



ZOSTAŃ W DOMU

Internetowy
Indywidualny
Najlepszy Wynik w Polsce

„Pochwal się formą”
w Przysiadach, Wyciskaniu Leżąc
i Martwym Ciągu
Juniorów i Juniorek do lat 16



TKKF Herkules Warszawa – 60 lat działalności.
Pod patronatem Burmistrza
dzielnicy Warszawy Praga Południe

Warszawa, dnia 01 czerwca 2020 r.

Witajcie!!

Znaleźliśmy się wszyscy w trudnej sytuacji, która uniemożliwia większości z nas uprawianie naszej dyscypliny oraz uniemożliwia przeprowadzenie zawodów zarówno na arenie krajowej jak i międzynarodowej. Mam nadzieję, że to nie zabiło w nikim ducha walki i rywalizacji sportowej. Wiemy że część naszych zawodników trenuje w swoich przydomowych mini siłowniach, dlatego postanowiliśmy dać im możliwość pochwalenia się swoimi wynikami i z inicjatywy naszego czołowego klubu w TS i WL Herkules Warszawa organizujemy konkurs o nazwie „Pochwal się formą” w pierwszej kolejności dla naszej najmłodszej grupy wiekowej – dla młodzików do lat 16.

Grzegorz Nocek
Wiceprezes PZKFITS
ds. Trójboju Siłowego

Nadeszły trudne czasy zwłaszcza dla osób mocno aktywnych dla których każdy intensywnie spędzony dzień był udany. Nie będziemy czekać beczynn timer na czas, gdy sytuacja się zmieni. Wychodzimy z inicjatywą i wzywamy wszystkich do startu w pierwszym ogólnopolskim internetowym przeglądzie formy. Każdy kto jest w stanie zgromadzić we własnym domu sprzęt, niech zgłosi się i wystartuje. Wszystko odbywa się w domu każdego z was. Jedno jest oczywiste - w trudnych czasach, gdy nic nie jest pewne - **liczy się charakter i uczciwa rywalizacja.**

Mirostław Łukasiuk
trener klubu Herkules Warszawa, członek Zarządu PZKFITS

Obecne czasy pokazują nam, co jest ulotne i kruche, a na czym możemy zawsze polegać. To co pozostanie z nami, sportowcami, to twardy charakter i walka fair Play. Wierzmy, że każdy uczciwie poda wagę ciała w dniu sprawdzianu, i tak samo rzetelnie określi ciężar sztangi. Nie chcemy nieuczciwej przewagi. **Naszym przeciwnikiem jest tylko sztanga, a sprzymierzeńcami wola walki i hart ducha.** Niech ten sprawdzian takie właśnie przymioty polskich sportowców pokaże!

Eryk Walczak
wicemistrz Europy weteranów w wyciskaniu leżąc, zawodnik klubu Herkules Warszawa



ZOSTAŃ W DOMU

REGULAMIN Internetowy Indywidualny Najlepszy Wynik w Polsce „Pochwal się formą” w Przysiadach, Wyciskaniu Leżąc i Martwym Ciągu Juniorów i Juniorek do lat 16

**TKKF Herkules Warszawa – 60 lat działalności
Pod patronatem Burmistrza
dzielnicy Warszawy Praga Południe**

Warszawa, dnia 01 czerwca 2020 r.

I. CELE ZAWODÓW

- Propagowanie aktywności fizycznej przy ścisłym stosowaniu się do obecnych zaleceń i nakazów Ministra Zdrowia,
- Popularyzacja trójboju siłowego i wyciskania sztangi leżąc,
- Wyłonienie zwycięzców w poszczególnych kategoriach wagowych.

II. ORGANIZATORZY

- Polski Związek Kultury Fizycznej, Fitness i Trójboju Siłowego,
- Burmistrz dzielnicy Warszawy Praga Południe,
- TKKF Herkules Warszawa (zwany dalej *Organizatorem*).

III. TERMIN I MIEJSCE

- | | |
|------------------------------------|----------------------|
| 1. Termin zawodów (ocena podejść): | 01.06.2020 r. |
| 2. Termin zgłoszeń: | 28.05.2020 r. |
| 3. Termin ogłoszenia wyników: | 03.06.2020 r. |

IV. PRZEPISY I PROCEDURY

1. Obowiązują przepisy i procedury IPF, PZKFITS.
2. Przyjęte nazewnictwo:
 - a. Regulamin IINWwP „Pochwal się formą” w Przysiadach, Wyciskaniu i Martwym Ciągu juniorów i juniorek do lat 16 pod patronatem Burmistrza dzielnicy Praga Południe jest w dalszej części niniejszych przepisów „*Regulaminem*”.
 - b. IINWwP „Pochwal się formą” w Przysiadach, Wyciskaniu i Martwym Ciągu juniorów i juniorek do lat 16 pod patronatem Burmistrza dzielnicy Praga Południe nazywany jest w dalszej części Regulaminu „*Konkuresem*”.

V. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W konkursie uczestniczyć mogą wszyscy sportowcy posiadający:
 - a. Wagę do ważenia uczestnika z dokładnością do 100 g;
 - b. Sztangę ze sprawdzonym obciążeniem;
 - c. Sprzęt do nagrywania i przekazywania nagranych filmów z poszczególnych bojów.
 - d. Obowiązuje sprzęt z listy IPF i PZKFITS.

2. Uczestnicy konkursu muszą spełniać następujące warunki:
 - a. Mieć ukończony 14 rok życia w dniu ogłoszenia wyników: 01.06.2020 r.,
 - b. Wysłać zgłoszenie do imprezy do 28.05.2020 r.
 - c. Przesłać filmy z bojów do 28.05.2020 r.
 - d. Opłacić wpisowe w wysokości 10 zł od osoby.
3. Wpisowe opłaca się na konto bankowe PZKFITS: **08 1240 6250 1111 0000 4591 7718**
 - a. Wycofanie się z konkursu lub rezygnacja ze startu uprzednio zgłoszonej osoby, bez względu na powód rezygnacji, nie upoważnia uczestnika do ubiegania się o zwrot wpisowego.
 - b. Brak opłaconego wpisowego do 28.05.2020r, traktowany jest jako wycofanie się uczestnika z konkursu.
 - c. Kopia dokonania opłaty wysyłana jest na adres mailowy: zgloszenia@pzkfits.pl,

VI. SPOSÓB RYWALIZACJI I KLASYFIKACJE

1. Klasyfikacja indywidualna zostanie przeprowadzona w kategoriach wagowych:
 - a. Kobiety w kat. wag. 44, 47, 52, 57, 63, 72, 84, +84,
 - b. Mężczyźni w kat. wag. 53, 59, 66, 74, 83, 93, 105, 120, +120.
2. Zawodnicy sklasyfikowani będą według osiągniętego wyniku w kilogramach w kategoriach wagowych. Najlepszą zawodniczką i najlepszym zawodnikiem zostanie uznany odpowiednio juniorka i junior z największą liczbą punktów według formuły IPF.
3. Nadesłane filmy z podejść będą ocenione niezależnie przez trzech sędziów trójboju siłowego wydelegowanych do tego celu przez Kolegium Sędziów Trójboju Siłowego PZKFITS. Podejście będzie zaliczone, jeśli minimum dwóch sędziów je zaliczy.

Komunikat umieszczony będzie na stronie internetowej PZKFITS (www.pzkfits.pl) i na stronie sbd-polska.pl.

VII. NAGRODY

- Pierwsze miejsce kat OPEN – koszulka SBD.
- Wszyscy uczestnicy imprezy otrzymają dyplomy.
- Filmy z najlepszymi wynikami zostaną opublikowane na witrynie PZKFITS.

VIII. INFORMACJE:

1. Film może być nagrywany na każdym urządzeniu rejestrującym video w rozdzielczości FullHD (1920 x 1080 pikseli). Urządzenie rejestrujące powinno być ustawione z przodu pomostu, pod kątem około 40-50 stopni w stosunku do osi podłużnej pomostu przechodzącej przez jego środek. Nagranie ma obejmować całego zawodnika i całą sztangę; w przysiadzie także stojaki, a w wyciskaniu leżąc także całą ławkę ze stojakami.

PRZYSIAD nagrywamy i z wysokości, która odpowiada wysokości biodra zawodnika w momencie osiągnięcia pełnej głębokości

WYCISKANIE LEŻĄC nagrywamy z wysokości, która odpowiada wysokości pośladków zawodnika.

MARTWY CIĄG nagrywamy z wysokości ok. 120 cm.

2. Zawodnik umieszcza sfilmowane jeden, dwa lub trzy podejścia każdego boju na wzrastającym ciężarze na dysku wirtualnym a link do tego dysku przesyła na adres mailowy: zgloszenia@pzkfits.pl,
3. Każde podejście przysyłane jest na oddzielnym filmie.
4. Nazwa każdego filmu powinna zawierać:
 - a. imię i nazwisko,
 - b. skrót nazwy boju – P, WL lub MC,
 - c. numer podejścia,
 - d. ciężar na sztadze.
 - e. słowna w nazwie łączyć pojedynczym znakiem podkreślenia „_”.Przykładowe nazwy pliku: „Jan_Kowalski_P_1_150”, „Bronisław_Malinowski_WL_3_127,5”.
5. Prosimy podać adres na jaki ma być wysłany dyplom z Konkursu.

XI. PRZEPISY SZCZEGÓŁOWE.

1. Na konkursie obowiązują przepisy i procedury PZKFITS i IPF, oraz w kwestii zapewnienia zdrowia i bezpieczeństwa obecnie obowiązujące nakazy Ministerstwa Zdrowia.
2. Niniejsze informacje podlegają szczegółowym definicjom, regulacjom i przepisom zawartym w „Regulaminie wzorcowym zawodów” dostępnym na witrynie internetowej PZKFITS.

XII. KLAUZULE I ZOBOWIĄZANIA ZAWODNIKÓW

Każdy zawodnik zgłoszony do zawodów wyraża zgodę na gromadzenie i przetwarzanie (również w systemie teleinformatycznym) swoich danych osobowych przez Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego oraz powierzenie ich Ministerstwu Sportu i Turystyki w celu realizacji zadań statutowych PZKFITS i zgadza się na poniższe klauzule i zobowiązania:

Wyrażam zgodę na nieodpłatne wykorzystanie mojego wizerunku i wypowiedzi poprzez jego rejestrowanie, używanie, obróbkę, powielanie, wielokrotne rozpowszechnianie i utrwalanie w związku z organizacją współzawodnictwa sportowego w kulturystyce, fitness i trójboju siłowym w celach promocyjnych, marketingowych, dokumentalnych oraz szkoleniowych przez Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego utrwalonych jakkolwiek techniką na wszelkich nośnikach.

Niniejsza zgoda obejmuje wszelkie formy publikacji, w szczególności rozpowszechnianie w Internecie (w tym na portalach społecznościowych Facebook, Twitter, YouTube, Instagram (w ramach profilu PZKFITS) oraz na stronie Polskiego Związku Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego i Ministerstwa Sportu i Turystyki.

KLAUZULA INFORMACYJNA

Polskiego Związku Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i ust. 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE, informuję że:

1. Administratorem Pani/Pana danych osobowych decydujący o celach i zakresach przetwarzanych danych jest Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego, ul. Mangalia 4/427, 02-758 Warszawa, adres email: pzkfits@pzkfits.pl
2. Podstawą przetwarzania Pani/Pana danych osobowych jest zgoda osoby, której dane dotyczą lub przepis prawa. Podanie danych jest w pełni dobrowolnie. Jednak, niepodanie danych w zakresie wymaganym przez Administratora będzie skutkować brakiem możliwości funkcjonowania w ramach struktury PZKFITS.
3. Pani/Pana dane osobowe przetwarzane będą w celu niezbędnym do realizacji zadań:
 - ustanowionych przez PZKFITS we współzawodnictwie sportowym oraz organizacyjnym, sportowym i dyscyplinarnym, związanym z Pani/Pana statusem zawodnika, do organizowania zawodów sportowych oraz kontrolowania i nadzorowania ich przebiegu (w tym publikacji imienia i nazwiska, roku urodzenia na listach zgłoszeń oraz wynikach zawodów), rozgrywanych w różnych formach na terytorium Polski,
 - w celach archiwizacyjnych (na podstawie art. 7, Ustawy o rachunkowości z dnia 29 września 1994 r.),
 - w celu realizacji obowiązków podatkowych, w tym prowadzenie i przechowywanie ksiąg podatkowych i dokumentów związanych z prowadzeniem ksiąg podatkowych oraz przechowywania dowodów księgowych (podstawą prawną przetwarzania danych są obowiązki prawne wynikające z przepisów podatkowych oraz z przepisów o rachunkowości),
 - w celu realizacji uzasadnionych interesów administratora jak: przechowywanie danych osobowych do celów archiwalnych w interesie publicznym, prowadzenie analiz i zestawień związanych z organizowanymi zawodami,
 - w celu prowadzenia marketingu bezpośredniego związanego z działalnością PZKFITS.
4. Pani/Pana dane będą udostępniane podmiotom upoważnionym na podstawie przepisów prawa.

5. Pani/Pana dane będą udostępniane (art. 4 pkt. 9) organom publicznym, które mogą otrzymywać dane osobowe w ramach konkretnego postępowania zgodnie z prawem Unii lub prawem państwa członkowskiego.
6. Odbiorcami Pani/Pana danych mogą być:
 - międzynarodowe struktury kulturystyki, fitness i trójboju siłowego (IFBB, EBFF, IPF, EPF) oraz zagraniczne federacje kulturystyki, fitness i trójboju siłowego,
 - Ministerstwo Sportu i Turystyki,
 - Polska Agencja Antydopingowa POLADA
 - Światowa Agencja Antydopingowa WADA
 - ubezpieczyciele,
 - firmy kurierskie, przewozowe i pocztowe
7. Pani/Pana dane osobowe będą przetwarzane wyłącznie na czas do ustania przyczyn tego przetwarzania w tym do momentu wycofania zgody jeśli była ona przesłanką legalizującą przetwarzanie oraz w terminach wymaganych przez przepisy prawa.
8. Przysługuje Pani/Panu prawo dostępu do treści swoich danych osobowych, prawo żądania poprawiania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania tych danych oraz prawo do przenoszenia danych.
9. Ma Pani/Pan prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego, gdy uzna Pani/Pan, iż przetwarzanie danych osobowych Pani/Pana dotyczących narusza przepisy.
10. Pani/Pana dane osobowe mogą być przekazywane do państw trzecich lub organizacji międzynarodowych. W przypadkach wskazanego przekazania PZKFITS stosuje odpowiednie i właściwe zabezpieczenia wymagane przez przepisy o ochronie danych osobowych.
11. Wycofanie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej wycofaniem
12. Pani/Pana dane nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany, w tym również w formie profilowania

**Wiceprezes PZKFITS
ds. Trójboju Siłowego**

Grzegorz Nocek

**P r e z e s
Klubu Sportowego
Herkules Warszawa**

Ratajczyk Ryszard