Turniej siłowy dla amatorów
w Klasycznym Wyciskaniu Sztangi

Miejsce i termin rozegrania turnieju.
1. Park Wodny Tarnowskie Góry ul. Obwodnica 8 (Siłownia TG GYM PARK)
2. 11 listopada 2026 r.

Zgłoszenia i kategorie.
1. Zgłoszenia do zawodów przyjmowane są przez formularz on-line lub na Siłowni. Zgłoszenia do turnieju w wyciskaniu będą prowadzone do dnia 11.11.2026 r.
2. Ilość miejsc do udziału w turnieju ograniczona do 25 os., decyduje kolejność zgłoszeń.
3. Turniej w wyciskaniu sztangi rozgrywany jest z podziałem na kobiety i mężczyzn wg zaplanowanych konkurencji, bez podziału na kategorie wiekowe.
4. Nad przebiegiem turnieju czuwa wykwalifikowana kadra instruktorska.

Harmonogram dnia zawodów.
Zawody zostaną rozegrane w dniu 11.11.2026 r. (ŚRODA)

- zbiórka, odprawa i ważenie zawodników, rozgrzewka	10:00 – 10:15
- zawody	10:15 - 11:45
- zakończenie rywalizacji, dekoracja oraz podsumowanie	11.45 – 12:00
- odnowa biologiczna w strefie saun	12:00 – 12:30

Regulamin zawodów.
1. Zawody zostaną przeprowadzone w konkurencjach:
- wielokrotne wyciskanie połowy masy własnego ciała
- wielokrotne wyciskanie całej masy swojego ciała
- jednokrotne wyciskanie ciężaru maksymalnego
2. Próba zawodnika w konkurencji wielokrotnego wyciskania jest jednorazowa i wynosi maksymalnie 2 minuty.
3. W konkurencji maksymalnego wyciskania zawodnik ma 3 podejścia (wg regulaminu PZKFiTS)
4. W pierwszej kolejności zostaną rozegrane konkurencje kobiet, a następnie mężczyzn.
5. Rozstawienia zawodników do serii dokona organizator, rywalizujemy od najniższych do najwyższych ciężarów.
6. Każdy zawodnik może wziąć udział maksymalnie w 2 konkurencjach.
7. Organizatorzy sporządzają protokół końcowy z zawodów.
8. Organizatorzy zapewniają sędziów, sprzęt sportowy do przeprowadzenia turnieju, oraz puchary i medale.

Opłata startowa.
1. Opłata startowa za udział w turnieju wynosi 50 zł i jest płatna na siłowni w momencie zapisu lub przed wejściem na turniej.
2. W ramach opłaty startowej uczestnik otrzymuje wstęp na turniej (2,5 godziny) oraz 30 minut odnowy biologicznej w naszej strefie saun po zawodach.

Nagrody.
1. Za zajęcie miejsca 1 w każdej konkurencji organizator przewiduje puchar
2. Za miejsca 1-3 w każdej konkurencji organizator przewiduje medale i nagrody rzeczowe.

Zapisy.
1. Na Siłowni lub poprzez strefę klienta www.parkwodny.com.pl

Postanowienia końcowe.
1. Wszystkie osoby biorą udział w turnieju na własną odpowiedzialność potwierdzając jednocześnie, że nie posiadają przeciwwskazań zdrowotnych do wykonania ww. ćwiczeń.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do ostatecznej interpretacji powyższego regulaminu oraz jego zmiany jeśli zajdzie taka konieczność.
3. Udział w turnieju jest jednoznaczny z akceptacją powyższego regulaminu.

KARTA ZGŁOSZENIOWA- Klasyczne wyciskanie sztangi na ławeczce

Nr ...../2026

Imię	Nazwisko	Data urodzenia
Telefon		
E-mail		

Zgodnie z art. 24 Ustawy o Ochronie Danych Osobowych oraz z art. 13 ust. 1 i 2 RODO* informujemy, że:
1. Administratorem danych osobowych jest TOSiR Sp.z o.o. z siedzibą w Tarnowskich Górach przy ul. Obwodnica 8, kod pocztowy 42-600.
2. Dane osobowe zawarte w karcie zgłoszeniowej będą przetwarzane w celu uczestnictwa w Turnieju w wyciskaniu sztangi klasycznym na potrzeby utworzenia klasyfikacji generalnej całego turnieju.
3. W trakcie trwania turnieju wykonywane mogą być fotografie i krótkie relacje audiowizualne uwzględniające uczestników zajęć. Uczestnicy wyrażają zgodę na publikację zdjęć i materiałów audio-wizualnych zawierających wizerunek uczestników turnieju na stronie www oraz na profilach społecznościowych (Facebook/Instagram/Youtube).
4. Zgłaszający wyraża zgodę na przetwarzanie jego danych osobowych w celach marketingowych tj. m.in. w celu poinformowania o wydarzeniach sportowych, zajęciach i sekcjach prowadzonych przez TOSiR sp. z o.o. w Parku Wodnym i Hali Sportowej w Tarnowskich Górach.
5. Uczestnik turnieju ma prawo zgłosić się do administratora z żądaniem dostępu do swoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, przenoszenia danych. Może wycofać też zgodę na przetwarzanie danych w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie tej zgody przed jej cofnięciem.
6. Podanie danych osobowych jest warunkiem uczestnictwa w turnieju. Ich podanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie będzie skutkowało brakiem możliwości uczestnictwa w zawodach.
7. Potwierdzam, że zapoznałem się z regulaminem i akceptuję jego postanowienia.

….....
(Podpis Klienta) / Opiekuna prawnego

Jestem osobą pełnoletnią lub legitymuję się zgodą rodzica/opiekuna prawnego załączoną do karty zgłoszeniowej i oświadczam, że zapoznałem się z regulaminem turnieju i akceptuję jego postanowienia.

….....
(Podpis Klienta) / Opiekuna prawnego