



Stowarzyszenie Sportowe  
„METRO-FLEX” Wrocław



**DOLNY  
ŚLĄSK**

PATRONAT HONOROWY MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA  
DOLNOŚLĄSKIEGO CEZAREGO PRZYBYLSKIEGO

## **KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY**

***IV OTWARTYCH MISTRZOSTW POLSKI  
W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC RAW,  
WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC EQ  
FEDERACJI WPC POLSKA***

**&**

***VII MISTRZOSTW POLSKI SŁUŻB  
MUNDUROWYCH W WYCISKANIU  
SZTANGI LEŻĄC RAW***



---

Wrocław, 2021

# Stowarzyszenie Sportowe „METRO-FLEX”

---

## Wrocław

### I. CEL

1. Popularyzacja i upowszechnianie aktywności fizycznej jako formy zdrowego stylu życia i spędzania czasu wolnego.
2. Propagowanie jednej z głównych dyscyplin siłowych – WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC.
3. Integracja środowisk sportowców pełnosprawnych z niepełnosprawnymi oraz cywilnych organizacji zajmujących się kulturą fizyczną.
4. Integracja mundurowych środowisk sportowych oraz organizacji zajmujących się kulturą fizyczną zarówno wśród czynnych jak i będących już na emeryturze przedstawicieli służb mundurowych.
5. Promocja instytucji związanych ze służbą mundurową wśród przedstawicieli środowisk cywilnych.
6. Prowadzenie działalności promocyjnej Wojska Polskiego, Województwa Dolnośląskiego, a przede wszystkim miasta Wrocławia.
7. Kształtowanie pozytywnych cech charakteru i osobowości poprzez współzawodnictwo z poszanowaniem zasad Fair Play.
8. Wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej jako aktywnej metody spędzania wolnego czasu oraz podnoszenia świadomości młodych ludzi w zakresie zdrowego trybu życia i ochrony środowiska naturalnego.

### II. ORGANIZATOR MISTRZOSTW

1. Stowarzyszenie Sportowe „METRO-FLEX” Wrocław
2. World Powerlifting Congress Polska

### III. PARTNER TECHNICZNY

1. HES Wrocław

### IV. PARTNERZY MISTRZOSTW

1. Dolnośląski Urząd Marszałkowski

### V. TERMIN I MIEJSCE MISTRZOSTW

- **29-30.05.2021 r.**  
IV Mistrzostwa Polski Federacji WPC Polska w Wyciskaniu Sztangi Leżąc RAW i EQ
- **29-30.05.2021 r.**  
VII Mistrzostwa Polski Służb Mundurowych w Wyciskaniu Sztangi Leżąc RAW

---

#### Opracowali / Kontakt:

Krzysztof CHOWANIAK tel. 796 113 787  
Artur KICZUK tel. 663 514 274  
Piotr KOWALCZYK tel. 606 292 734

# Stowarzyszenie Sportowe „METRO-FLEX”

---

## Wrocław

- Miejsce — w trakcie ustalania

### VI. KOMITET ORGANIZACYJNY

#### Skład Komitetu Organizacyjnego

- Artur KICZUK
- Krzysztof CHOWANIAK
- Piotr KOWALCZYK
- Sabina CHOWANIAK
- Mariusz PLUDRA

#### Członkowie:

- p. Krzysztof WACHOWIAK
- p. Mateusz PAWLIKOWSKI
- p. Jędrzej PAWLAK
- p. Mikołaj RYDECKI
- p. Aleksandra PLUDRA

#### Kierownik Mistrzostw

- p. Artur KICZUK

#### Kierownik Sekretariatu

- p. Piotr KOWALCZYK

#### Obsługa Sekretariatu

- p. Jędrzej PAWLAK
- p. Mikołaj RYDECKI
- p. Sabina CHOWANIAK
- p. Aleksandra PLUDRA

#### Zespół Sędziowski

- Sędziowie z World Powerlifting Congress Polska
- Komisję Sędziowską powołuje Organizator w składzie 3 osób

#### Komisja weryfikacyjna i odwoławcza

- Przedstawiciel Komisji Sędziowskiej
- Przedstawiciel Stowarzyszenia Sportowego „METRO-FLEX” Wrocław
- Przedstawiciel Federacji WPC Polska

---

#### **Opracowali / Kontakt:**

Krzysztof CHOWANIAK tel. 796 113 787  
Artur KICZUK tel. 663 514 274  
Piotr KOWALCZYK tel. 606 292 734

# Stowarzyszenie Sportowe „METRO-FLEX”

## Wrocław

### VII. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W IV Otwartych Mistrzostwach Polski w Wyciskaniu Sztangi Leżąc RAW i EQ mogą brać udział członkowie klubów sportowych i stowarzyszeń sportowych. Prawo startu mają również zawodnicy bez przynależności klubowej, bez licencji oraz bez względu na miejsce zamieszkania.
2. W VII MP Służb Mundurowych w Wyciskaniu Sztangi Leżąc RAW mogą brać udział żołnierze oraz funkcjonariusze polskich służb mundurowych: Siły Zbrojne Rzeczypospolitej Polskiej, Policja, Żandarmeria Wojskowa, Służba Ochrony Państwa, Straż Graniczna, Państwowa Straż Pożarna, Służba Ochrony Kolei, Służby Specjalne, Służba Celno-Skarbowa, Służba Więzienna, Straż Leśna, Straż Ochrony Metra, Straż Marszałkowska, Straż Miejska.
3. Emeryci mundurowi w/w służb.
4. Zawodnik startujący w VII MP Służb Mundurowych zobowiązany jest posiadać przy sobie dokument potwierdzający przynależność do jednej z w/w formacji.
5. Zawodnik zobowiązany jest złożyć pisemne oświadczenie dostępne w biurze zawodów o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w Mistrzostwach wraz z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych i rozpowszechnianiem wizerunku uczestnika Mistrzostw w materiałach promocyjnych lub reklamowych udostępnianych w Internecie, prasie, telewizji i radiu.
6. Zawodnicy niepełnoletni zobowiązani są do pobrania Oświadczenia zamieszczonego w formularzu rejestracyjnym do Mistrzostw. Wypełnione i podpisane przez rodziców lub opiekunów prawnych oświadczenie należy zeskanować i przesyłać na adres e-mail: [stowarzyszeniemetroflex@o2.pl](mailto:stowarzyszeniemetroflex@o2.pl). Oryginał należy dostarczyć podczas ważenia w biurze Mistrzostw. **BEZ ORYGINAŁU OŚWIADCZENIA ZAWODNIK NIE BĘDZIE DOPUSZCZONY DO STARTU W MISTRZOSTWACH!**
7. Prawo uczestnictwa w Mistrzostwach otrzymują zawodnicy, którzy przejdą przez cały proces rejestracji zgodnie ze wszystkimi punktami zawartymi w formularzu zgłoszeniowym dostępnym w serwisie społecznościowym Facebook fan page Mistrzostw oraz stronie internetowej Mistrzostw: [www.stowarzyszeniemetroflex.pl](http://www.stowarzyszeniemetroflex.pl). **Pełną rejestrację uzyskuje się w momencie przesłania formularza zgłoszeniowego wraz z potwierdzeniem dokonania opłaty startowej na nr konta:**

— 88 1750 0012 0000 0000 3877 0292 —

#### Opracowali / Kontakt:

Krzysztof CHOWANIAK tel. 796 113 787  
Artur KICZUK tel. 663 514 274  
Piotr KOWALCZYK tel. 606 292 734

# Stowarzyszenie Sportowe „METRO-FLEX”

## Wrocław

### Opłata startowa:

- **Bench Press RAW** — 200 PLN
- **Bench Press EQ** — 200 PLN
- **Bench Press RAW & EQ** — 300 PLN
- **VII MP służb mundurowych (MPF)** — 200 PLN
- **Bench Press RAW lub EQ & MPF** — 300 PLN

### Daty opłaty startowej:

- do dnia **30.04.2021 r.** – z prawem do pakietu startowego
- do dnia **10.05.2021 r.** – bez prawa do pakietu startowego

8. W tytule przelewu wpisać: **Imię i nazwisko oraz wybraną konkurencję startową.**
9. W opłatę startową wliczony jest pakiet startowy.
10. Dokonana opłata startowa nie podlega zwrotowi. Po wcześniejszym ustaleniu z organizatorem istnieje możliwość przepisania opłaty startowej na innego zawodnika do dnia **30.04.21 r.** (pełny pakiet startowy z koszulką na rozmiar nowego zawodnika) do dnia **10.05.21 r.** (pełny pakiet startowy z koszulką w rozmiarze pierwszego zgłoszonego zawodnika).
11. Szczegółowe informacje dotyczące Mistrzostw będą na bieżąco podawane i uaktualniane w serwisie społecznościowym Facebook fan page Mistrzostw oraz stronie internetowej Mistrzostw: [www.stowarzyszeniemetroflex.pl](http://www.stowarzyszeniemetroflex.pl)
12. W przypadku braku możliwości osobistego odbioru pakietu startowego zawodnik zobowiązany jest zapewnić stawiennictwo upoważnionej przez niego osoby do jego odbioru. Wzór obowiązującego upoważnienia dostępny jest w formularzu rejestracyjnym.
13. Nie odebrany w dniach przeprowadzania Mistrzostw pakiet startowy przechodzi na własność organizatora.
14. W trakcie trwania Mistrzostw organizator nie zapewnia wyżywienia innego niż w pakiecie startowym.
15. Dodatkowe wyżywienie i zakwaterowanie - we własnym zakresie w oparciu o bazę hotelową i restauracyjną m. Wrocław.
16. Zawody prowadzone są według zasad Federacji WORLD POWERLIFTING CONGRESS – formuła RAW i EQ.
17. **UBIÓR jak w formule RAW i formule EQ.**
18. Zgodnie z przepisami Federacji WPC istnieje możliwość zważenia się w dzień poprzedzający start zawodnika.

---

#### Opracowali / Kontakt:

Krzysztof CHOWANIAK tel. 796 113 787  
Artur KICZUK tel. 663 514 274  
Piotr KOWALCZYK tel. 606 292 734

# Stowarzyszenie Sportowe „METRO-FLEX”

## Wrocław

### VIII. WARUNKI BEZPIECZEŃSTWA

- Uczestnik zobowiązany jest złożyć pisemne oświadczenie dostępne w biurze zawodów o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w Mistrzostwach.
- Uczestnicy zawodów zobowiązani są do przestrzegania wszelkich ustaleń organizacyjnych związanych z przebywaniem na terenie miejsca przeprowadzenia zawodów.
- Uczestnicy zawodów zobowiązani są do przestrzegania regulaminów obowiązujących w miejscu przeprowadzenia zawodów.
- Regulaminy eksponowane są w miejscach widocznych przy wejściu do obiektu.
- Wszelkie urazy, kontuzje oraz przypadki złego samopoczucia należy natychmiast zgłaszać zabezpieczeniu medycznemu Mistrzostw.
- Organizator nie bierze odpowiedzialności za ubezpieczenie zawodników i osób towarzyszących od NNW zaistniałych w trakcie trwania Mistrzostw.
- Szczegółowe warunki bezpieczeństwa dotyczące rywalizacji przedstawi Sędzia Główny Mistrzostw w trakcie odprawy technicznej.
- Zawodnicy niepełnoletni startują wyłącznie za zgodą pisemną rodziców lub opiekunów prawnych.

### IX. PROGRAM ZAWODÓW

1. Program Mistrzostw zostanie opublikowany po upływie terminu zgłoszeń i udostępniony w serwisie społecznościowym Facebook fanpage Mistrzostw oraz na stronie internetowej Mistrzostw: [www.stowarzyszeniemetroflex.pl](http://www.stowarzyszeniemetroflex.pl)

### X. SPOSÓB RYWALIZACJI

1. Kobiety: w kat. wagowych:
  - do: 52.0kg; 56.0kg; 60.0kg; 67.5kg; 75.0kg; 82.5kg; 90.0kg; 90.0+kg:
2. Mężczyźni w kat. wagowych:
  - do: 60.0kg; 67.5kg; 75.0kg; 82.5kg; 90.0kg; 100.0kg; 110.0kg; 125.0kg; 140.0kg; 140.0+kg:

*Kategorie wagowe kobiet i mężczyzn rozgrywane według najwyższego wyniku uzyskanego w trakcie zaliczonego boju w kilogramach.*

---

#### Opracowali / Kontakt:

Krzysztof CHOWANIAK tel. 796 113 787  
Artur KICZUK tel. 663 514 274  
Piotr KOWALCZYK tel. 606 292 734

# Stowarzyszenie Sportowe „METRO-FLEX”

---

## Wrocław

*W przypadku zgłoszenia mniej niż 3 zawodników w danej kategorii wagowej organizator zastrzega sobie możliwość łączenia kategorii w górę!*

3. Kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn rozgrywane według formuły GLOBRENNERA – o starcie zawodnika w danej kategorii decyduje data urodzenia zawodnika zgodnie z przepisami Federacji WPC:

- **Kategoria OPEN** od ukończonego 16 tego roku życia
- **Nastolatki:** 16-17 lat; 18-19 lat;
- **Junior:** 20-23 lat;
- **Senior:** 24-32 lata;
- **Sub Master:** 33-39 lat;
- **Master:** 40-44 lat; 45-49 lat; 50-54 lat; 55-59 lat; 60-64 lat;  
65-69 lat; 70-74 lat; 75-79 lat; 80 +

*W przypadku zgłoszenia mniej niż 3 zawodników w danej kategorii wiekowej organizator zastrzega sobie możliwość łączenia kategorii w górę!*

4. Służby mundurowe (MPF):

Kobiety: w kat. wagowych:

- **do: 52.0kg; 56.0kg; 60.0kg; 67.5kg; 75.0kg; 82.5kg; 90.0kg;  
90.0+kg:**

Mężczyźni w kat. wagowych:

- **do: 60.0kg; 67.5kg; 75.0kg; 82.5kg; 90.0kg; 100.0kg;  
110.0kg; 125.0kg; 140.0kg; 140.0+kg:**

*Kategorie wagowe kobiet i mężczyzn rozgrywane według najwyższego wyniku uzyskanego w trakcie zaliczonego boju w kilogramach.*

---

**Opracowali / Kontakt:**

Krzysztof CHOWANIAK tel. 796 113 787  
Artur KICZUK tel. 663 514 274  
Piotr KOWALCZYK tel. 606 292 734

# Stowarzyszenie Sportowe „METRO-FLEX”

---

## Wrocław

*W przypadku zgłoszenia mniej niż 3 zawodników w danej kategorii wagowej organizator zastrzega sobie możliwość łączenia kategorii w górę!*

Kategorie wiekowe kobiet i mężczyzn rozgrywane według formuły GLOBRENNERA – o starcie zawodnika w danej kategorii decyduje data urodzenia zawodnika zgodnie z przepisami Federacji WPC:

- **Kategoria OPEN**
- **Junior:** 20-23 lat;
- **Senior:** 24-32 lata;
- **Sub Master:** 33-39 lat;
- **Master:** 40-44 lat; 45-49 lat; 50+lat

5. Kategoria drużynowa:

- Kobiety — 4 najlepsze zawodniczki według formuły GLOBRENNERA;
- Mężczyźni — 6 najlepszych zawodników według formuły GLOBRENNERA;
- MPF — 6 najlepszych zawodników według formuły GLOBRENNERA;

## XI. NAGRODY:

- Nagrody rzeczowe uzależnione od wspierających sponsorów. Informacje o pozyskanych sponsorach będą podawane na bieżąco na stronie wydarzenia.
- Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej kobiet nagrodzone zostaną pucharem lub medalem, dyplomem.
- Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wiekowej kobiet nagrodzone zostaną pucharem lub medalem, dyplomem.
- Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii mężczyzn nagrodzone zostaną pucharem lub medalem, dyplomem.
- Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wiekowej mężczyzn nagrodzone zostaną pucharem lub medalem, dyplomem.
- Trzy pierwsze miejsca dla najlepszych drużyn kobiet i mężczyzn nagrodzone zostaną pucharem lub medalem, dyplomem.
- MPF - trzy pierwsze miejsca dla najlepszych drużyn nagrodzone zostaną pucharem lub medalem, dyplomem.

---

### Opracowali / Kontakt:

Krzysztof CHOWANIAK tel. 796 113 787  
Artur KICZUK tel. 663 514 274  
Piotr KOWALCZYK tel. 606 292 734



# Stowarzyszenie Sportowe „METRO-FLEX”

---

## Wrocław

### XII. KOMISJE

- Komisję Sędziowską – stanowią przedstawiciele Federacji WPC Polska.

### XIII. FINANSOWANIE/SPONSORZY

- Sponsorzy wymienieni będą na banerze głównym i materiałach promocyjnych.
- Nagrody rzeczowe uzależnione od pozyskanych sponsorów.

### XIV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- wszystkie sprawy sporne rozstrzyga Sędzia Główny, przedstawiciel Stowarzyszenia Sportowego „METRO-FLEX” Wrocław oraz przedstawiciel federacji WPC Polska po uiszczeniu opłaty w wysokości 200 PLN. W przypadku pozytywnego rozpatrzenia protestu na korzyść zawodnika opłata zostanie zwrócona;
- dokładny program Mistrzostw zostanie opublikowany po upływie terminu zgłoszeń i udostępniony w serwisie społecznościowym Facebook fanpage Mistrzostw oraz na stronie internetowej Mistrzostw: [www.stowarzyszeniemetroflex.pl](http://www.stowarzyszeniemetroflex.pl)
- prawo interpretacji Regulaminu należy do Organizatora Mistrzostw;
- wszyscy zawodnicy zobowiązani są do zapoznania się i przestrzegania Regulaminu;
- Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki w trakcie trwania Mistrzostw;
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne urazy i kontuzje powstałe podczas rywalizacji sportowej;

### XIV. ZGŁOSZENIA

- Zgłoszenia do Mistrzostw tylko poprzez formularz online zamieszczony w serwisie społecznościowym Facebook fan page Mistrzostw oraz stronie internetowej Mistrzostw: [www.stowarzyszeniemetroflex.pl](http://www.stowarzyszeniemetroflex.pl)
- Formularz zgłoszeniowy aktywny zgodnie z podanymi datami w rozdziale VII warunków uczestnictwa punkt 7 - po tych datach zgłoszenia nie będą już możliwe!

---

#### Opracowali / Kontakt:

Krzysztof CHOWANIAK tel. 796 113 787  
Artur KICZUK tel. 663 514 274  
Piotr KOWALCZYK tel. 606 292 734

# Stowarzyszenie Sportowe „METRO-FLEX”

## Wrocław

Uprzejmie informujemy, że Stowarzyszenie Sportowe „METRO-FLEX” WROCLAW jest Administratorem Pani/Pana danych osobowych.

Z Administratorem danych można się skontaktować na adres email: [stowarzyszeniemetroflex@o2.pl](mailto:stowarzyszeniemetroflex@o2.pl)

Pani / Pana dane osobowe będą przetwarzane w celu:

- umieszczenia danych w wewnętrznym systemie uczestników Mistrzostw;
- przygotowania i wydrukowania list startowych oraz umieszczenia list w dniach Mistrzostw oraz w serwisie społecznościowym Facebook fanpage Mistrzostw oraz stronie internetowej Mistrzostw;
- przygotowania, wydrukowania list z wynikami poszczególnych kategorii i wywieszenia list w dniach Mistrzostw;
- umieszczenia list z wynikami poszczególnych kategorii w serwisie społecznościowym Facebook-fanpage Mistrzostw oraz na stronie internetowej Mistrzostw;
- umieszczenia danych na listach osób do dekoracji medalowej;

Przetwarzanie Pani / Pana danych osobowych jest niezbędne do celów realizacji Mistrzostw, których Administrator jest organizatorem. Pani / Pana dane będą przetwarzane w następującym zakresie: imię i nazwisko, rocznik, kraj zamieszkania, waga ciała, instytucja mundurowa, kategoria, w jakiej zawodnik będzie startował.

Pani / Pana dane osobowe będą przetwarzane i przechowywane przez okres realizacji Mistrzostw, tylko w zakresie, w jakim jest to niezbędne do realizacji Mistrzostw.

Dane osobowe mogą być przekazywane podmiotom przetwarzającym dane osobowe na zlecenie Administratora, które wspierają Administratora w organizacji Mistrzostw.

Obraz i dźwięk z wydarzenia będą rejestrowane będą na potrzeby informacyjne Administratora. Udział w Mistrzostwach oznacza wyrażenie zgody na rozpowszechnianie własnego wizerunku w materiałach związanych z Mistrzostwami.

Jednocześnie informujemy, że ma Pani / Pan prawo wglądu do danych osobowych i możliwość żądania ich uzupełnienia, uaktualnienia, sprostowania, gdy są one niekompletne, nieaktualne lub nieprawdziwe oraz czasowego lub stałego wstrzymania ich przetwarzania lub ich usunięcia.

Podanie danych osobowych jest dobrowolne aczkolwiek odmowa ich podania jest równoznaczna z brakiem możliwości udziału w Mistrzostwach. Przysługuje Pani / Panu także prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego zajmującego się ochroną danych osobowych, gdy uzna Pani / Pan, że przetwarzanie Pani / Pana danych osobowych narusza przepisy Rozporządzenia 2016/679.

Niniejszy dokument został sporządzony w celach informacyjnych, nie jest wymagane od Pani / Pana żadne działanie lub kontakt z Administratorem

---

### Opracowali / Kontakt:

Krzysztof CHOWANIAK tel. 796 113 787  
Artur KICZUK tel. 663 514 274  
Piotr KOWALCZYK tel. 606 292 734