



Regulamin

World Kettlebell Grand Prix Series 2016

IV Olsztyn Open

I. Cele

1. Głównymi celami zawodów są:

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

II. Organizator

1. Organizatorem jest Stowarzyszenie Polska Akademia Kettlebell Sport.

III. Termin i miejsce

1. Termin: 27.08.2016
 - ważenie zawodników:
 - start zawodów:
2. Miejsce zawodów będzie zależne od ilości zgłoszeń. 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 dla profesjonalistów, amatorów, weteranów (mężczyźni) oraz sztafety:

| Kategoria | Płeć | Konkurencja | Waga odważnika |
|-----------------|----------------------------|--------------------------------|----------------|
| Profesjonaliści | Kobiety | Rwanie (snach) | 20 kg |
| | | Długi cykl (double long cycle) | 2x 12 kg |
| | Mężczyźni | Długi cykl (Long cycle) | 2x28 kg |
| | | Dwubój (Biathlon) | 28 kg |
| Amatorzy | Kobiety | Rwanie (Snatch) | 12 kg |
| | | Długi cykl (Long cycle) | 12 kg |
| | Mężczyźni | Długi cykl (Long cycle) | 2x16kg |
| | | Biathlon | 16 kg |
| Weterani | Mężczyźni | Długi cykl (Long cycle) | 2x24 kg |
| | | Dwubój (Biathlon) | 24 kg |
| Sztafeta | Mężczyźni (od 3 do 7 osób) | Podrzut (Jerk) | 24 kg |

2. Ustala się następujące kategorie wagowe, według rankingu KetAcademy:

| Kobiety | | | | | | | |
|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------|
| Kategorie wagowe | 48 kg | 53 kg | 58 kg | 63 kg | 68 kg | 73 kg | „+” 73 kg |

| Mężczyźni | | | | | | | |
|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------------|
| Kategorie wagowe | 63 kg | 68 kg | 73 kg | 78 kg | 85 kg | 95 kg | 105 kg „+” 105 kg |

3. W przypadku zgłoszenia się do jednej kategorii wagowej mniej niż trzech zawodników organizator przewiduje możliwość łączenia kategorii w zawodach.
4. Zwycięzcy zostają nagrodzeni medalami oraz dyplomami.
5. Wyniki będą opublikowane na stronie internetowej kettlesport.pl

V. Zasady ogólne

1. Kobiety (w kategorii profesjonalści) jak i mężczyźni w długim cyklu pracują dwoma odważnikami. Natomiast kobiety w kategorii amatorzy w długim cyklu pracują jednym odważnikiem.
2. Konkurencja rwanie wykonywana jest jednym odważnikiem.
3. Biathlon składa się z podrzutu (praca dwoma odważnikami) i rwania.
4. Dozwolona jest jedna zmiana ręki w przypadku rwania oraz długiego cyklu z jednym odważnikiem.
5. Odłożenie odważników jest równoznaczne z zakończeniem startu.
6. Czas wykonywania konkurencji: kobiety i mężczyźni 10 minut.
7. W sztafecie każdy zawodnik pracuje 3 minuty.
8. Brać udział w sztafecie może osoba startująca w konkursach indywidualnych. W drużynie może być maksymalnie dwóch zawodników z tej samej kategorii wagowej.
9. Zawodnicy startują w koszulce na krótki rękaw oraz spodenkach, których długość nie zasłania kolan. Dozwolone pasy oraz frotki do szerokości 12 cm.

VI. Punktowanie

- Zawodników w przypadku konkurencji Biathlon:
Ilość powtórzeń będzie pomnożona przez wartość przedstawioną w tabeli

| Konkurencja | | Mnożnik |
|-------------|--------|---------|
| Biathlon | Jerk | 1 |
| | Snatch | 0,5 |

- Zwycięzcy w innych konkurencjach będą wyłaniani na podstawie uzyskanych powtórzeń.
- 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 | XVIII |
| P | 20 | 18 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

M- miejsce, P- punkty

VII. Zgłoszenia

1. Zgłoszenia uczestników przyjmowane będą do dnia 14.08 2016r. poprzez wysłanie wiadomości pod adres email: 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.

VIII. Opłaty

1. Każdy uczestnik **IV Olsztyn Open** biorący udział w konkurencji indywidualnej ponosi koszty opłaty startowej (wpisowego) wynoszącej 80 zł.

2. Każda drużyna startująca w sztafecie ponosi koszty opłaty startowej wynoszącej 140 zł. Całościowej opłaty dokonuje Trener lub kapitan zespołu.

3. Dane do przelewu:

Nr konta: 46 2030 0045 1110 0000 0391 0220

Odbiorca: Stowarzyszenie Polska Akademia Kettlebell Sport

Miejscowość: Olsztyn

Tytuł przelewu:

- konkurs indywidualny: IV Olsztyn Open (imię i nazwisko)

- sztafeta: IV Olsztyn Open (nazwa klubu)

4. Opłata startowa w przypadku rezygnacji nie podlega zwrotowi.

5. Istnieje możliwość przeniesienia opłaty startowej na innego zawodnika.

IX. Postanowienia końcowe

1. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo wprowadzenia zmian w niezbędnym zakresie.

2. Kontakt i pytania: Maciej Gorzkowski, telefon: 516 268 366, email: kettlebell@o2.pl.