REGULAMIN

MISTRZOSTW POLSKI NIEPODLEGŁEJ W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC ORAZ MARTWYM CIĄGU, STRICT CURL
MISTRZOSTW POLSKI NIEPODLEGŁEJ W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC ORAZ MARTWYM CIAGU, STRICT CURL SŁUŻB MUNDUROWYCH

ZŁOTORYJA 07-08.11.2026 r.

I. Cel :

1. Popularyzacja i upowszechnianie aktywności ruchowej jako formy zdrowego stylu życia i spędzania czasu wolnego,
2. Propagowanie dyscyplin siłowych - wyciskania sztangi leżąc i martwego ciągu.
3. Integracja środowisk sportowych oraz organizacji zajmujących się kulturą fizyczną,
4. Integracja mundurowych środowisk sportowych zajmujących się kultura fizyczna wśród czynnych i będących na emeryturze funkcjonariuszy służb mundurowych.
5. Promocja Miasta oraz miejskich organizacji i stowarzyszeń sportowych.

II. Termin i miejsce :

7-8 listopad 2026 r. godz.10.00 Hala Sportowa TĘCZA w Złotoryi ul. Wilcza 43

III. . Organizator :

1.Andrzej Kocyła tel. 601-41-13-37 - Prezes WUAP Polska
2. Stowarzyszenie Sportowego Wyciskania Sztangi Leżąc „Wilkołak",

Biuro Zawodów - czynne w dniu i miejscu imprezy od godz. 07.00

IV. **Uczestnicy :**

Wszyscy chętni bez względu na miejsce zamieszkania, bez względu na to czy się jest zrzeszonym czy też nie, czy się ma licencje czy nie.

V. **Warunki uczestnictwa :**

1. Uiszczenie opłaty startowej określonej przez organizatora :

Mistrzostwa Polski Niepodległej WUAP w wyciskaniu w leżeniu i w martwym ciągu :

- do dnia 31.03.2026 r. I puchar 250 zł, II puchar 200 zł,
  I puchar służb mundurowych 200 zł, II puchar służb mundurowych 200 zł
- do dnia 30.06.2026 r. I puchar 300 zł II puchar 250 zł,
  I puchar służb mundurowych 250 zł, II puchar służb mundurowych 250 zł
- do dnia 30.09.2026 r. I puchar 350 zł, II puchar 300 zł,
  I puchar służb mundurowych 300 zł, II puchar służb mundurowych 300 zł
- do dnia 1-2.11.2026 r. I puchar 400 zł, II puchar 350 zł
  I puchar służb mundurowych 350 zł, II puchar służb mundurowych 350 zł

Mistrzostwa Polski Niepodległej WUAP w STRICT CURL:

- od 01.01.2026 r - 02,11.2026 r opłata 250 zł

Mistrzostwa Polski Niepodległej WUAP w MONSTER, GÓRNIK :

- Od 01.01.2026 r – 02.11.2026 r opłata 200 zł

Wpłat należy dokonywać na konto :

Andrzej Kocyła PKO Bank Polski nr konta **63 1020 3017 0000 2302 0052 2417**

Z dopiskiem imię i nazwisko
2. Zgłoszenie zawodnika według zasad opisanych w punkcie VII niniejszego regulaminu
3. Zawodnicy niepełnoletni startują wyłącznie za pisemną zgodą rodziców lub opiekunów,
4. Zawodnicy powinni posiadać aktualne badania lekarskie stwierdzające brak przeciwwskazań do udziału w zawodach. W przypadku braku badań zawodnik zobowiązany jest złożyć oświadczenie (do pobrania w Biurze Zawodów) o zdolności do udziału w zawodach,

VI. Sposób rywalizacji :

Zawody zostaną przeprowadzone według przepisów określonych przez federację WUAP - https://wuap-powerlifting.com

Kategorie wiekowe:
T16: wszyscy zawodnicy do 16 lat
T19: wszyscy zawodnicy do 19 lat
Junior: zawodnicy od 20 do 23 lat
Open
Masters 40-49 (M40-49): wszyscy zawodnicy od 40 do 49 lat
Masters 50-59 (M50-59): wszyscy zawodnicy od 50 do 59 lat
Masters 60 +: wszyscy zawodnicy od 60 lat

Kategorie wagowe kobiet : 52kg, 60kg, 67.5kg, 82.5kg,82,5+kg

kategorie wagowe mężczyzn :67.50kg, 82.50kg, 95kg, 110kg, 125kg, 125+kg

Klasyfikacja Służb Mundurowych:

będzie prowadzona w takich samych kategoriach wiekowych (z wyłączeniem T 16,T19) i wagowych

Uwaga!!! Dana kategoria wagowa zostanie przeprowadzona bez względu na ilość zgłoszonych zawodników

Open Masters- klasyfikacja przy startujących minimum 5 zawodnikach w grupie wiekowej. W przypadku mniejszej liczby startujących zawodników kategorie wiekowe Masters będą łączone (np. M50-59+ M60-69)

Klasyfikacja drużynowa mężczyzn – zsumowane punktowo wyniki pięciu najlepszych osób (mężczyzn) z drużyny (według formuły Reshel) – obojętne czy to w wyciskaniu sztangi leżąc czy w martwym ciągu

Klasyfikacja drużynowa kobiet – zsumowane punktowo wyniki pięciu najlepszych osób (kobiet) z drużyny (według formuły Reshel) – obojętne czy to w wyciskaniu sztangi leżąc czy w martwym ciągu

Klasyfikacja drużynowa wyciskania sztangi leżąc – zsumowanie punktowo wyniku pięciu najlepszych osób (4 mężczyzn 1 kobieta) startujących w wyciskaniu sztangi leżąc

Klasyfikacja drużynowa martwy ciąg – zsumowanie punktowo wyniku pięciu najlepszych osób (4 mężczyzn 1 kobieta) startujących w martwym ciągu

Zawodnicy startują w stroju sportowym - zawodnicze kostiumy-trykoty. Niedozwolone jest stosowanie specjalistycznych koszulek do wyciskania i kostiumów do martwego ciągu oraz opasek na łokcie. Dozwolone są ściągacze na nadgarstki (wg przepisów federacji WUAP)

Zawody w wyciskaniu w leżeniu zostaną przeprowadzone na trzy komendy (START – GÓRA – STOJAK).

HARMONOGRAM :

07.11.2026 r.
wyciskanie w leżeniu

08.11.2026 r.
martwy ciąg , strict curl

VII. Zgłoszenia :

Zgłoszenia do zawodów należy dokonać w wersji elektronicznej poprzez link :

https://forms.gle/qbaa4xgKuiTneJJ6A

Do zgłoszenia należy dołączyć plik potwierdzający dokonanie opłaty startowej.
Ostateczny termin dokonywania zgłoszeń określa się na dzień **02.11.2026 r.**
Po rejestracji wszystkich zgłoszeń Organizator sporządzi Listy startujących zawodników oraz Grup startowych oraz minutowy Harmonogram startów poszczególnych Grup w wyciskaniu w leżeniu i martwym ciągu.

VIII. Ważenie :

Ważenie startujących zawodników odbędzie się w następujących terminach :

Piątek 06.11.2026 r.

w godz. 17.00-19.00
dla zawodników startujących w wyciskaniu w leżeniu

Sobota 07.11.2026 r.

w godz. 07.00-09.00
dla zawodników startujących w wyciskaniu w leżeniu

w godz. 17.00-19.00
dla zawodników startujących w martwym ciągu, strict curl

Niedziela 08.11.2026 r.

w godz. 7.00-9.00
dla zawodników startujących w martwym ciągu, strict curl

Podczas ważenia zawodników obowiązany jest posiadać dokument tożsamości ze zdjęciem, legitymacja służbowa (w przypadku służb mundurowych)
Po ważeniu podaje się ciężar pierwszego podejścia.

IX. Nagrody :

Zawodnicy będą sklasyfikowani w/g pkt.VI niniejszego regulaminu.
Zawodnicy zajmujący I,II,III miejsce otrzymają dyplomy, medale i nagrody rzeczowe, nagrody pieniężne .
W skład nagród rzeczowych wchodzą : suplementy, sprzęt komputerowy, sprzęt RTV, sprzęt AGD, sprzęt na siłownie, statuetki, koszulki i wiele innych.
Organizator może przyznać nagrody dodatkowe.

X. Postanowienia końcowe :

1. Wszystkie sprawy sporne rozstrzyga sędzia główny i organizator, protest zgłaszamy niezwłocznie po podejściu z którą decyzją sędziów się nie zgadzamy, gdzie organizator oraz sędzia główny podejmują decyzję po zakończeniu całej grupy zawodników z tego podejścia
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za mogące się wydarzyć, w trakcie zawodów i transportu, ewentualne wypadki
bądź kradzieże nie z winy organizatora,
- wszyscy uczestnicy biorący udział startują na własną odpowiedzialność i nie będą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatora w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy,
- wszyscy zawodnicy zobowiązani są do zapoznania się i przestrzegania niniejszego regulaminu.