**REGULAMIN**

1. **ZAŁOŻENIA OGÓLNE:**

Ideą trójboju siłowego jest wyłonienie najsilniejszej kobiety
i mężczyzny gminy Sędziszów poprzez udział kandydatów w trzech próbach:

 - siły: wyciskanie na klatkę piersiową (M60kg, K20kg/ilość powtórzeń)

 - mocy: rzut piłką lekarską M5kg, K3kg (rzut tyłem do kierunku rzutu każdy
 po 3 razy, liczy się suma odległości)

 - Armwrestling (siłowanie się na rękę)

Aby zawodnik mógł być sklasyfikowany i zatwierdzone mogły być jego rekordy musi ukończyć wszystkie konkurencje!

**2. CEL:**

- Propagowanie aktywnego trybu życia wśród mieszkańców Sędziszowa

- Popularyzowanie i upowszechnianie sportu wśród ogółu młodzieży
 i dorosłych.

- Integracja środowisk aktywnych ruchowo

- Zachęcenie mieszkańców gminy Sędziszów do uprawiania wszechstronnego
 wysiłku fizycznego

- Wyłonienie najsilniejszego mężczyzny i kobiety wśród mieszkańców
 gminy Sędziszów

**3. ORGANIZATOR:**

 Burmistrz Sędziszowa

 Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sędziszowie

**4. TERMIN I MIEJSCE:**

 • Zawody odbędą się 22 stycznia 2023 r. na terenie hali sportowej i siłowni
 Ośrodka Sportu i Rekreacji w Sędziszowie

 • Weryfikacja 15.00

 • Odprawa techniczna 15.30

 • Rozpoczęcie zawodów o godz. 15.40.

 • Zapisy do zawodów do dnia 18 stycznia 2023 roku

 • Przewidywany czas ukończenia zawodów 18.30.

**5. BIURO ZAWODÓW**

 Biuro zawodów czynne będzie w dniu zawodów (tj. 22 stycznia 2023) od godz. 15.00 do 15.30

**6. KATEGORIE WIEKOWE**

 Open Mężczyzn

 Open Kobiet

**7. ZASADY UCZESTNICTWA**

W  trójboju prawo startu mają:

**• Mężczyźni i kobiety pełnoletnie mieszkające na terenie gminy Sędziszów,
 które okażą dowód osobisty potwierdzający miejsce zamieszkania.**

**• Zawodnik zobowiązany jest własnoręcznie złożyć pisemne oświadczenie
 o braku przeciwwskazań do udziału w zawodach.**

**• Organizator nie ponosi odpowiedzialności prawnej za udział w zawodach
 osób chorych i wynikające z tego wypadki, oraz skutki wypadków podczas
 zawodów i odszkodowania z tym związane.**

**9. ZASADY PUNKTACJI I KOLEJNOŚĆ STARTÓW**

• W pierwszej konkurencji zawodnicy startują zgodnie z kolejnością wyłonioną podczas losowania, po zapisaniu się i weryfikacji. Od drugiej konkurencji, zawodnicy startują w zależności od zajętego miejsca w poprzedniej konkurencji. Zawodnik wygrywający startuje jako ostatni, natomiast konkurencję rozpoczyna zawodnik, który uzyskał najgorszy wynik.

• Do udziału w zawodach zostanie dopuszczonych max 20 mężczyzn i 20 kobiet  – w przypadku większej liczby uczestników decyduje termin zgłoszenia się
do zawodów.

•Zawodnicy rywalizować będą w trzech konkurencjach.

• Zawodnicy punktowani są w następujący sposób: za zajęcie 1. miejsca w danej konkurencji – 20 punktów, za 2. miejsce – 19 punktów, za 3. – 18 pkt., 4. – 17 pkt.,….. 20.– 1 pkt. Zawody wygrywa zawodnik, który uzyska największą liczbę punktów. W przypadku, gdy po rozegraniu wszystkich konkurencji dwóch lub więcej zawodników uzyska taką samą ilość punktów wygrywa ten zawodnik, który był więcej razy na lepszym miejscu. Jeśli mimo to nie ma rozstrzygnięcia zawodów wygrywa zawodnik, który uzyskał lepszy rezultat
w rzucie piłką lekarską.

**10. KOMISJA SĘDZIOWSKA:**

• Komisję sędziowską powołuje organizator w składzie 2 sędziów  w tym sędzia główny zawodów.

**11. NAGRODY:**

• Organizator przewidział puchary i dyplomy dla najlepszych zawodników.

**12. KONKURENCJE W KOLEJNOŚCI:**

1. Wyciskanie sztangi leżąc na ławce:

 • mężczyźni 60kg /il. powt.

 • kobiety 20kg /il. powt.

2. Rzut piłką lekarską tyłem do kierunku rzutu: mężczyźni 5kg, kobiety 3kg

3. Arm wrestling (siłowanie się na rękę)

**13. ZGŁOSZENIA**

Wypełnione karty zgłoszeniowe należ złożyć w kasie OSiR lub przesłać
na adres e-mail: osir@sedziszow.pl

W zgłoszeniu należy podać:

- imię i nazwisko

- nr. telefonu

- adres e-mail

W przypadku pytań prosimy o kontakt pod nr tel. 41 3812730 wew. 21
lub e-mail osir@sedziszow.pl

**14. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

 Wszystkie sprawy sporne i nieujęte w regulaminie rozstrzyga sędzia główny
 i organizator.

 Organizator zapewnia przebieralnię i szatnię.

Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne wypadki i kradzieże zaistniałe w czasie trwania imprezy.

Wszyscy zawodnicy startujący w zawodach, startują na własną odpowiedzialność
i nie będą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatora w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy.

Podczas rozgrywania konkurencji siłowych i rzutowych dozwolone jest korzystanie z pasów nalędźwiowych i talku (we własnym zakresie)

 Podpis na formularzu zgłoszeniowym warunkuje akceptacje regulaminu zawodów.

Wszyscy zawodnicy zobowiązani są do zapoznania się z regulaminem i do jego przestrzegania.

Organizator zastrzega sobie prawo do zmian niniejszego regulaminu.