



ŻYRARDÓW



**AQUA**  
„AQUA ŻYRARDÓW” Sp. z o. o.

## KOMUNIKAT O ZAWODACH

# Mistrzostwa Polski w Wyciskaniu Leżąc

*Eliminacje dla zawodników kadry PZKFITS do:*

Mistrzostw Europy J18, J23, S i M w WLK,  
3 – 9 sierpnia 2026 r., Druskienniki, Litwa

**Żyrardów, 06 - 08.03.2026 r.**

pod patronatem

**Prezydenta Miasta Żyrardowa**

**Lucjana Krzysztofa Chrzanowskiego**

### I. CELE

1. Eliminacje do Mistrzostw Europy w WL.
2. Popularyzacja wyciskania leżąc wśród mieszkańców Polski.
3. Wyłonienie mistrzyń i mistrzów Polski oraz najlepszych drużyn klubowych w wyciskaniu leżąc.
4. Propagowanie aktywnego uprawiania sportu.

### II. ORGANIZATORZY

1. Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego.
2. „Aqua Żyrardów” Sp. z o.o.

### III. PARTNERZY

1. Urząd Miasta Żyrardów.

#### IV. TERMIN I MIEJSCE

1. Termin zawodów: **6 – 8 marca 2026 r.**
  2. Miejsce zawodów: **Hala „Aqua Żyrardów” Sp. z o.o., ul. Rotmistrza Witolda Pileckiego 25/27, 96-300 Żyrardów,**
  3. Zgłoszenie klubu sportowego do uczestnictwa w zawodach wysyła się do PZKFITS na specjalnym druku załączonym do komunikatu, wysłanym pocztą elektroniczną na adres e-mail: [zgloszenia@pzkfits.pl](mailto:zgloszenia@pzkfits.pl) jako załącznik do wiadomości.
  4. Każde zgłoszenie e-mailem jest potwierdzane.
  5. **Termin przesyłania zgłoszeń to 19 lutego 2026 r.**
  6. **W dniach od 20 do 22 lutego istnieje możliwość dokonywania zmian kategorii wagowej i wiekowej zgłoszonych zawodników, a także zgłoszenia w dodatkowej kategorii wiekowej bez konsekwencji finansowych, oraz wysłanie zgłoszeń spóźnionych.**  
**Po tym terminie nie ma możliwości dokonania jakichkolwiek zgłoszeń.**
  7. Zgłoszenia ustne bądź telefoniczne (z uwagi na konsekwencje finansowe) nie będą honorowane.
  8. Lista zgłoszeń wstępnych i końcowych będzie dostępna w Internecie na witrynie [pzkfits.pl](http://pzkfits.pl)
- UWAGA: Organizator zastrzega możliwość rozegrania zawodów jako jednodniowe.**

#### V. WARUNKI UCZESTNICTWA,

1) **zgłoszenie terminowe – do 19 lutego 2026 r.:**  
300zł, start w dwóch kategoriach wiekowych: junior/senior 600zł, senior/masters 600zł.

2) **zgłoszenie spóźnione – od 20 lutego do 22 lutego 2026 r.:**  
400zł, start w dwóch kategoriach wiekowych: junior/senior 700zł, senior/masters 700zł.

**Opłatę startową należy wnieść do dnia 24 lutego** jedynie za pośrednictwem klubów sportowych i stowarzyszeń na poniższy rachunek bankowy PZKFITS BANK PEKAO SA Nr 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718 . W tytule przelewu musi znajdować się imię, nazwisko, kategoria wraz z dopiskiem “MP w WL 2026”.  
Dowód wpłaty będzie podstawą do wejścia na wagę.

3. Kluby zgłaszające zawodników do rywalizacji na zawodach oświadczają, że zawodnicy posiadają zaświadczenia lekarskie zezwalające na współzawodnictwo sportowe zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 22 lipca 2016 r. (tekst jednolity ogłoszony obwieszczeniem Ministra Zdrowia z dnia 7 maja 2020 r. poz. 812). Kluby uczestniczące w rywalizacji sportowej powinny posiadać ubezpieczenie OC, zaś zawodnicy ubezpieczenie NNW.

#### VI. SPOSOBY RYWALIZACJI, KLASYFIKACJE,

1. Zawodnik lub zawodniczka ma prawo startu w kategorii wiekowej wynikającej z jego/jej wieku i/lub w kategorii seniorów. W przypadku udziału w dwóch kategoriach wiekowych zawodniczka/zawodnik startuje 1 raz.

2. Klasyfikacja indywidualna prowadzona będzie w obowiązujących kategoriach wagowych według wyniku uzyskanego w kilogramach:

- 1) **Mistrzostwa Polski młodzików do lat 16 (14-16lat):**
  - kobiety kat. 43kg, 47kg, 52kg, 57kg, 63kg, 69kg, 76kg, 84kg, +84kg
  - mężczyźni kat. 53kg, 59kg, 66kg, 74kg, 83kg, 93kg, 105kg, 120kg, +120kg
- 2) **Mistrzostwa Polski juniorów młodszych do lat 18 (17-18lat):**
  - kobiety kat. 43kg, 47kg, 52kg, 57kg, 63kg, 69kg, 76kg, 84kg, +84kg
  - mężczyźni kat. 53kg, 59kg, 66kg, 74kg, 83kg, 93kg, 105kg, 120kg, +120kg

- 3) **Mistrzostwa Polski juniorów do lat 20 (19-20lat):**
  - kobiety kat. 43kg, 47kg, 52kg, 57kg, 63kg, 69kg, 76kg, 84kg, +84kg
  - mężczyźni kat. 53kg, 59kg, 66kg, 74kg, 83kg, 93kg, 105kg, 120kg, +120kg
- 4) **Mistrzostwa Polski młodzieżowców do lat 23 (21-23lata):**
  - kobiety kat. 43kg, 47kg, 52kg, 57kg, 63kg, 69kg, 76kg, 84kg, +84kg
  - mężczyźni kat. 53kg, 59kg, 66kg, 74kg, 83kg, 93kg, 105kg, 120kg, +120kg
- 5) **Mistrzostwa Polski seniorów:**
  - kobiety kat. 47kg, 52kg, 57kg, 63kg, 69kg, 76kg, 84kg, +84kg
  - mężczyźni kat. 59kg, 66kg, 74kg, 83kg, 93kg, 105kg, 120kg, +120kg
- 6) **Mistrzostwa Polski mastersów gr. I:**
  - kobiety kat. 47kg, 52kg, 57kg, 63kg, 69kg, 76kg, 84kg, +84kg
  - mężczyźni kat. 59kg, 66kg, 74kg, 83kg, 93kg, 105kg, 120kg, +120kg
- 7) **Mistrzostwa Polski mastersów gr. II:**
  - kobiety kat. 47kg, 52kg, 57kg, 63kg, 69kg, 76kg, 84kg, +84kg
  - mężczyźni kat. 59kg, 66kg, 74kg, 83kg, 93kg, 105kg, 120kg, +120kg
- 8) **Mistrzostwa Polski mastersów gr. III:**
  - kobiety kat. 47kg, 52kg, 57kg, 63kg, 69kg, 76kg, 84kg, +84kg
  - mężczyźni kat. 59kg, 66kg, 74kg, 83kg, 93kg, 105kg, 120kg, +120kg
- 9) **Mistrzostwa Polski mastersów gr. IV:**
  - kobiety kat. 47kg, 52kg, 57kg, 63kg, 69kg, 76kg, 84kg, +84kg
  - mężczyźni kat. 59kg, 66kg, 74kg, 83kg, 93kg, 105kg, 120kg, +120kg

3. Klasyfikacje Najlepszej Zawodniczki będą przeprowadzone osobno w kategoriach wiekowych do lat 16, 18, 20, 23 i senierek. Wśród kobiet z kategorii masters grup I - IV - razem według formuły IPF GL.

4. Klasyfikacje Najlepszego Zawodnika będą przeprowadzone osobno w kategoriach wiekowych do lat 16, 18, 20, 23 i seniorów. Wśród mężczyzn z kategorii masters grup I – IV - razem według formuły IPF GL.

5. Klasyfikacje „Najlepszy z najlepszych” i „Najlepsza z najlepszych” zostaną przeprowadzone spośród wszystkich senierek i seniorów.

6. Klasyfikacje drużynowe będą przeprowadzone zgodnie z regulaminem wzorcowym zawodów dla MP:

- a) osobno w kategoriach wiekowych kobiet:
  - młodziczek do lat 16,
  - junierek młodszych do lat 18,
  - junierek do lat 20,
  - młodzieżowców do lat 23,
  - senierek
- b) osobno w kategoriach wiekowych mężczyzn:
  - młodzików do lat 16,
  - juniorów młodszych do lat 18,
  - juniorów do lat 20,
  - młodzieżowców do lat 23,
  - seniorów,

## VII. NAGRODY,

1. Zdobywcy 3 pierwszych miejsc w każdej kategorii wagowej zostaną nagrodzeni medalami.

2. Każda zawodniczka i zawodnik podczas dekoracji otrzyma:

- dyplom potwierdzający uzyskane miejsce, a osoby niesklasyfikowane dyplomy uczestnictwa,
- pakiet zawodnika zawierający pamiątkową koszulkę

3. Zdobywcy 3 pierwszych miejsc w klasyfikacjach Najlepszej Zawodniczki i Najlepszego

Zawodnika w każdej grupie wiekowej zostaną nagrodzeni pucharami.

4. Zdobywcy 3 pierwszych miejsc w wyżej wymienionych klasyfikacjach drużynowych kobiecych i męskich zostaną nagrodzeni pucharami.

## **VIII. INFORMACJE,**

1. Adres do korespondencji:

- Polski Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego, ul. Jana III Sobieskiego 45/402 02-930 Warszawa, e-mail: [pzkfits@pzkfits.pl](mailto:pzkfits@pzkfits.pl); [gnocek@pzkfits.pl](mailto:gnocek@pzkfits.pl),

2. Informacje o zawodach wraz z Regulaminem oraz drukami zgłoszeń dostępne będą w Internecie na witrynie [www.pzkfits.pl](http://www.pzkfits.pl).

## **IX. PROGRAM ZAWODÓW**

Szczegółowy program minutowy zostanie ogłoszony po zamknięciu listy zgłoszeń.

W przypadku potrzeby odprawy technicznej, prawo uczestnictwa mają przedstawiciele organizatora, przedstawiciele PZKFITS, kierownicy ekip lub zawodniczki i zawodnicy będący reprezentantami swojego klubu sportowego (po jednej osobie).

## **X. 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 Kulturystryki, 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 kulturystryce, fitness i trójboju siłowym w celach promocyjnych, marketingowych, dokumentalnych oraz szkoleniowych przez Polski Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego utrwalonych jakąkolwiek 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 Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego.

## **XI. WKLAUZULA INFORMACYJNA**

Polskiego Związku Kulturystryki, 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 iż:

1. Administratorem Pani/Pana danych osobowych decydujący o celach i zakresach przetwarzanych danych jest Polski Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego, ul. Jana III Sobieskiego 45 m.402, 02-758 Warszawa, adres email: [pzkfits@pzkfits.pl](mailto: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 skutkowało 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 .

## **XII. REGULAMIN ZAWODÓW I PRZEPISY SZCZEGÓŁOWE**

- Nadesłanie zgłoszenia do zawodów jest potwierdzeniem wyrażenia zgody na zapisy Komunikatu.
- Prawo interpretacji Komunikatu, należy do PZKFITS.
- PZKFITS nie ponosi odpowiedzialności za niedostarczone zgłoszenie.
- Klub sportowy, który nie wywiąże się z powinności finansowych wynikłych z Komunikatu względem Organizatora i PZKFITS, będzie obciążony zaległymi kwotami, a klub sportowy i osoby go reprezentujące mogą zostać pociągnięte do odpowiedzialności dyscyplinarnej.
- W przypadku rażących przekroczeń regulaminu zawodów oraz łamania zasad współzycia

- społecznego, skład trzyosobowy: przedstawiciel PZKFITS, delegowany członek Kolegium Sędziów Trójboju Siłowego oraz sekretarz zawodów mają prawo dyskwalifikacji oraz zawieszenia w prawach zawodnika, działacza, sędziego, każdego uczestnika zawodów
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zaginione.
  - Kluby sportowe i uczestnicy zawodów winni ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków.
  - Składanie i uwzględnienie protestu odbywa się na zasadach podanych w przepisach IPF i PZKFITS. W szczególności w „Komunikacie Finansowo-Organizacyjnym PZKFITS” na dany rok.
  - Wszelkie sprawy nie objęte tym Komunikatem i Regulaminem Wzorcowym rozstrzygać będzie Komisja Odwoławcza złożona z przedstawiciela Organizatora bezpośredniego, przedstawiciela PZKFITS oraz członka Kolegium Sędziów Trójboju Siłowego.

Warszawa 09.02.2026 r.

Zatwierdził:  
Wiceprezes PZKFITS  
ds. Trójboju Siłowego

Grzegorz Nocek

Organizator:  
Polski Związek Kulturystyki, Fitness  
i  
Trójboju Siłowego

Radosław Grzechnik