[](mailto:krawczyk1@poczta.fm)REGULAMIN

XVIII Śląski Mityng w Trójboju Siłowym

Olimpiad Specjalnych

MIEDARY 24.04.2025 r.

ORGANIZATOR:

- Oddział Regionalny Śląskie - Klub Olimpiad Specjalnych „Sokoły” Miedary

WSPÓŁORGANIZATORZY:

- Gmina Zbrosławice

- Dom Pomocy Społecznej Miedary ul. Zamkowa 7

- Zespół Szkolno-Przedszkolny w Miedarach

TERMIN I MIEJSCE:

- 24 Kwiecień 2025 (czwartek)

- Hala Sportowa Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Miedarach ul. Główna 26

UCZESTNICY:

- Zawodnicy: 5 klubów: (25 osób)

- Trenerzy, Opiekunowie: (10 osób)

- Komitet Organizacyjny: Klub Olimpiad Specjalnych „Sokoły” Miedary (10 osób)

- Wolontariusze: (10 osób)

CEL ORGANIZACJI IMPREZY:

1. Popularyzacja podnoszenia ciężarów jako dyscypliny dla osób z niepełnosprawnością

intelektualną w Olimpiadach Specjalnych.

2. Podsumowanie efektów szkoleniowych uzyskanych w czasie treningów.

3. Stworzenie możliwości spotkania dla zawodników i ich trenerów,

doświadczenie radości i sportowych emocji, kształtowanie charakteru.

4. Rozpowszechnianie idei Olimpiad Specjalnych w Regionie Śląskim i integracja

ze społeczeństwem.

PROGRAM ZAWODÓW:

9.00 – 9.30 Rejestracja przybyłych ekip

(ważenie zawodników, odprawa trenerów)

10.00 - Uroczyste rozpoczęcie zawodów

(występ artystyczny)

10.30 - Zawody (wyciskanie na ławeczce)

11.30 - Dalszy ciąg zawodów (Martwy Ciąg, Przysiad)

ok. 13.30 - Zakończenie zawodów

- po zakończeniu zawodów wydawany będzie ciepły posiłek dla zawodników, trenerów   
i wolontariuszy.

WARUNKI UCZESTNICTWA:

W zawodach mogą brać udział zawodnicy z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu:

lekkim, umiarkowanym, znacznym i głębokim.

Aktualne książeczki zdrowia należy przywieść w dniu zawodów.

Max 8 zawodników z jednego klubu. W przypadku mniejszej liczby chętnych zawodników   
z innych klubów istnieje możliwość zwiększenia limitu.

Formularze zgłoszeniowe – lista zawodników i opiekunów - muszą być wypełnione

i przesłane do organizatora najpóźniej do dnia **17.04.2025r.**

Na adres e-mail: [sokolyslaskie@olimpiadyspecjalne.pl](mailto:sokolyslaskie@olimpiadyspecjalne.pl)

SPOSÓB PRZEPROWADZENIA ZAWODÓW I ZAKRES WSPÓŁZAWODNICTWA:

- wyciskanie w leżeniu na ławeczce

- martwy ciąg

- przysiad

- kombinacja dwubój /wyciskanie + martwy ciąg/

- kombinacja trójbój /wyciskanie + martwy ciąg + przysiad/

Zawodnik może startować w 3 konkurencjach (wyciskanie, martwy ciąg, przysiad)   
i wówczas będzie dodatkowo klasyfikowany w kombinacji do trójboju lub w dwóch konkurencjach (wyciskanie, martwy ciąg) i wówczas będzie klasyfikowany w dwuboju.

Zawodnik, który wystartuje w 3 konkurencjach będzie tylko klasyfikowany w trójboju   
(nie będzie już klasyfikowany w dwuboju)

Zawody odbędą się w kategorii kobiet i mężczyzn.

**Grupy sprawnościowe:** Zawody we wszystkich konkurencjach będą odbywać się oddzielnie w grupach sprawnościowych do dwuboju i do trójboju.

**-** Grupy sprawnościowe - tworzone będą na podstawie wyników podanych w formularzu zgłoszeniowym (maksymalnych, najbardziej aktualnych osiągnięć zawodnika w zgłaszanej konkurencji. W dniu zawodów, w czasie treningu lub ważenia nie będzie możliwości aktualizacji tych wyników.

**-** Ważenie zawodników będzie odbywało się przed Ceremonią Otwarcia.

**Przepisy i sposób rywalizacji:**

- Dla zawodników zgłoszonych do dwuboju - „dwubój” jest konkurencją wiodącą, ale za wszystkie składowe konkurencje dwuboju (wyciskanie i martwy ciąg), będą także przyznawane miejsca i dokonywana będzie dekoracja. Grupy sprawnościowe, jednakowe do wszystkich konkurencji (wyciskanie, martwy ciąg) zostaną utworzone na podstawie wyników dwuboju. Jeśli zawodnik, np. ze względów medycznych, nie może wziąć udziału, w którejś   
z konkurencji, to wówczas zostanie dołączony do grupy adekwatnej do swoich możliwości   
w danej konkurencji. Będzie klasyfikowany w konkurencji, do której został zgłoszony, a nie zostanie sklasyfikowany w dwuboju. Natomiast, jeśli zawodnik został zgłoszony do dwuboju i nie zaliczy jednej (pierwszej lub drugiej) konkurencji to wówczas jest klasyfikowany tylko w jednej zaliczonej konkurencji, w drugiej otrzyma wstążkę uczestnictwa i nie będzie klasyfikowany w dwuboju.

- Dla zawodników zgłoszonych do trójboju - „trójbój” jest konkurencją wiodącą, ale za wszystkie składowe konkurencje trójboju (przysiad, wyciskanie i martwy ciąg), będą także przyznawane miejsca i dokonywana będzie dekoracja. Grupy sprawnościowe, jednakowe do wszystkich konkurencji (przysiad, wyciskanie, martwy ciąg,) zostaną utworzone na podstawie wyników trójboju. Jeśli zawodnik został zgłoszony do trójboju i nie zaliczy jednej lub dwóch (pierwszej, drugiej, trzeciej) konkurencji to wówczas jest klasyfikowany tylko w zaliczonej konkurencji, w konkurencji niezaliczonej otrzyma wstążkę uczestnictwa i nie będzie klasyfikowany w kombinacji (ani w trójboju ani w dwuboju).

- Zawody zostaną przeprowadzone w grupach sprawnościowych utworzonych zgodnie   
z Oficjalnymi Przepisami Sportowymi Special Olympics (wydanie 2020).

Kategoria wagowa jest pierwszym czynnikiem do podziału na grupy sprawnościowe do rywalizacji. W przypadku braku przynajmniej trzech zawodników w kategorii wagowej nastąpi łączenie wag, a zwycięzca zostanie wyłoniony na podstawie tabeli Wilksa.

Pozostałe kwestie regulują przepisy sportowe Olimpiad Specjalnych (wydanie 2020).

<http://olimpiadyspecjalne.pl/sites/default/files/olimpiadyspecjalne/dyscypliny/pliki/przepisy_trojboj_silowy_-_wersja_czerwiec_2020.pdf>

ORGANIZATORZY ZAPEWNIAJĄ DLA EKIP:

- posiłek dla zawodników, trenerów

- posiłek dla kibiców (po uprzednim zgłoszeniu ich ilości do organizatora)

- pas przy starcie w martwym ciągu ale prosimy, aby zawodnicy lub kluby posiadające własne pasy przywieźli je dla swoich zawodników

NAGRODY:

Zgodnie z regulaminem Olimpiad Specjalnych za udział w zawodach będą

Wręczane medale (za miejsca 1-3) oraz plakietki (za miejsca 4-8).

- kluby na mityng przyjeżdżają na koszt własny. (możliwość zorganizowania bezpłatnego transportu finansowanego przez oddział Regionalny Olimpiad Specjalnych Polska – Śląskie kontakt w tej sprawie e-mail: [sokolyslaskie@olimpiadyspecjalne.pl](mailto:sokolyslaskie@olimpiadyspecjalne.pl))

Kontakt z organizatorami:

Krzysztof Krawczyk – 693-526-820

[](mailto:krawczyk1@poczta.fm)