

### Zawody w wyciskaniu sztangi leżąc „Wiosna ze sztangą”

dla uczniów zespołu szkół o nazwie Pomorskie Szkoły Rzemiosł: Technikum nr 1 im. Wiesława Szajdy w Gdańsku i Branżowej szkoły I Stopnia nr 1 im. Wiesława Szajdy w Gdańsku

#### Regulamin zawodów.

1. Organizatorem zawodów jest zespół szkół o nazwie Pomorskie Szkoły Rzemiosł im. Wiesława Szajdy.
2. W zawodach mogą wziąć udział uczniowie Technikum nr 1 im. Wiesława Szajdy w Gdańsku i Branżowej szkoły I Stopnia nr 1 im. Wiesława Szajdy w Gdańsku, którzy uczęszczają na lekcje wychowania fizycznego i nie zostali zwolnieni z wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych na zajęciach wychowania fizycznego na podstawie opinii o ograniczonych możliwościach wykonywania przez ucznia tych ćwiczeń wydanej przez lekarza, lub nie zostali zwolnieni realizacji zajęć wychowania fizycznego na podstawie opinii o braku możliwości uczestniczenia ucznia w tych zajęciach wydanej przez lekarza, na czas, w którym odbywają się zawody
3. Celem zawodów jest:
  - a) Popularyzacja sportów siłowych.
  - b) Zachęcenie do aktywnego spędzania czasu wolnego.
  - c) Integracja młodzieży.
  - d) Zachęcanie uczniów do aktywności fizycznej.
4. Termin i miejsce:

Zawody zostaną przeprowadzone w dniu **28 marca 2025 r.** w godzinach 10.00 – 12.00 w auli zespołu szkół o nazwie Pomorskie Szkoły Rzemiosł im. Wiesława Szajdy.
5. Podczas zawodów odbędzie się spotkanie z Mironem Dembskim, Mistrzem Polski juniorów w trójboju siłowym klasycznym.
6. Zgłoszenia do zawodów należy przestać ze szkolnego e-maila do dnia do dnia **21.03.2025r. do godziny 12.00** na adres nauczyciela wychowania fizycznego. W zgłoszeniu należy podać imię, nazwisko oraz symbol klasy. Potwierdzeniem zgłoszenia będzie otrzymanie e-maila zwrotnego.

7. Udział w konkursie jest równoznaczny ze zgodą na udział w zawodach, wyrażeniem przez osoby uczestniczące zgody na przetwarzanie przez organizatora ich danych osobowych na potrzeby zawodów „**Wiosna ze sztangą**” (Ustawa o ochronie danych osobowych z dn. 29.08.1997r. Dz. U. z 2016 r. poz. 922 oraz z 2018 r. poz. 138 i 723) oraz zgodą na publikowanie zdjęć na stronie internetowej szkoły, szkolnym fanpage fb oraz innych mediach społecznościowych (również gościa specjalnego Mirona Dembskiego)
8. Uczniowie niepełnoletni przekazują oświadczenia rodzica/ prawnego opiekuna zgody na przetwarzanie przez organizatora ich danych osobowych do zawodów „**Wiosna ze sztangą**” (Ustawa o ochronie danych osobowych z dn. 29.08.1997r. Dz. U. z 2016 r. poz. 922 oraz z 2018 r. poz. 138 i 723), zgody na udział w zawodach oraz zgodą na publikowanie zdjęć na stronie internetowej szkoły, szkolnym fanpage fb oraz innych mediach społecznościowych (również gościa specjalnego Mirona Dembskiego)
9. Dopuszcza się wysyłanie oświadczeń rodziców (z konta rodzica do nauczyciela wychowania fizycznego) poprzez moduł „Wiadomości” systemu informatycznego o nazwie „System kontroli frekwencji i postępów w nauce” firmy LIBRUS zwany dziennikiem elektronicznym.
10. System rozgrywania zawodów:
  - a) Uczniowie/zawodnicy występują pojedynczo
  - b) Sztanga waży 45kg
  - c) Uczniowie/zawodnicy wykonują wyciskanie sztangi (nauczyciel/sędzia decyduje o prawidłowości zaliczenia powtórzenia)
  - d) Zwycięża uczeń/zawodnik, który wycisnie najwięcej powtórzeń w ciągu 1'
13. Postanowienia końcowe:
  - a) Spóźnienie się lub niestawienie się ucznia w miejscu i terminie przeprowadzenia zawodów pozbawia ucznia możliwości uczestniczenia w zawodach.
  - b) Wszystkich zawodników obowiązuje strój sportowy (koszulka szkolna z logo Pomorskich Szkół Rzemiosł im. Wiesława Szajdy) oraz obuwie sportowe zmienne.
  - c) Sprawy sporne wynikłe w czasie trwania zawodów rozstrzyga sędzia główny.
  - d) Decyzje sędziego są ostateczne, od decyzji sędziego nie przysługuje odwołanie.

- e) Uczestnicy zawodów są zobowiązani do przestrzegania zasad i regulaminów ustalonych przez organizatora zawodów, w tym bezpieczeństwa
14. Uczestnictwo w zawodach jest bezpłatne i dobrowolne.
15. Udział w zawodach jest równoznaczny z akceptacją powyższego regulaminu.
16. Rozstrzygnięcie zawodów nastąpi w dniu **28 marca 2025 r.**
17. Wyniki zawodów zostaną umieszczone na fanpage'u FB Pomorskich Szkół Rzemiosł im. Wiesława Szajdy oraz na stronie internetowej szkoły.
18. Nagrodą główną jest bon upominkowy do sklepu Empik w kwocie:  
I miejsce- bon do Empiku o wartości 150 zł oraz pamiątkowa statuetka.  
II miejsce- bon do Empiku o wartości 100 zł oraz pamiątkowa statuetka.  
III miejsce- bon do Empiku o wartości 50 zł oraz pamiątkowa statuetka.
19. Organizator zawodów zastrzega sobie prawo do zmian w niniejszym regulaminie.

### **ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU W ZAWODACH**

/-/ Beata Wierzba  
Dyrektor szkoły