

## **Obowiązki i odpowiedzialność trenera / asystenta trenera na zawodach międzynarodowych**

1. Trener lub asystent trenera, zwany dalej trenerem, biorąc udział w zawodach międzynarodowych reprezentuje Polskę oraz Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego. W dalszej części niniejszego dokumentu nazwy *trener* i *zawodnik* odnoszą się do osób obu płci i niebinarnych.
2. Delegowani zawodnicy i trenerzy **muszą posiadać odpowiednie licencje Polskiego Związku, Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego** oraz posiadać jego akredytację na dane zawody międzynarodowe. Może się to wiązać z dodatkowymi opłatami hotelowymi u organizatora i opłatą funkcyjną do IPF/EPF.
3. Celem działalności trenera na zawodach międzynarodowych jest zapewnienie wykorzystania pełnego potencjału zawodnika w uzyskaniu wyniku i możliwego do osiągnięcia miejsca. W szczególności trener pomaga w osiągnięciu wymaganej wagi ciała, sprawdza posiadanie przez startujących wyposażenia osobistego zgodnego z przepisami IPF, prawidłowego stroju do dekoracji, przeprowadza skuteczną rozgrzewkę, stosuje prawidłowe przygotowanie psychiczne, właściwe zgłoszenie ciężaru do kolejnych podejść oraz zastosowania optymalnej taktyki w danym momencie startu, asystuje zawodnikowi w pobraniu próbek do badania antydopingowego.
4. Osoba pełniąca funkcję trenera na zawodach międzynarodowych jest obowiązana do noszenia w trakcie pełnienia tej funkcji, dresu kadry lub dresu w polskich barwach narodowych i koszulkę typu T-shirt drużynową lub zatwierdzoną przez IPF. Zamiennie do spodni może nosić szorty sportowe odpowiedniej długości. Powinna również nosić zamknięte obuwie sportowe adekwatne do stroju.
5. Niedozwolone jest noszenie czapek, robienie zdjęć oraz filmowanie **przy wejściu na pomost startowy**. Nie wolno w tej strefie uderzać zawodnika i podawać amoniaku.
6. W trakcie przeprowadzania rozgrzewki, w jej obszarze, trener ma prawo do filmowania i robienia zdjęć jego podopiecznym, usprawniających wyłapanie błędów technicznych i poprawiających proces rozgrzewki oraz komunikację z zawodnikiem.
7. Trener nie stosujący się do tych zasad decyzją Trenera Głównego, sędziego technicznego lub Jury będzie wykluczony z pomieszczenia rozgrzewki i obszaru, gdzie odbywają się starty.
8. Trener ma obowiązek znać język angielski na poziomie komunikatywnym.
9. W przypadku koniecznego treningu w trakcie pobytu na zawodach trenerzy ustalają konieczne dni i godziny w oparciu o wytyczne organizatora przekazując te dane Trenerowi Głównemu.

10. Przed wyruszeniem z hotelu na halę startów trener powinien upewnić się, że ma ze sobą identyfikator zawodów i zestaw długopisów, a jego strój jest zgodny z wymaganiami. Powinien sprawdzić, czy jego podopieczni mają ze sobą paszport, sprzęt osobisty (czysty i nie uszkodzony) spełniający wymagania techniczne IPF, akcesoria jak talk, magnez, napoje i środki odżywcze. Posiadane suplementy, żywność i napoje powinny spełniać wszelkie wymagania antydopingowe.
11. Zawodnicy muszą posiadać dres kadry lub dres w barwach narodowych, tj. bluzę i długie spodnie; zawodniczki mogą mieć legginsy w barwach narodowych, koszulkę w barwach narodowych oraz zamknięte obuwie sportowe, adekwatne do dresu.
12. Trener obowiązany jest do pomocy każdemu zawodnikowi polskiej reprezentacji oraz współpracującym z nimi trenerami, tak aby wykorzystać w możliwie pełnym stopniu potencjał tej osoby i jej formę dnia.
13. Trener ma obowiązek znać znaczenie kart błędów sędziowskich, organizacyjny tok przygotowania zawodnika do startu (ważenie, sprawdzenie wysokości stojaków, wprowadzenie prawidłowych danych do formularzy), sposób wypełniania i czasy dostarczania kartek do podejść.
14. Przed startami powinien dobrze zorganizować wypisywanie kartek do podejść i dostarczenie ich na czas do sekretarza zawodów lub łącznika oraz uzyskanie informacji o aktualnych podejściach rywali mając na uwadze położenie strefy przygotowania do startu i punktu podawania kartek podejść.
15. Trener rozgrzewający zawodników musi dopilnować, aby po rozgrzewce cały sprzęt używany podczas rozgrzewki został ułożony na stojakach, a pomosty i ich okolica zostały pozostawione w czystości, śmieci usunięte, a strefa rozgrzewkowa uporządkowana. Po zakończeniu rozgrzewki należy pozostawić miejsce rozgrzewki w stanie umożliwiającym podjęcie rozgrzewki osobom z następnych grup startowych.
16. Po rozgrzewce trener ma dopilnować by zawodnik był przygotowany do wyjścia na pomost startowy po wyczytaniu jego nazwiska.
17. Podczas zawodów rozgrywanych na pomoście lub scenie, jedynie jeden trener może znajdować się w pobliżu pomostu lub sceny.
18. Podczas wykonywania boju trener musi pozostawać w obszarze wyznaczonym przez Jury lub służby techniczne. Przebywając w obszarze dla trenera musi on uzyskać dobry widok na zawodnika z możliwością wydawania zawodnikowi instrukcji i sygnałów dotyczących szczegółów technicznych (np. głębokości w przysiadzie). W przypadku niezaliczonego podejścia powinien ustalić przyczynę błędu i przekazać ją zawodnikowi lub interweniować u Jury. Nie wolno zgłaszać jury błędów popełnianych przez zawodników z innego państwa.
19. Trener i jego zawodnik zobowiązany jest do przestrzegania przepisów antydopingowych podczas całego pobytu na zawodach międzynarodowych – zarówno na starcie, jak w i

hotelu. W szczególności musi zadbać, by zawodnik nie opuszczał hali startu od momentu rozpoczęcia ważenia jego kategorii do momentu zakończenia ceremonii dekoracji.

20. Po starcie trener ma dopilnować by zawodnik był ubrany w spodnie dresowe, T-shirt i bluzę w barwach narodowych i gotowy czekał do wyjścia na ceremonię dekoracji.
21. Trener i jego podopieczni podczas uczestniczenia w zawodach międzynarodowych mają się zachowywać zgodnie z wymogami kultury polskiej oraz obowiązującej w danym państwie, uwzględniając również względy religijne. Zarówno w zachowaniu, jak i w wypowiedziach.
22. Trener lub zawodnik pozostający pod wpływem alkoholu nie ma prawa przebywać na sali rozgrzewki, strefie przygotowania do startu i w strefie startowej. Nie wolno wnosić w te obszary napojów alkoholowych ani ich spożywać.
23. Osoby przekraczające wymogi z punktów 21 i 22 będą usunięte z sali rozgrzewki i stref przygotowania i strefy startowej przez Trenera Głównego.
24. Maksymalna ilość trenerów uczestniczących w danej sesji zawodów przedstawia się następująco:

1) Liczba trenerów z każdego kraju dla każdej grupy zawodników w strefie rozgrzewkowej:

- a) 1 zawodnik = 3 trenerów
- b) 2 zawodników w tej samej grupie = 3 trenerów
- c) 2 zawodników w dwóch różnych grupach (np.: grupa A&B) = 5 trenerów
- d) 3 zawodników = w tej samej grupie = 5 trenerów
- e) 3 zawodników = w dwóch różnych grupach (np.: grupa A&B) = 6 trenerów
- f) 4 zawodników = 6 trenerów, co jest maksymalną dozwoloną liczbą trenerów

2) Liczba trenerów dla każdej grupy zawodników w strefie przygotowawczej w zawodach sprzętowych:

- a) 1 zawodnik = 2 trenerów;
- b) 2 zawodników = 4 trenerów;
- c) 3 zawodników = 5 trenerów;
- d) 4 zawodników = 6 trenerów, co jest maksymalną dozwoloną liczbą trenerów.

3) Liczba trenerów dla każdej grupy zawodników w strefie przygotowawczej w zawodach klasycznych:

- a) 1 zawodnik = max 2 trenerów w jednej grupie;
- b) 2 zawodników = max 2 trenerów w jednej grupie;
- c) 3 zawodników = max 2 trenerów w jednej grupie;
- d) 3 zawodników = max 3 trenerów w dwóch grupach;
- e) 4 zawodników = maksymalnie 4 trenerów w dwóch grupach, co jest maksymalną dozwoloną liczbą trenerów.

25. Zawodnik będący po swoim starcie lub przed nim, mający pomagać w danej sesji startów innemu zawodnikowi, również podlega niniejszym przepisom i obowiązkom. Powinien posiadać akredytację PZKFiTS oraz organizatora zawodów jako trener/asystent trenera.
26. Każdemu zawodnikowi na sali rozgrzewki przysługuje 1 trener klubowy/osobisty, posiadający akredytację PZKFiTS oraz organizatora zawodów, a możliwość przebywania w tej przestrzeni większej ilości trenerów osobistych, nie przekraczając ilości podanych w punkcie 24, może zatwierdzić jedynie Trener Główny.
27. Wszelkie incydenty związane z polskimi zawodnikami/trenerami należy niezwłocznie zgłaszać do Trenera Głównego.

**Potwierdzam, że przeczytałem(-ałam) i zrozumiałem(-ałam) powyższe zapisy.** Rozumiem, że przekroczenie powyższych wymagań narazi mnie na konsekwencje dyscyplinarne IPF/EPF i/lub PZKFiTS, włącznie z zastosowaniem **kar finansowych**.

**Jestem świadomy, że za naruszenie przepisów antydopingowych przez siebie lub moich podopiecznych,** będę podlegał(-a) działaniom przeglądu i przesłuchań określonym w odpowiednich artykułach Przepisów Antydopingowych IPF.

.....  
Data

.....  
Miejsce

.....  
Imię i nazwisko trenera / asystenta trenera

.....  
Podpis trenera / asystenta trenera