

# REGULAMIN POLSKIEJ LIGII KETTLEBELL SPORT 2016

## I. Cele

1. Głównymi celami zawodów są:

- popularyzacja w skali kraju kettlebell sport - dyscypliny sportowej polegającej na podnoszeniu odważników kulowych - kettlebell sport jako element zdrowego stylu życia;
- przedstawienie kettlebell sport jako dyscypliny łączącej ludzi w różnym wieku;
- prezentacja sportowców używających na co dzień odważników kettlebell jako elementu urozmaicającego ich trening ogólnorozwojowy;
- ukazanie gimnastyki z odważnikami w oryginalnej rosyjskiej formule;
- wskrzeszenie ducha rywalizacji i ducha gry zespołowej;
- wyłonienie najlepszych zawodników w skali kraju.

## II. Organizator

1. Organizatorem Polskiej Ligi Kettlebell Sport jest Stowarzyszenie **Polska Akademia Kettlebell Sport**.

## III. Termin i miejsce

1. Przewidziane jest rozegranie następujących zawodów:

- 23 stycznia 2016 - **Mistrzostwa Podlasia**;
- 23 kwietnia 2016 - **Mistrzostwa Pomorza**;
- 25 czerwca 2016 - **Mistrzostwa Śląska**;
- 24 września 2016 - **Mistrzostwa Mazowsza**;
- 22 października 2016 - **Mistrzostwa Warmii i Mazur**.

2. Dokładne miejsca i godziny będą ogłaszane po ustaleniu liczby zgłoszeń na konkretne zawody.

3. Ze względów organizacyjnych harmonogram zawodów będzie podany na stronie internetowej [kettlesport.pl](http://kettlesport.pl) po zakończeniu rejestracji.

## IV. Klasyfikacje, nagrody, wyniki

1. Podczas zawodów będą rozgrywane konkurencje:

- kobiet w cyklu długim (*Long Cycle*) i rwaniu (*Snatch*);
- mężczyzn w cyklu długim (*Long Cycle*) i dwuboju (*Biathlon*).

2. Ustala się następujące kategorie wagowe:

- dla kobiet: waga lekka (do 55 kg), waga średnia (do 65 kg), waga ciężka (powyżej 65 kg);
- dla mężczyzn: waga lekka (do 65 kg), waga średnia (do 75 kg), waga ciężka (do 85 kg), waga superciężka (powyżej 85 kg).

W przypadku zgłoszenia się do jednej kategorii wagowej mniej niż dwóch zawodników organizator przewiduje możliwość łączenia kategorii w zawodach. Uzyskane wyniki będą w klasyfikacji generalnej liczone zgodnie z właściwą kategorią wagową.

3. Ustala się następujące wagi odważników:

- dla kobiet: 8 kg, 12 kg, 16 kg, 20 kg, 24 kg;
- dla mężczyzn: 16 kg, 24 kg, 32 kg.

4. Zwycięzcy zostają nagrodzeni medalami oraz dyplomami. Pozostali uczestnicy dostają dyplomy za wzięcie udziału w zawodach.

5. Wyniki Polskiej Ligi Kettlebell Sport będą opublikowane na stronie internetowej *kettlesport.pl*.

## V. Zasady ogólne

1. Kobiety pracują jednym odważnikiem, mężczyźni dwoma (w rwaniu jednym odważnikiem).
2. Dozwolona jest jedna zmiana ręki w przypadku rwania (*Snatch*).
3. Czas wykonywania konkurencji: kobiety i mężczyźni - 10 minut.
4. Zawodnicy startują w koszulce na krótki rękaw oraz spodenkach, których długość nie zasłania kolan. Dozwolone pasy oraz frotki do szerokości 12 cm.

## VI. Klasyfikacja generalna

1. Do klasyfikacji generalnej łączona jest suma punktów ze wszystkich startów, w których zawodnik brał udział.
2. Wyłoniona zostania najlepsza drużyna w klasyfikacji drużynowej.
3. W każdej konkurencji przyznane będą wyróżnienia dla najlepszego juniora (do 22 roku życia), seniora i weterana (powyżej 40 roku życia).

## VII. Punktowanie

1. Punkty w każdej konkurencji są przyznawane według poniższej tabeli.

Ilość powtórzeń jest mnożona przez wartość jaka odpowiada konkretnemu odważnikowi.

- zawodników

konkurencja		płeć	waga odważnika					
			8 kg	12 kg	16 kg	20 kg	24 kg	32 kg
rwanie		kobiety	0.5	1	2	4	8	-
cykl długi								
dwubój	rwanie	mężczyźni	-	-	0,5	-	1	2
	podrzut		-	-	1	-	2	4
cykl długi			-	-	1	-	2	4

- drużyn

Za każde zajęte miejsce przez zawodnika w swojej konkurencji przyznaje się mu punkty (według poniższej tabeli), które następnie są sumowane razem z punktami zawodników całej drużyny.

M	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI	XVII	XVII I
P	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

M - miejsce, P - punkty

## VIII. Zgłoszenia

1. Zgłoszenia uczestników przyjmowane będą do dnia **15 stycznia 2016** r. na całą ligę, oraz w terminach odpowiednio do: 15 stycznia, 15 kwietnia, 17 czerwca, 16 września, 14 października na kolejne zawody, poprzez wysłanie wiadomości pod adres e-mail *kettlebell@o2.pl*, z podaniem następujących informacji:

- imię i nazwisko,
- wiek,
- waga,
- klub i miasto,
- wybrana konkurencja,
- waga odważnika,
- imię i nazwisko trenera.

2. Do zgłoszeń należy dołączyć potwierdzenie dokonania opłaty startowej.

## IX. Opłaty

1. Każdy uczestnik Polskiej Ligi Kettlebell Sport ponosi koszty opłaty startowej (wpisowego) wynoszącej **150 zł** na całą ligę lub **60 zł** na pojedyncze zawody w przypadku brania udziału w jednej konkurencji i **300 zł** na całą ligę lub **120 zł** na pojedyncze zawody w przypadku brania udziału w dwóch konkurencjach.

Dane do przelewu:

Nr konta: **46 2030 0045 1110 0000 0391 0220**

Odbiorca: **Stowarzyszenie Polska Akademia Kettlebell Sport**

Miejscowość: **Olsztyn**

Tytuł przelewu: **Polska Liga Kettlebell Sport (imię i nazwisko)**

2. Opłata startowa w przypadku rezygnacji nie podlega zwrotowi.

3. Istnieje możliwość przeniesienia opłaty startowej na innego zawodnika.

## X. Postanowienia końcowe

1. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo wprowadzenia zmian w niezbędnym zakresie.
2. Kontakt i pytania: **Maciej Gorzkowski**, telefon: **516 268 366**, e-mail: **[kettlebell@o2.pl](mailto:kettlebell@o2.pl)**.

