

## Regulamin

# III OTWARTE MISTRZOSTWA WARMII I MAZUR KETTLEBELL SPORT

### I. Cele

1. Głównymi celami zawodów są:

- popularyzacja kettlebell sport - dyscypliny sportowej polegającej na podnoszeniu odważników kulowych - kettlebell sport jako element zdrowego stylu życia;
- przedstawienie kettlebell sport jako dyscypliny łączącej pokolenia;
- prezentacja lokalnych sportowców używających na co dzień odważników kettlebell jako elementu urozmaicającego ich trening ogólnorozwojowy;
- ukazanie gimnastyki z odważnikami w oryginalnej rosyjskiej formule;
- wskrzeszenie ducha rywalizacji;
- eliminacje do Mistrzostw Świata Kettlebell w Dublinie w 2015r.

### II. Organizator

1. Organizatorem III Otwartych Mistrzostw Warmii i Mazur Kettlebell Sport jest Stowarzyszenie **Polska Akademia Kettlebell Sport**.

### III. Termin i miejsce

1. Zawody odbędą się **26 września 2015 r. w Nidzicy**, w hali widowiskowo - sportowej, przy ulicy Polnej 7.
2. Start odbędzie się o **godz. 12:00**.
3. Ze względów organizacyjnych harmonogram zawodów będzie podany na stronie internetowej *kettlesport.pl* po zakończeniu rejestracji.

### IV. Klasyfikacje, nagrody, wyniki

1. Podczas zawodów będą rozgrywane konkurencje:
  - kobiet w rwaniu (Snatch);
  - mężczyzn w cyklu długim (Long Cycle) i dwubóju (Biathlon).
2. Ustala się następujące kategorie wiekowe:
  - Senior - do 40 lat;
  - Weteran - powyżej 40 lat.

3. Ustala się następujące kategorie wagowe::

<b>płeć</b>	<b>kategoria wagowa</b>
<b>kobiety</b>	<b>&lt; 53 kg</b>
	<b>&lt; 58 kg</b>
	<b>&lt; 63 kg</b>
	<b>&gt; 68 kg</b>
	<b>&lt; 68 kg</b>
<b>mężczyźni</b>	<b>&lt; 63 kg</b>
	<b>&lt; 68 kg</b>
	<b>&lt; 73 kg</b>
	<b>&lt; 78 kg</b>
	<b>&gt; 85 kg</b>
	<b>&gt; 95 kg</b>
	<b>&lt; 95 kg</b>

4. Ustala się następujące wagi odważników dla poszczególnych konkurencji:

<b>płeć</b>	<b>waga odważnika</b>
<b>kobiety</b>	8 kg, 12 kg, 16 kg
<b>mężczyźni</b>	16 kg, 24 kg

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

6. Wyniki III Otwartych Mistrzostw Warmii i Mazur Kettlebell Sport będą opublikowane na stronie internetowej *kettlesport.pl*.

## V. Zasady ogólne

1. Kobiety pracują jednym odważnikiem, mężczyźni dwoma.
2. Dozwolona jest jedna zmiana ręki w przypadku rwania (Snatch).
3. Czas wykonywania konkurencji: kobiety i mężczyźni: 10 minut;
4. Zawodnik zobowiązany jest do wzięcia udziału we wcześniej deklarowanej kategorii wagowej, w przeciwnym razie zostanie zdyskwalifikowany.
5. Zawodnicy startują w koszulce na krótki rękaw oraz spodenkach, których długość nie zasłania kolan. Dozwolone pasy oraz frotki szerokości 10 cm.

## VI. Punktowanie

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	24 kg
rwanie	kobiety	0.5	1	2	-
	mężczyźni	-	-	0.5	1
podrzut		-	-	1	2
cykl długi		-	-	1	2

- 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

## VII. Zasady eliminacji do Mistrzostw Świata (Dublin 2015)

Podczas konkurencji dwuboju suma podrzutów na dystansie 10 minut będzie brana pod uwagę jako klasyfikacja do sztafety. Brani są pod uwagę mężczyźni startujący na odważnikach 24 kg.

Pięć najlepszych wyników podrzutów z różnych kategorii wagowych (- 63; - 68; - 73; - 78; - 85; - 95; +95 kg) zostanie wyłonionych do reprezentowania kraju na Mistrzostwach Świata w sztafecie 24 kg. Dotyczy

zawodników posiadających obywatelstwo polskie. W przypadku remisu, kraj reprezentować będzie zawodnik o niższej masie ciała. Zawodnik zobowiązany jest startować w tej samej kategorii na Mistrzostwach Świata w przeciwnym razie nominacja zostanie anulowana.

Jeżeli zawodnik zajmie drugie miejsce w swojej kategorii wagowej, a uzyska lepszy wynik niż zawodnik z innej kategorii wagowej nie jest on brany pod uwagę (czyt. Nie wchodzi w grę zbijanie wagi lub zwiększanie jej).

Najlepsi zawodnicy zostaną wyłonieni do udziału w marszu ceremonii otwarcia Mistrzostw Świata.

Mężczyźni, którzy zwyciężą w danej konkurencji mogą, ale nie muszą wystartować na Mistrzostwach Świata na odważnikach 32 kg.

## **VIII. Zgłoszenia**

1. Zgłoszenia uczestników przyjmowane będą **do dnia 12 września 2015 r.** poprzez wysłanie wiadomości pod adres e-mail **kettlebell@o2.pl**, z następującymi informacjami:

- 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 III Otwartych Mistrzostw Warmii i Mazur Kettlebell Sport ponosi koszty opłaty startowej (wpisowego) wynoszącej **80 zł** (w przypadku startu w jednej konkurencji), **120 zł** (w przypadku startu 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: **Opłata startowa MWM15 (imię i nazwisko)**

2. Opłata startowa w przypadku rezygnacji nie podlega zwrotowi.

3. Istnieje możliwość przeniesienia opłaty startowej na innego zawodnika.

## **XI. Postanowienia końcowe**

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

