowym
3. Wybicie ciężarka z nóg
4. Zbyt długie zatrzymanie ciężarka max. 3s
5. Sędzia zatrzymuje bój po rezygnacji zawodnika

## **6. PUNKTACJA**

1. Punktowane będą wyniki wyciskania prawą i lewą ręką (suma)
2. W przypadku równej ilości wyciśnień o wyższym miejscu zadecyduje niższa waga zawodnika.

## **PRZECIĄGANIE LINY DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW**

1. Przeciąganie liny dziewcząt zespoły 4 osobowe
2. Przeciąganie liny chłopców zespoły 4 osobowe

## **VII POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Harmonogramy poszczególnych dyscyplin sportu uzależnione będą od ilości drużyn i zawodników, które zgłoszą się do rywalizacji w danej dyscyplinie.
2. W przeciąganiu liny planowane są rozgrywki grupowe, a następnie o miejscu w systemie pucharowym.

3. Zawodniczki i zawodnicy w przeciąganiu liny mogą startować w rękawiczkach.
5. Dozwolone jest używanie magnezji.
4. Zawodniczka / zawodnik może startować we wszystkich trzech konkurencjach.

## **VIII KOSZTY ORGANIZACYJNE**

Wszystkie koszty sędziowskie, nagrody i pamiątkowe medale, puchary i obsługę techniczną, medyczną, posiłek turystyczny a także zwiedzanie pokrywają organizatorzy. Organizatorzy nie przewidują wpisowego na zawody. Koszty transportu na zawody pokrywa szkoła bądź jednostka samorządowa, którą dana szkoła reprezentuje.

## **IX NAGRODY i PAKIET UCZESTNIKA**

Każdy uczestnik otrzyma medal uczestnictwa w zawodach. Zawodnik/-czka wezmą udział w losowaniu nagród niespodzianek. Pierwszych 3 zawodników i 3 zawodniczki w poszczególnych konkurencjach otrzymuje, puchary oraz nagrody rzeczowe. Wszystkie reprezentacje szkolne otrzymają pamiątkowe dyplomy i pucharki za udział w zawodach a także nagrody w postaci sprzętu sportowego.

## **X PUNKTACJA**

**Zawodnicy/-czaki za miejsca w konkurencjach indywidualnych otrzymują punkty wg. klucza** I – 10 pkt., II - 8 pkt., III - 7 pkt., IV – 6pkt., V - 5 pkt., VI - 4 pkt., VII – 3, VIII - 2 pkt. IX i kolejne po 1 punkcie.

W przeciąganiu liny natomiast: I – 15 pkt., II – 13 pkt., III – 11 pkt., IV – 10 pkt., V – 9 pkt., VI – 8 pkt., VII – 7 pkt., VIII – 6 pkt., IX – 5 pkt., X – 4 pkt., XI – 3 pkt, XII – 2 pkt., i kolejne 1 pkt. Do punktacji drużynowej zaliczane będą punkty ze wszystkich konkurencji. W przypadku równej ilości punktów w miejscach na podium zadecyduje wyższa lokata zespołu dziewcząt w przeciąganiu liny.

## **XI UWAGI KOŃCOWE**

- Wszyscy uczestnicy obowiązkowo przed startem muszą podpisać oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach. (podpis na liście startowej).

- Wszystkich zawodników/zawodniczki obowiązuje strój sportowy (koszulki, dresy, obuwie sportowe), a poszczególne reprezentacje winny mieć w ramach możliwości jednakowe koszulki.
- Mile widziane będą własne banery, flagi lub tablice promujące szkołę.
- W sprawach spornych decyzję podejmuje organizator po konsultacji z sędzią głównym zawodów.
- Każdy uczestnik, opiekun, kierowca busa otrzyma ciepły posiłek turystyczny i wodę, bezpłatnie będzie także mógł zwiedzić Muzeum Sportu Wiejskiego w Łebczu (8km), w którym prezentowane są m.in. osiągnięcia sportowe i turystyczne byłych szkół ponadpodstawowych o profilu rolniczym i leśnym na Pomorzu. Wszyscy uczestnicy zawodów objęci są polisą ubezpieczeniową Pomorskiego Zrzeszenia LZS

## **XII KLAUZULA INFORMACYJNA**

Na podstawie art. 13 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych), publ. Dz. Urz. UE L Nr 119, s. 1 informujemy, iż:

1. Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Pomorskie Zrzeszenie LZS w Gdańsku, Al. Zwycięstwa 5, 80-207 Gdańsk,
2. W sprawach z zakresu ochrony danych osobowych należy kontaktować się z Inspektorem Ochrony Danych.
3. Dane osobowe będą przetwarzane w celu realizacji obowiązków prawnych ciążących na Administratorze.
4. Dane osobowe będą przetwarzane przez okres niezbędny do realizacji w/w. celu z uwzględnieniem okresów przechowywania określonych w przepisach odrębnych, w tym przepisów archiwalnych.
5. Podstawą prawną przetwarzania danych jest art. 6 ust. 1 lit. c) ww. Rozporządzenia.
6. Odbiorcami Pani/Pana danych będą podmioty, które na podstawie zawartych umów przetwarzają dane osobowe w imieniu Administratora.
7. Osoba, której dane dotyczą ma prawo do: – dostępu do treści swoich danych oraz możliwości ich poprawiania, sprostowania, ograniczenia przetwarzania, a także – w przypadkach przewidzianych prawem – prawo do usunięcia danych i prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania Państwa danych.  
– wniesienia skargi do organu nadzorczego w przypadku gdy przetwarzanie danych odbywa się z naruszeniem przepisów powyższego rozporządzenia tj. Prezesa Ochrony Danych Osobowych, ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa. Ponadto informujemy, iż w związku z przetwarzaniem Pani/Pana danych osobowych nie podlega Pan/Pani decyzjom, które się opierają wyłącznie na zautomatyzowanym przetwarzaniu, w tym profilowaniu, o czym stanowi art. 22 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych.

## **KLAUZULA ZGODY NA PRZETWARZANIE DANYCH OSOBOWYCH**

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych), publ. Dz. Urz. UE L Nr 119, s. 1 w celach promocji działalności Pomorskiego Zrzeszenia LZS w Gdańsku.

## **KLAUZULA ZGODY NA ROZPOWSZECHNIANIE WIZERUNKU**

Wyrażam zgodę na rozpowszechnianie mojego wizerunku zarejestrowanego podczas organizacji I Mistrzostw Województwa Pomorskiego Szkół Ponadpodstawowych w Sportach Siłowych „Herkules 2024” w dniu 26 listopada 2024 r. na stronach internetowych oraz w mediach społecznościowych prowadzonych przez – Pomorskie Zrzeszenie LZS w Gdańsku i partnerów organizujących wydarzenie oraz w publikacjach wydawanych przez ww. zgodnie z art. 81 ust. 1 ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. z 2017 r. poz. 880). Niniejsze oświadczenie jest ważne przez okres niezbędny do realizacji ww. celu. Niniejsza zgoda jest dobrowolna i może być cofnięta w dowolnym momencie. Wycofanie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej wycofaniem.

Wszelkich informacji udzielają:

Wiesław Oberzig – Wiceprezes PZ LZS,  
nauczyciel PZS w Kłaninie – tel. 608-341-880

Jan Trofimowicz – Wiceprezes PZ LZS,  
nauczyciel w PZKZiU w Pucku – 508-738-161

**Ze sportowym pozdrowieniem**  
**Prezes Pomorskiego Zrzeszenia LZS Piotr Klecha**

## LISTA ZGŁOSZENIOWA

Nazwa Szkoły	
L.p.	Imię i Nazwisko Uczestnika
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Podpis/pieczętka szkoły, ew. nauczyciela opiekuna i numer tel. kontaktowego.

.....