

# STREET LIFTING POLAND CHAMPIONSHIPS 2019

## POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Organizatorem zawodów jest Klub Sportowy Street Workout Głogów.
2. **Zawody będą rozgrywane w Młodzieżowym Centrum Kultury Mayday, ul. Perseusza 11, 67-200 Głogów.**
3. Zawody składają się z dwóch etapów:
  - a) eliminacje internetowe (od 06.05.2019 r. do 31.05.2019 r.),
  - b) finał zawodów (29.06.2019 r. od godz. 11:00).
4. Celem zawodów jest :
  - a) Promocja aktywności sportowej, jaką jest street lifting;
  - b) Zwiększenie zainteresowania street liftingiem;
  - c) Propagowanie zdrowego stylu życia;
  - d) Stworzenia warunków sprzyjających zdrowej rywalizacji.
5. W zawodach mogą brać udział osoby, które w dniu zawodów mają ukończone 18 lat i posiadają obywatelstwo polskie.
6. Zawody podzielone są na:  
kategorię kobiet oraz trzy kategorie wagowe mężczyzn: do 75, 75 - 85, 85+
7. Przewidziany jest limit 7 osób startujących w danej kategorii (wyłonione w drodze eliminacji).
8. Opłaty wpisowe\*:  
Opłaty wpisowej w wysokości 50 zł należy dokonać do dnia 21.06.2019 r. na wskazany nr konta:  
Klub Sportowy Street Workout Głogów 81 1750 0012 0000 0000 3869 4952  
W tytule wpłaty należy wpisać:  
Imię i Nazwisko - opłata za start w zawodach **STREET LIFTING POLAND CHAMPIONSHIPS**  
**\* Dotyczy zawodników, którzy zakwalifikują się do bezpośredniej rywalizacji w dniu 29.06.2019**  
**W razie rezygnacji zawodnika ze startu w finale, opłata wpisowa nie jest zwracana.**
9. Zawodnicy biorący udział w zawodach biorą pełną odpowiedzialność za swój stan zdrowia i ewentualne kontuzje. Zawodnicy nie są ubezpieczeni przez organizatora.

## NAGRODY

1. Mistrzyni oraz Mistrzowie Wszech Wag - trzy pierwsze miejsca wyłonione spośród wszystkich kategorii wagowych za pomocą formuły Wilks'a - zostaną nagrodzeni statuetkami oraz nagrodami rzeczowymi.
2. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej zostaną nagrodzone medalami i dyplomami.
3. Ponadto, każdy z zawodników, który zakwalifikuje się do udziału w finale, otrzyma pakiet startowy.

## ZGŁOSZENIA I ELIMINACJE

1. Zgłoszenia zawodników będą się odbywały przez stronę Klubu: [www.streetworkout.glogow.org](http://www.streetworkout.glogow.org)  
Rejestracja będzie możliwa od 6.05.2019  
Wymagane będą następujące dane:
  - imię i nazwisko;
  - data urodzenia;
  - nr telefonu;
  - Kategoria Wagowa;
  - Miasto/Klub;
  - linki do filmów z bojami (filmy należy zamieścić na portalu YouTube jako niepubliczne).
2. Finałiści (7 osób) w każdej kategorii zostaną wyłonieni na podstawie filmów eliminacyjnych.
3. Film powinien być nagrany w sposób niepozostawiający wątpliwości co do tego, że osoba wykonująca ćwiczenia jest osobą zgłaszającą akces w rywalizacji.  
Zgłaszający przedstawia się z imienia i nazwiska, a jego twarz musi być widoczna podczas wykonywania wszystkich ćwiczeń. Na filmie zawodnik musi się zważyć w celu dodania jego

masy ciała do ciężaru na pasie. Na filmie musi być uwiecznione wskazanie wagi. Film musi pokazywać po 1 powtórzeniu z maksymalnym ciężarem w 3 następujących ćwiczeniach:

- podciągnięcie podchwyt/nachwyt do wyboru;
- pompka na poręczach równoległych;
- przysiad;

według zasad określonych w dalszej części regulaminu zatytułowanej

#### BOJE SIŁOWE I PRZEPISY WYKONANIA.

4. Film powinien być nagrany w taki sposób, aby umożliwić sędziom weryfikację ciężaru oraz prawidłowej techniki.
5. Film powinien być nagrany tak, aby na ujęciu była widoczna cała sylwetka oraz twarz zawodnika.
6. Do 10.06.2019 r. wyłonimy zawodników, którzy wezmą udział w finale.

### FINAL

#### I. Ważenie:

1. Przed przystąpieniem do rywalizacji każdy z zawodników zostanie zważony.
2. Ważenie odbędzie się w dniu zawodów w godzinach od 9:00 do 10:30.
3. Każdy zawodnik może być ważony tylko raz. Ważeni powtórnie mogą być tylko ci zawodnicy, którzy ważą mniej lub więcej niż wynosi limit danej kategorii. Muszą oni być powtórnie zważeni do czasu zakończenia ważenia, tj. w okresie półtorej godziny od jego rozpoczęcia, a **ich waga musi się mieścić w limicie deklarowanej wcześniej kategorii, w przeciwnym wypadku będą wyeliminowani ze startu w danej kategorii wagowej**. Zawodnik może być zważony powtórnie tak często, jak pozwala na to czas i kolejność ważenia. Zawodnik może być zważony po limicie czasowym tylko wtedy, gdy stawiał się do dyspozycji przed zakończeniem ważenia, ale ze względu na dużą ilość zawodników sprawdzających wagę nie miał możliwości zważenia się w wyznaczonym czasie.

#### II. Zasady główne:

1. Zawody odbywają się w formule 1 REP MAX (1 powtórzenie z maksymalnym ciężarem).
2. Każdy z zawodników będzie miał 3 podejścia w każdym z ćwiczeń.
3. Do sumy bojów zaliczane jest tylko 1 powtórzenie z maksymalnym ciężarem.  
**W podciąganiu i w pompkach do masy ciężaru zawieszono na pasie dodajemy masę zawodnika.**
4. Zawodnik powinien najpóźniej na 5 min przed startem swojej grupy zgłosić sędziom ciężar wyjściowy.
5. Do 1 min po zakończeniu boju zawodnik zobowiązany jest podać ciężar do kolejnego podejścia.
6. Przy nieudanej pierwszej próbie podniesienia ciężaru nie ma możliwości jego obniżenia ani zmiany deklarowanego chwytu w przypadku podciągnięcia.  
Dopuszczamy możliwość zwiększenia ciężaru. Prosimy o przemyślane i strategiczne decyzje.
7. Suma punktów będzie wyliczana na podstawie formuły Wilks'a.  
Dodatkowe informacje dotyczące formuły dostępne na stronie:  
<http://www.powerlifting.pl/referees/wilks/wilksabout.html>
8. Suma punktów wszystkich kategorii wyłoni zwycięzcę zawodów. W przypadku osiągnięcia takiej samej liczby punktów przez 2 zawodników wygrywa zawodnik, który w kategorii podciągania osiągnął lepszy wynik w skali Wilks'a.

### BOJE SIŁOWE I PRZEPISY WYKONANIA

#### Przysiad:

1. Zawodnik staje twarzą do stojaków. Sztanga spoczywa poziomo na barkach, dłonie i palce trzymają gryf, górny brzeg gryfu położony jest nie dalej niż grubość gryfu poniżej szczytu mięśnia naramiennego. Dłonie mogą być położone gdziekolwiek na gryfie pomiędzy kołnierzami.
2. Po zdjęciu sztangi ze stojaków zawodnik musi się cofnąć w celu przyjęcia postawy startowej na linii. Zawodnik ustawia się w postawie tzn. jest nieruchomy, wyprostowany, z zablokowanymi kolanami i właściwie położoną sztangą, sędzia podaje komendę do rozpoczęcia boju. Sygnał składać się będzie z ruchu ramienia w dół oraz słyszalnej komendy „**Start**”. Jeśli po okresie

- pięciu sekund nie przyjmie prawidłowej pozycji do rozpoczęcia boju, to będzie proszony o odłożenie sztangi komendą „**Stojak**”, razem ze wstecznym ruchem ramienia.
3. Po otrzymaniu komendy „**Start**” od sędziego zawodnik ugina nogi w kolanach i obniża tułów do momentu, kiedy szczyt stawu biodrowego wyraźnie przekroczy szczyt stawu kolanowego. W tej pozycji czeka na komendę „**Góra**”. Sędzia podaje komendę po upływie 1 sekundy.
  4. Zawodnik musi z tej pozycji powrócić do pozycji wyprostowanej z zablokowanymi kolanami. Gdy zawodnik znieruchomieje (oczywiście w pozycji końcowej), sędzia daje sygnał do odłożenia sztangi na stojak.
  5. Sygnał odłożenia sztangi na stojak polega na odwrotnym ruchu ramienia oraz słyszalnej komendzie „**Stojak**”. Zawodnik musi wykonać ruch do przodu i odłożyć sztangę na stojaki. Ze względu na bezpieczeństwo, zawodnik może prosić o pomoc obsługę pomostu w odkładaniu sztangi i umieszczeniu jej w stojakach. Podczas wykonywania tej czynności zawodnik musi pozostawać w kontakcie ze sztangą.

#### **Podciągnięcie:**

1. Zawodnik staje na skrzyni twarzą do drążka. Chwyta drążek zadeklarowanym wcześniej chwytem (podchwyt/nachwyt) na szerokość barków.
2. Na komendę „**Pozycja**”, zawodnik wykonuje zwis. Gdy przyjmie właściwą pozycję tzn. jest nieruchomy, ręce wyprostowane w stawach łokciowych, łopatki ściągnięte, ciężar zawieszony na łańcuchu ściśnięty pomiędzy udami. Sędzia podaje komendę do rozpoczęcia boju. Sygnał składać się będzie z ruchu ramienia w dół oraz słyszalnej komendy „**Start**”.
3. Po otrzymaniu komendy od sędziego zawodnik podciąga się do momentu kiedy broda wyraźnie przekroczy drążek. Ruch powinien być jednostajny i odbywać się tylko w jednym kierunku tj. w górę do momentu osiągnięcia właściwej wysokości podciągnięcia. Po uzyskaniu właściwej wysokości podciągnięcia, sędzia podaje komendę „**Dół**”. Gdy zawodnik nie osiągnie wymaganej wysokości podciągnięcia, podejście uważa się za niezaliczone.
4. Po otrzymaniu komendy „**Dół**” zawodnik wraca do pozycji wyjściowej i wykonuje zwis. Wcześniejsze puszczenie drążka skutkuje niezaliczeniem podejścia.

#### **Pompka na poręczach równoległych:**

1. Zawodnik staje na skrzyni twarzą do poręczy. Chwyta poręcze, ciężar zawieszony na pasie ściśnięty pomiędzy udami.
2. Na komendę „**Pozycja**” Zawodnik wykonuje podpór na poręczach. Gdy przyjmie właściwą pozycję, tzn. jest nieruchomy, ręce wyprostowane i zablokowane w stawach łokciowych, łopatki ściągnięte, ciężar zawieszony na łańcuchu ściśnięty pomiędzy udami, sędzia podaje komendę do rozpoczęcia boju. Sygnał składać się będzie z ruchu ramienia w dół oraz słyszalnej komendy „**Start**”.
3. Po otrzymaniu Komendy od sędziego, zawodnik opuszcza się do momentu, kiedy zgięcie w stawach łokciowych przekroczy kąt 90°. Po uzyskaniu właściwego kąta, sędzia podaje komendę „**Góra**”.
4. Po otrzymaniu komendy „**Góra**”, zawodnik wraca do pozycji wyjściowej. Ruch powinien być jednostajny i odbywać się tylko w jednym kierunku tj. w górę do momentu osiągnięcia pełnego wyprostu w stawach łokciowych i ściągnięcia łopatek. Nie uzyskanie pełnego wyprostu w stawach łokciowych i nie ściągnięcie łopatek skutkuje niezaliczeniem podejścia.

**UWAGA!!! W TRAKCIE RYWALIZACJI ZABRONIONE JEST KORZYSTANIE Z WSZELKIEGO RODZAJU SPRZĘTU WSPOMAGAJĄCEGO. RĘKAWICZKI, BANDAŻE, ŚCIĄGACZE, USZTYWNIACZE ITP. SĄ NIEDOZWOLONE. PRZYSIADY WYKONUJEMY BEZ BUTÓW. DOZWOLONE JEST KORZYSTANIE Z MAGNEZJI ZAPEWNIONEJ PRZEZ ORGANIZATORA.**

#### **PRZEPISY KOŃCOWE**

1. Organizatorzy zawodów zastrzegają sobie prawo do wprowadzania poprawek do powyższego regulaminu. W przypadku wprowadzenia jakiegokolwiek poprawki, organizatorzy zobowiązują się do poinformowania o tym wszystkich uczestników.
2. Organizator nie bierze odpowiedzialności za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni.
3. Integralną częścią Regulaminu jest załącznik nr 1.

## Załącznik nr 1 Regulaminu Street Lifting Poland Championships

### Polityka Prywatności

Dane osobowe przekazywane nam przez Państwa w związku ze zgłoszeniem swojego udziału w zawodach sportowych Street Lifting Poland Championships są przetwarzane przez Klub Sportowy Street Workout Głogów z siedzibą w Głogowie przy ul. Wita Stwosza 4/4, która jest administratorem tych danych w rozumieniu ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych (tekst jedn.: Dz. U. 2002 r., Nr 101, poz. 926 z późn. zm.).

Dane osobowe, które Państwo nam powierzają, w szczególności imię, nazwisko, wiek, adres poczty elektronicznej, numer telefonu, kategoria wagowa, miasto/klub oraz wizerunek przetwarzane są:

1. w zakresie niezbędnym do prawidłowego przeprowadzenia w/w zawodów sportowych,
2. w celu informacyjnym (o liście startowej, zawodnikach zakwalifikowanych do finału zawodów oraz publikacji wyników rywalizacji),
3. w celach promocyjnych w zakresie dotyczącym w/w zawodów sportowych,
4. przez okres 5 lat do 29.06.2024 r

Podanie danych osobowych jest dobrowolne, jednakże brak zgody na przetwarzanie przez nas danych osobowych może uniemożliwić nam poprawne przeprowadzenie zawodów.

Powierzając nam swoje dane osobowe mają Państwo prawo wglądu do nich, prawo żądania ich aktualizacji, prawo żądania ich usunięcia oraz prawo do cofnięcia zgody na przetwarzanie danych osobowych. Jeżeli chciałby Państwo skorzystać z dowolnej w/w czynności, mogą Państwo skontaktować się z nami mailowo pod adresem: [klubsportowy.swg@gmail.com](mailto:klubsportowy.swg@gmail.com).

Mają Państwo również prawo do złożenia skargi do Urzędu Ochroy Danych Osobowych w przypadku, gdy uznają Państwo, iż Państwa prawa w zakresie przetwarzania danych osobowych zostały naruszone lub złamane.

Klub Sportowy Street Workout Głogów zapewnia bezpieczeństwo danych osobowych dzięki odpowiednim środkom technicznym oraz organizacyjnym, mającym na celu zapobieżenie bezprawnemu przetwarzaniu danych oraz ich przypadkowej utracie, zniszczeniu oraz uszkodzeniu. Ponadto dokładamy szczególnej staranności, żeby informacje osobowe były:

1. poprawne i przetwarzane w sposób zgodny z prawem,
2. uzyskane tylko dla określonych celów i nie przetwarzane dalej w sposób niezgodny z tymi celami,
3. adekwatne, odpowiednie i nie nadmiarowe,
4. dokładne i aktualne,
5. przetwarzane zgodnie z prawami przysługującymi osobom których dotyczą) w tym zgodnie z prawem do zastrzeżenia udostępniania,
6. bezpiecznie przechowywane,
7. nie transferowane bez odpowiedniej ochrony.

Państwa dane osobowe są przechowywane w bazie danych, w której zastosowano środki techniczne i organizacyjne zapewniające ochronę przetwarzanych danych zgodne z wymaganiami określonymi przez powszechnie obowiązujące przepisy prawa dotyczące ochrony danych osobowych, w tym rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 29 kwietnia 2004 r. w sprawie dokumentacji przetwarzania danych osobowych oraz warunków technicznych i organizacyjnych, jakim powinny odpowiadać urządzenia i systemy informatyczne służące do przetwarzania danych osobowych (Dz. U. Nr 100, poz. 1024). Dostęp do bazy mają jedynie osoby, posiadające upoważnienia nadane przez administratora danych.