

ZATWIERDZAM

Katowice, dnia 13 marca 2019 r.

KOMENDANT WOJEWÓDZKI POLICJI  
W KATOWICACH

.....  
nadinsp. Krzysztof JUSTYŃSKI

## REGULAMIN

### Wojewódzkich Mistrzostw Policji w Sportach Siłowych

#### I. CEL ZAWODÓW

1. Podnoszenie poziomu ogólnej sprawności fizycznej.
2. Promowanie zdrowia i aktywnego wypoczynku poprzez udział w rywalizacji sportowej.
3. Popularyzacja sportów siłowych.
4. Wyłonienie zwycięzcy zawodów.
5. Selekcja najlepszych zawodników do reprezentacji KWP w Katowicach biorących udział w zawodach na szczeblu centralnym.

#### II. ORGANIZATOR

Organizatorem zawodów jest Wydział Doboru i Szkolenia KWP w Katowicach.

#### III. TERMIN I MIEJSCE

Zawody odbędą się w dniu **05 kwietnia 2019 r. w godz. 8.30 – 15.00** na terenie sali do ćwiczeń siłowych OPP w Katowicach przy ul. Koszarowej 17.

#### IV. UCZESTNICTWO

W zawodach uczestniczą reprezentacje jednostek organizacyjnych Policji województwa śląskiego oraz zaproszone reprezentacje Szkoły Policji w Katowicach, Centralnego Biura Śledczego Policji w Katowicach i Biura Spraw Wewnętrznych Policji w Katowicach.

#### V. ZGŁOSZENIA

Udział w zawodach należy potwierdzić przesyłając imienne zgłoszenia (wg załączonego wzoru) do Wydziału Doboru i Szkolenia KWP w Katowicach w terminie do **02 kwietnia 2019 r.**

#### VI. WARUNKI UCZESTNICTWA

Startujący zawodnicy zgłaszają swoje uczestnictwo – gotowość startową organizatorowi zawodów najpóźniej na 30 minut przed rozpoczęciem zawodów. Obowiązującym ubiorem jest strój i obuwie sportowe. Zabronione jest stosowanie specjalistycznych koszulek oraz ściągaczy na stawy łokciowe.

Ważenie zawodników, odbędzie się na terenie hali sportowej OPP w Katowicach przy ul. Koszarowej 17 w dniu 05 kwietnia 2019 r. w godz. 8.00 – 8.30.

#### VII. ZASADY RYWALIZACJI

Szczegółowe zasady przystąpienia do poszczególnych prób oraz ich zaliczenia zostaną przedstawione przez sędziego zawodów na odprawie technicznej po dokonaniu ważeniu.

Zawody zostaną przeprowadzone w trzech oddzielnych konkurencjach:

### 1. Wyciskanie Sztangi Leżąc (wg formuły Wilksa).

Zawodnicy podczas ważenia zgłaszają ciężary pierwszego podejścia do wyciskania. Na 10 minut przed startem nie wolno zmieniać zgłoszonego ciężaru. Drugi i trzeci ciężar w konkurencji zgłaszany jest bezpośrednio po zaliczeniu podejścia do kolejnego ciężaru. Minimalny skok obciążenia wynosi 2,5 kg.

### 2. Wielokrotne Wyciskanie Sztangi ( $\frac{1}{2}$ wagi ciała w czasie max. 5 minut)

Podczas ważenia zawodników zostanie ustalony ciężar przystąpienia do konkurencji wg tabeli:

WAGA ZAWODNIKA	CIĘŻAR
40,00 - 44,99 kg	20,00 kg
45,00 - 49,99 kg	22,50 kg
50,00 - 54,99 kg	25,00 kg
55,00 - 59,99 kg	27,50 kg
60,00 - 64,99 kg	30,00 kg
65,00 - 69,99 kg	32,50 kg
70,00 - 74,99 kg	35,00 kg
75,00 - 79,99 kg	37,50 kg
80,00 - 84,99 kg	40,00 kg
85,00 - 89,99 kg	42,50 kg
90,00 - 94,99 kg	45,00 kg
95,00 - 99,99 kg	47,50 kg
100,00 - 104,99 kg	50,00 kg
105,00 - 109,99 kg	52,50 kg
110,00 - 114,99 kg	55,00 kg
115,00 - 119,99 kg	57,50 kg
120,00 - 124,99 kg	60,00 kg
125,00 - 129,99 kg	62,50 kg
130,00 - 134,99 kg	65,00 kg
135,00 - 139,99 kg	67,50 kg
140,00 - 144,99 kg	70,00 kg
145,00 - 149,99 kg	72,50 kg
150,00 - 154,99 kg	75,00 kg
155,00 - 159,99 kg	77,50 kg
160,00 - 164,99 kg	80,00 kg
165,00 - 169,99 kg	82,50 kg
170,00 - 174,99 kg	85,00 kg

### 3. Podciąganie na drążku

Próbie wykonujemy nachwytem. Zaczynamy z pełnego zwisu o pełnym wyproście ramion i o wyprostowanych opuszczonych nogach. Na sygnał sędziego wykonujemy podciąganie bez pomocy nóg do przeniesienia brody nad drążkiem. Ruch kończymy pełnym zwisem z chwilowym zatrzymaniem o wyprostowanych ramionach gdzie następuje zaliczenie powtórzenia. Nogi przez cały czas próby pozostają wyprostowane i opuszczone. Odpoczynek na dole tylko na dwóch rękach.

Niezaliczenie ruchu:

- brak przeniesienia brody nad drążek
- brak zatrzymania w dolnym położeniu

- brak pełnego wyprostowania ramion w stawach łokciowych
- wykonanie ruchu z pomocą pracy nóg
- gdy nastąpi zmiana chwytu
- kolejny ruch rozpoczęty i wykonany przed zaliczeniem poprzedniego powtórzenia
- zgięcie nóg w kolanach

### **VIII. KLASYFIKACJA**

Mistrzostwa zostaną rozegrane w klasyfikacji indywidualnej oddzielnie w trzech konkurencjach.

### **IX. NAGRODY**

W klasyfikacji indywidualnej oddzielnie w trzech konkurencjach:

- trzech najlepszych zawodników otrzyma pamiątkowe medale i dyplomy

### **X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Warunkiem uczestnictwa jest wypełnienie w dniu mistrzostw Oświadczenia Uczestnika Zawodów oraz zapoznanie się z Klauzulą Informacyjną.
2. Zgłoszeni do turnieju policjanci, oraz pracownicy cywilni winni posiadać aktualne badania lekarskie bez przeciwwskazań do ćwiczeń fizycznych - kopia do wglądu.
3. Pracownicy Policji, oraz emerytowani policjanci w zawodach sportowych uczestniczą na zasadzie dobrowolności i bez związku z pracą. W związku z tym winni ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków we własnym zakresie.
4. Zawody przeprowadzone zostaną wg przepisów PZKiTS oraz postanowień niniejszego regulaminu.
5. Możliwe jest zgłoszenie się zawodnika do trzech konkurencji zawodów.
6. Organizator zapewnia przygotowanie obiektu i wody mineralnej.
7. Zawodnicy biorą udział w zawodach w ramach szkolenia i doskonalenia zawodowego.
8. Organizator zastrzega sobie wyłączne prawo interpretacji oraz ewentualnych zmian regulaminu.
9. W kwestiach spornych lub nieprzewidzianych regulaminem decyduje organizator.

jednostka/komórka organizacyjnej KWP w Katowicach

## ZGŁOSZENIE DO ZAWODÓW

Niżej wymienionych funkcjonariuszy i pracowników wyznaczam do reprezentacji jednostki i kieruję do udziału w **Wojewódzkich Mistrzostwach Policji w Sportach Siłowych**, które odbędą się w dniu **05 kwietnia 2019 r.**

### 1. Konkurencja Wyciskania Sztangi Leżąc:

L.p. imię i nazwisko

1.	.....	waga ciała	.....
2.	.....	waga ciała	.....
3.	.....	waga ciała	.....

itd.....

### 2. Konkurencja Wielokrotne Wciskanie Sztangi:

L.p. imię i nazwisko

1.	.....	waga ciała	.....
2.	.....	waga ciała	.....
3.	.....	waga ciała	.....

itd.....

### 3. Konkurencja Podciąganie na drążku:

L.p. imię i nazwisko

1.	.....
2.	.....
3.	.....

itd.....

podpis Kierownika jednostki/  
komórki organizacyjnej KWP w Katowicach

.....