



## **XXX MISTRZOSTWA GDYNI W SPORTACH SIŁOWYCH w kategorii szkół podstawowych i ponadpodstawowych 2022/2023**

### **I. CEL ZAWODÓW:**

1. Popularyzacja sportów siłowych w środowisku szkolnym,
2. Wyłonienie najlepszych zawodników indywidualnych i szkolnych drużyn w wyciskaniu sztangi leżąc i dwuboju siłowym w bieżącym roku szkolnym.

### **II. ORGANIZATORZY:**

1. Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego Nr 2, Gdynia ul. Płk. Dąbka 207,
2. Gdyńskie Centrum Sportu,
3. Sekcja Podnoszenia Ciężarów Wojskowego Klubu Sportowego „Flota”.

### **III. MIEJSCE I TERMIN ZAWODÓW:**

Zawody odbędą się na sali gimnastycznej Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego Nr 2, Gdynia ul. Płk. Dąbka 207 w terminie:

**22.02.2023 r.(środa)**

Dojazd do szkoły autobusami linii: K, 103, 128 ,134, 141 ,163 ,182 ,197, 282

### **IV. PROGRAM ZAWODÓW:**

- godz. 8.00** - ważenie zawodników szkoły podstawowej do wyciskania sztangi leżąc.  
**godz. 8.30** - start zawodników szkół podstawowych oraz ważenie zawodników **do dwuboju siłowego** szkół ponadpodstawowych.
- godz. 9.15** - uroczyste otwarcie zawodów przez Dyrektora CKZIU nr 2.  
Rozgrzewka, start zawodników szkół ponadpodstawowych w dwuboju siłowym (wyciskanie sztangi leżąc i martwy ciąg).
- godz. 9.30** - ważenie zawodniczek i zawodników szkół ponadpodstawowych do wyciskania sztangi leżąc.
- godz. 11.30** - ceremonia wręczenia nagród indywidualnych i drużynowych w wyciskaniu sztangi leżąc szkół podstawowych.
- godz. 12.00** - start zawodniczek szkół ponadpodstawowych w wyciskaniu sztangi leżąc.  
Bezpośrednio po zakończeniu wyciskania dziewcząt start chłopców szkół ponadpodstawowych w wyciskaniu sztangi leżąc.
- godz. 13.15** - ceremonia wręczenia nagród indywidualnych w dwuboju siłowym.
- godz. 13.30** - ciąg dalszy wyciskania sztangi leżąc chłopców szkół ponadpodstawowych.
- godz. 15.30** - ceremonia wręczenia nagród indywidualnych w wyciskaniu sztangi leżąc dziewcząt i chłopców oraz nagród drużynowych dla szkół ponadpodstawowych,  
zakończenie zawodów.

W zależności od ilości startujących zawodników, godziny programu mogą ulec zmianie.

## V. ZASADY UCZESTNICTWA:

### ➤ dla zawodników w kategorii szkół ponadpodstawowych:

- prawo startu mają uczniowie z rocznika 2003 i młodsi,
- zawodnik ma prawo startu tylko w jednej konkurencji,
- maksymalna liczba zawodników z jednej szkoły może wynosić 8 osób ( 3 dziewczyny w wyciskaniu sztangi leżąc, 3 chłopców w wyciskaniu sztangi leżąc i 2 chłopców w dwuboju siłowym),
- podczas oficjalnego ważenia każdy uczestnik musi okazać aktualną legitymację szkolną **oraz zgodę rodzica lub opiekuna na udział w zawodach**, wzór w załączniku.

### ➤ dla zawodników w kategorii szkół podstawowych:

- prawo startu mają uczniowie z rocznika 2008 i 2009,
- zawodnicy startują tylko w wyciskaniu sztangi leżąc,
- maksymalna liczba zawodników z jednej szkoły może wynosić 5 osób (2 dziewczyny i 3 chłopców w wyciskaniu sztangi leżąc),
- podczas oficjalnego ważenia każdy uczestnik musi okazać aktualną legitymację szkolną **oraz zgodę rodzica lub opiekuna na udział w zawodach**, wzór w załączniku.

## VI. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA ZAWODÓW:

### **PRAWO STARTU MAJĄ RÓWNIEŻ UCZNIOWIE SPOZA GDYNI, KTÓRZY PODLEGAJĄ KLASYFIKACJI INDYWIDUALNEJ I DRUŻYNOWEJ.**

- zawody będą przeprowadzone zgodnie z regulaminem Polskiego Związku Kulturyści, Fitness i Trójboju Siłowego,
- tylko i wyłącznie uprawnieni sędziowie mogą podawać sztangę zawodnikom podczas podejść.
- zwycięzcami indywidualnymi zostaną ci uczniowie, którzy uzyskają największą liczbę punktów otrzymanych z pomnożenia podniesionych kilogramów przez wskaźnik ciężaru ciała (wg tabeli Wilksa),
- zwycięzcą drużynowym szkół ponadpodstawowych zostanie ta szkoła, której dwie najlepsze zawodniczki i dwóch najlepszych zawodników z wyciskania sztangi leżąc oraz jeden zawodnik z dwuboju siłowego uzyska największą liczbę punktów, punktacja w załączniku nr 2,
- zwycięzcą drużynowym szkół podstawowych zostanie ta szkoła, której jedna najlepsza zawodniczka i dwóch najlepszych zawodników z wyciskania sztangi leżąc uzyska największą liczbę punktów,
- dopuszcza się do udziału w zawodach uczniów startujących indywidualnie,
- dokładny opis wykonywania bojów przedstawiony zostanie przez sędziego arbitra przed startem.

## VII. ZGŁOSZENIA:

- zgłoszenia proszę przesać emailiem [sekretariat@ckziu2.edu.gdynia.pl](mailto:sekretariat@ckziu2.edu.gdynia.pl) (w tytule – zgłoszenia zawody) **do dnia 21.02.2023 r.**, (wysłanie w terminie **zgłoszenia w dużym stopniu przyspiesza przebieg zawodów**),
- w zgłoszeniu należy podać: imię, nazwisko i datę urodzenia zawodnika oraz konkurencję.

## VIII. NAGRODY:

- zawodnicy, którzy zdobędą miejsca od I do III nagrodzeni zostaną medalami, dyplomami oraz nagrodami rzeczowymi,

- za miejsca I do III szkoły otrzymają puchary i dyplomy.

#### **IX. UWAGI KOŃCOWE:**

- zawody dla szkół podstawowych odbędą się jeżeli swój udział zadeklarują minimum 3 szkoły podstawowe,
- wszystkich zawodników, opiekunów i kibiców obowiązuje zmienne obuwie sportowe,
- wszystkich startujących obowiązuje dobry stan zdrowia,
- za stan zdrowia, rozgrzewkę oraz asekurację zawodników podczas rozgrzewki odpowiadają opiekunowie uczniów,
- udział w zawodach jest równoznaczny z akceptacją niniejszego regulaminu przez zawodnika, opiekuna i rodzica,
- wszystkich startujących obowiązuje strój sportowy (koszulka, spodenki, dresy, obuwie sportowe),
- dziewczęta startują w wyciskaniu sztangi leżąc w konkursie drużynowym,
- w przypadkach spornych prawo do ich rozstrzygnięcia zastrzega się organizatorowi jednak dopiero po konsultacji z opiekunami drużyn i sędziami,
- organizator zawodów nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w szatni, (kurtki i torby z ubraniami po przebraniu proszę zostawić w szatni ogólnej),
- organizator zastrzega sobie prawo interpretacji powyższego regulaminu,
- regulamin dostępny na stronie internetowej szkoły w aktualnościach.

#### **X. SPONSORZY IMPREZY:**

- Urząd Miasta Gdyni – Wydział Edukacji,
- Gdyńskie Centrum Sportu,
- Rada Rodziców Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego Nr 2 w Gdyni.

Organizator  
mgr Małgorzata Adrych, mgr Marlena Marzec

Dyrektor szkoły  
mgr inż. Krystyna Stadnicka