

II MEMORIAŁ W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC KLASYCZNYM

im. Dawida Wróblewskiego

I MISTRZOSTWA POLSKI W WYCISKANIU WIELOKROTNYM ½ CC FORMUŁA PUCHAROWA

ŚWIDWIN 07.06.2026 r.

REGULAMIN

I ORGANIZATORZY:

1. PRZYJACIELE DAWIDA

II TERMIN I MIEJSCE:

1. 07.06.2026r. Godz. : 7: 00 ważenie zawodników , start 10 :30

2. Hala Sportowa ZSR CPK im. Stefana Żeromskiego ul.. Szczecińska 88 W ŚWIDWINIE

III CEL ZAWODÓW:

1. Upamiętnienie tragicznie zmarłego Dawida Wróblewskiego zakochanego w sportach siłowych utalentowanego Mistrza Polski i Mistrza Służb Mundurowych.
2. Propagowanie zdrowej bezpośredniej rywalizacji dla zawodników o dużej wytrzymałości siłowej poprzez nowatorską dyscyplinę wyciskania wielokrotnego ½ wagi ciała metodą pucharową.
3. . Popularyzacja sportów siłowych w Regionie.
4. Lansowanie zdrowego trybu życia.

IV WARUNKI UDZIAŁU:

1. Prawo startu mają zawodnicy, którzy zgłoszą się w dniu zawodów na weryfikację w godzinach 7:00 do 10:00. Wszystkich startujących obowiązuje aktualne badanie

lekarskie lub deklaracja o starcie na własną odpowiedzialność (druk będzie dostępny na miejscu).

3. Zawodnicy, którzy nie ukończyli 18-go roku życia muszą posiadać pisemną zgodę rodziców lub opiekunów.

CZĘŚĆ I WYCISKANIE KLASYCZNE

I. ZASADY RYWALIZACJI:

1. Zawody zostaną rozegrane zgodnie z przepisami obowiązującymi na ogólnopolskich zawodach (spodenki obciste i koszulka obcista obowiązkowo).

2. Rywalizacja odbędzie się w następujących kategoriach wagowych 73kg; 83kg; 93kg; 105kg; 115 kg, +115kg; oraz w kategorii OPEN juniorów do 23 roku życia rocznikowo, juniorek do 23 roku życia, masters 40- 55 roku życia, masters + 55 lat, OPEN seniorów, OPEN kobiety masters +40 lat

3. W klasyfikacji OPEN: masters, juniorów i juniorek obowiązuje FORMUŁA WILKS'A.

4. Rywalizacja kobiet odbędzie się w 2 kategoriach wagowych : do 60 kg i +60 kg formuła Wilks'a.

II NAGRODY:

1. Za zajęcie I-III miejsca w kategorii wagowej zawodnicy otrzymują medale, dyplomy, oraz nagrody rzeczowe.

2. W klasyfikacji OPEN seniorów za zajęcie od I do III otrzymają puchary i dyplomy, oraz nagrody finansowe.

3. W klasyfikacji OPEN służb mundurowych, od I do III miejsca otrzymają puchary i nagrody rzeczowe.

- Każdy zawodnik, który dokona zgłoszenia na adres : zbigniewhodowaniec@interia.eu do dnia 01.06.2026 roku otrzyma pakiet startowy. Dodatkowo pakiety otrzyma jedynie 10 osób w kolejności zgłoszenia się na ważenie.**
- Każdy zawodnik oraz zawodniczka otrzyma bon na posiłek i koszulkę okolicznościową.
- Kawa ogólnie dostępna dla zawodników i zawodniczek oraz osób im towarzyszących.
- Nocleg możliwy na miejscu warunki płatności info. Pod tel. 609443386.

II FINANSOWANIE IMPREZY:

1. Zawodnicy i osoby towarzyszące przyjeżdżają na koszt własny.

2. W zawodach obowiązuje opłata startowa w wysokości 80 zł (osiemdziesiąt złotych za kategorię w przypadku startu w dwóch kategoriach np. senior i mundurowy, opłata 120 zł, juniorzy i juniorki 60 zł startowe).

I MISTRZOSTWA POLSKI W WYCISKANIU WIELOKROTNYM 1/2 CC FORMUŁA PUCHAROWA

ŚWIDWIN 07.06.2026 r.

REGULAMIN

I ORGANIZATORZY:

1. PRZYJACIELE DAWIDA

II TERMIN I MIEJSCE:

1. 07.06.2026r. Godz. : 7: 00 ważenie zawodników , start 10 :30

2. Hala Sportowa ZSR CPK im. Stefana Żeromskiego ul.. Szczecińska 88 W ŚWIDWINIE

III CEL ZAWODÓW:

1. Propagowanie zdrowej bezpośredniej rywalizacji dla zawodników o dużej wytrzymałości siłowej poprzez nowatorską dyscyplinę wyciskania wielokrotnego 1/2 wagi ciała metodą pucharową.
2. . Popularyzacja sportów siłowych w Regionie.
3. Lansowanie zdrowego trybu życia.

IV WARUNKI UDZIAŁU:

1. Prawo startu mają zawodnicy, którzy zgłoszą się w dniu zawodów na weryfikację w godzinach 7:00 do 10:00. Wszystkich startujących obowiązuje aktualne badanie lekarskie lub deklaracja o starcie na własną odpowiedzialność (druk będzie dostępny na miejscu.
3. Zawodnicy, którzy nie ukończyli 18-go roku życia muszą posiadać pisemną zgodę rodziców lub opiekunów.

ZASADY RYWALIZACJI W WYCISKANIU WIELOKROTNYM

1. **ZAWODNICZY I ZAWODNICZKI PRZYSTĘPUJĄ DO ELIMINATORA TZN. NA CZTERECH STANOWISKACH JEDNOCZEŚNIE ZAWODNICZY I ZAWODNICZKI WYKONUJĄ SWOJEGO MAXA NASTĘPNIE ZOSTAJE 8 ZAWODNIKÓW ,ZAWODNICZEK Z NAJLEPSZYMI**

WYNIKAMI POZOSTALI AWODNICY I ZAWODNICZKI KLASYFIKOWANI SĄ WG. LICZNY
POWTÓRZEŃ UZYSKANYCH W KWALIFIKATORZE.

2. DWÓCH ZAWODNIKÓW Z NAJLEPSZYMI WYNIKAMI ZOSTAJE ROZSTAWIONYCH W
DRABINCE I DO NICH DOŁOSWUJEMY PO 3 ZAWODNIKÓW
4. NASTĘPNIE LOSUJEMY PARY W GRUPACH (DWIE GRUPY PO 2 PARY), W KAŻDEJ PARZE
ZAWODNICZY RYWALIZUJĄ JEDNOCZEŚNIE W BEZPOŚREDNIM POJEDYNKU , ZWYCIĘZCĄ
POJEDYNKU PRZECHODZI DO PÓŁFINAŁU W KTÓRYM ZMIERZY SIĘ ZE ZWYCIĘZCĄ
DRUGIEJ PARY ZE SWOJEJ GRUPY.
TAKA SAMA RYWALIZACJA ODBYWA SIĘ W DRUGIEJ GRUPIE A ZWYCIĘZCY GRUP
SPOTYKAJĄ SIĘ W FINALE O TYTUŁ MISTRZA POLSKI NATOMIAST PRZEGRANI Z
PÓŁFINAŁÓW WALCZA O TRZECIE MIEJSCE .
5. POZOSTALI ZAWODNICZY KLASYFIKOWANI SĄ NA PODSTAWIE SUMY
POWTÓRZEŃ UZYSKANYCH W CZĘŚCI PUCHAROWEJ.
6. W PRZYPADKU JEDNAKOWEJ LICZBY POWTÓRZEŃ WYGRYWA ZAWODNIK CIĘŻSZY.
7. SZTANGA MUSI DOTKNAĆ KLATKI PIERSIOWEJ ,A W GÓRNEJ POZYCJI MA BYĆ
ZABLOKOWANA W STAWIE ŁOKCIOWYM . SĘDZIOWIE BĘDĄ GŁOŚNO LICZYĆ
POWTÓRZENIA ODEJMUJĄC NIEPRAWIDŁOWO WYKONANE . POŚLADKI MUSZĄ MIEĆ
STAŁY KONTAKT Z ŁAWECZKĄ .
8. CIĘŻAR SZTANGI OBLICZONY NA PODSTAWIE WAGI ZAWODNIKA ZAOKRAGLANY
DO 2,5 KG W DÓŁ.
9. CZAS WYCISKANIA NIE MOŻE PRZEKROCZYĆ 240 SEKUND .

KATEGORIE STARTOWE:

1. Juniorzy do 23 lat
2. Juniorki do 23 lat
3. Seniorki
4. Seniorzy
5. Weterani +40 lat

NAGRODY:

1. Za zajęcie I-III miejsca w kategorii wagowej zawodnicy i zawodniczki otrzymują medale, za I miejsce puchar, dyplomy, oraz nagrody rzeczowe.
2. Za zajęcie miejsc od IV – VIII , zawodnicy i zawodniczki otrzymają dyplomy i nagrody rzeczowe.
3. Każdy zawodnik otrzyma dyplom, koszulkę okolicznościową i pakiet startowy.
5. Każdy zawodnik oraz zawodniczka otrzyma bon na posiłek.
6. Kawa ogólnie dostępna dla zawodników i zawodniczek oraz osób im towarzyszących.
7. Nocleg możliwy na miejscu warunki płatności info. Pod tel. 609443386.

FINANSOWANIE IMPREZY:

1. Zawodnicy i osoby towarzyszące przyjeżdżają na koszt własny.
- 2. W zawodach obowiązuje opłata startowa w wysokości 120 zł (sto dwadzieścia złotych), juniorzy i juniorki 100 zł (sto złotych). Zgłoszenia należy dokonywać w terminie do 01.06.2026 roku na adres zbigniewhodowaniec@interia.eu.**

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

1. Organizator nie ponosi żadnej odpowiedzialności z tytułu wypadków podczas trwania zawodów i dotyczy to zarówno zawodników, sędziów i obsługi technicznej.
2. Obowiązek ubezpieczenia spoczywa na zawodnikach lub stowarzyszeniu delegującym go na te zawody.
3. Odprawa techniczna odbędzie się 30 minut przed rozpoczęciem turnieju.(sprawdzenie strojów sportowych)
4. Opłata startowa będzie pobierana przy ważeniu zawodników.
5. Prawo interpretacji niniejszego regulaminu należy wyłącznie do organizatora.
6. Organizator prosi o potwierdzenie udziału w Memoriale do 01.06.2026 r..
7. Obowiązuje strój sportowy (obcisła koszulka, spodenki obcisłe typu kolarki)

UWAGI:

- 1. TELEFON KONTAKTOWY- ZBIGNIEW HODOWANIEC 609-44-33-86.**
2. Istnieje możliwość zakwaterowania w Hotelu Świdwin w Świdwinie ul. Plac Sybiraków lub w internacie UL. Szczecińska 88 w Świdwinie.
- 3. Rezerwacji należy dokonywać we własnym zakresie info. Zbigniew Hodowaniec 609443386**

ORGANIZATORZY

PRZYJACIELE DAWIDA