

REGULAMIN

II Gminne Mistrzostwa w Wyciskaniu Sztangi Leżąc

Szudziałowo 27.06.2026

1. CEL

- Propagowanie sportów siłowych wśród lokalnej społeczności i służb mundurowych;
- Doskonalenie sylwetki poprzez ćwiczenia siłowe;
- Zachęcanie do aktywnego spędzania wolnego czasu;
- Wyłonienie najlepszego zawodnika.

2. TERMIN I MIEJSCE

- 27.06.2026 r. (sobota) godz. 15.00 - otwarcie zawodów (ważenie zawodników od 14.30)
- ORLIK Szudziałowo, ul. Sportowa 11A

3. ORGANIZATOR

- Grzegorz Gudalewski OSP Szudziałowo
- Urząd Gminy w Szudziałowie
- Gminny Ośrodek Animacji Kultury i Rekreacji w Szudziałowie

4. UCZESTNICY

- służby mundurowe współpracujące z Gminą Szudziałowo: (drużyna 3 osobowa- 2 zawodników + 1 zawodniczka)
- zawodnicy (open)- max 15 zawodników. Decyduje kolejność zgłoszeń.

Kategorie startowe:

- zawody drużynowe
- zawodnicy open

5. ZGŁOSZENIA

- Zgłoszenia przyjmowane będą do dnia 18.06.2026 r.(czwartek) pod numerem tel. 665333855 (Grzegorz Gudalewski), Zgłoszenie powinno zawierać:
- służby mundurowe: nazwa jednostki, imię i nazwisko zawodnika,
- zawodnicy: imię i nazwisko, miejscowość

6. ZASADY PRZEPROWADZENIA ZAWODÓW

- Każdy zawodnik posiada 3 podejścia do dowolnego ciężaru
- O ostatecznej kolejności w poszczególnych kategoriach decyduje najlepszy wynik w boju.
- W przypadku uzyskania tego samego wyniku o ostatecznej kolejności decyduje ciężar ciała zawodnika

- Klasyfikacja drużynowa służb mundurowych: (punktuje 3 zawodników). Suma najlepszych wyników w boju
- Zawodnicy: współczynnik Wilksa
- Zawodnicy zapewniają sobie we własnym zakresie asekurację/ osoby odpowiedzialne za podawanie sztangi, asekurację w trakcie boju/ zmiana obciążenia + 2 wolonatriuszy

7. NAGRODY

- Klasyfikacja drużynowa służby mundurowe: - puchar, dyplom, nagrody rzeczowe
- Zawodnicy: medale, dyplomy, nagrody rzeczowe

8. NAGRODY UFUNDOWANE PRZEZ:

- Urząd Gminy Szudziałowo
- Gminny Ośrodek Animacji Kultury i Rekreacji
- LZS Białystok
- Stowarzyszenie Przyjaciół Gminy Szudziałowo
- Viking Sokółka

9. PROGRAM ZAWODÓW

- Ważenie zawodników w godz.: 14.30 - 15.00
- Oficjalne otwarcie zawodów, start zawodników: godz. 15.00

10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Wyłączne prawo interpretacji niniejszego regulaminu przysługuje organizatorom.
- Zawodnicy są zobowiązani posiadać na zawodach: strój sportowy (koszulka, krótkie spodenki), obuwie sportowe, osobę do asekuracji w trakcie boju.