



Stowarzyszenie Sportowe  
**METRO-FLEX** Wrocław



**DOLNY  
ŚLĄSK**

PATRONAT HONOROWY MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA  
DOLNOŚLĄSKIEGO CEZAREGO PRZYBYLSKIEGO

## **KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY**

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

**&**

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

**Wrocław** miasto spotkań

Patronat Honorowy Prezydenta Wrocławia



---

**Wrocław, 2023**

# 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.

## ORGANIZATOR MISTRZOSTW

- Stowarzyszenie Sportowe *METRO-FLEX* Wrocław
- World Powerlifting Congress Polska

## PARTNER TECHNICZNY

- HES Wrocław

## PARTNERZY MISTRZOSTW

- Dolnośląski Urząd Marszałkowski

## TERMIN I MIEJSCE MISTRZOSTW

- **27-28.05.2023 r.**  
VI Otwarte Mistrzostwa Polski w Wyciskaniu Sztangi Leżąc RAW i EQ Federacji WPC Polska
- **27-28.05.2023 r.**  
IX Mistrzostwa Polski Służb Mundurowych w Wyciskaniu Sztangi Leżąc RAW
- Miejsce:  
Sala „PIONEER”, Terminal Hotel we Wrocławiu, ul. Rakietowa 33, 54-615 Wrocław.

---

### **Opracowali / Kontakt:**

Krzysztof CHOWANIAK tel. 796 113 787  
Artur KICZUK tel. 663 514 274

# **Stowarzyszenie Sportowe METRO-FLEX Wrocław**

## KOMITET ORGANIZACYJNY

### Skład Komitetu Organizacyjnego

- Artur KICZUK
- Krzysztof CHOWANIAK
- Piotr KOWALCZYK

### Kierownik Mistrzostw

- p. Artur KICZUK

### Sekretariat

- p. Krzysztof CHOWANIAK – kierownik sekretariatu
- p. Piotr KOWALCZYK – sekretarz zawodów
- p. Jędrzej PAWLAK – sekretarz zawodów
- p. Mikołaj RYDECKI – sekretarz zawodów
- spiker

### Zabezpieczenie i obsługa Mistrzostw:

- członkowie Stowarzyszenia
- obsługa pomostu

### 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

## **II. WARUNKI UCZESTNICTWA**

1. W VI 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 IX 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.

---

### **Opracowali / Kontakt:**

Krzysztof CHOWANIAK tel. 796 113 787  
Artur KICZUK tel. 663 514 274

# **Stowarzyszenie Sportowe METRO-FLEX Wrocław**

3. Emeryci mundurowi w/w służb.
4. Zawodnik startujący w IX 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 —**

## **Opłata startowa:**

- **VI Mistrzostwa Polski w WL RAW — 270 PLN**
- **VI Mistrzostwa Polski w WL EQ — 270 PLN**
- **VI MP w WL RAW & EQ — 400 PLN**
- **IX Mistrzostwa Polski Służb Mundurowych w WL RAW (MPF) — 270 PLN**
- **VI MP w WL RAW & IX MP SM w WL RAW (MPF) — 400 PLN**

## **Daty opłaty startowej:**

- **do dnia 30.04.2023 r. — z prawem do pakietu startowego**
- **do dnia 05.05.2023 r. — bez prawa do pakietu startowego**

8. **W tytule przelewu wpisać bezwzględnie: Imię i nazwisko – Mistrzostwa Polski w Wyciskaniu Sztangi Leżąc – nr telefonu**

---

## **Opracowali / Kontakt:**

Krzysztof CHOWANIAK tel. 796 113 787  
Artur KICZUK tel. 663 514 274

# **Stowarzyszenie Sportowe METRO-FLEX Wrocław**

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 **30.04.2023 r.** (pełny pakiet startowy z koszulką na rozmiar nowego zawodnika) do dnia **05.05.2023 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.**

### **III. 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.

---

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

Krzysztof CHOWANIAK tel. 796 113 787  
Artur KICZUK tel. 663 514 274

# **Stowarzyszenie Sportowe METRO-FLEX Wrocław**

- Szczegółowe warunki bezpieczeństwa dotyczące rywalizacji przedstawi Sędzia Główny Mistrzostw w trakcie odprawy technicznej.
- Zawodnicy niepełnoletni startują wyłącznie za zgodą pisemną rodziców lub opiekunów prawnych.

## **IV. PROGRAM ZAWODÓW**

- 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)

## **V. SPOSÓB RYWALIZACJI**

### ***VI Otwarte Mistrzostwa Polski Federacji WPC Polska w Wyciskaniu Sztangi Leżąc RAW i EQ***

1. Kobiety: w kat. wagowych:

- **do: 52.0kg; 56.0kg; 60.0kg; 67.5kg; 75.0kg; 82.5kg; 90.0kg; 100kg; 110kg; 110+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 <sup>(1)</sup>.*

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

- **Kategoria OPEN Absolute** od ukończonego 13 tego roku życia
- **Nastolatki:** 13-15 lat; 16-17 lat; 18-19 lat;
- **Junior:** 20-23 lat;
- **Senior:** 24-32 lata;
- **Submaster:** 33-39 lat;

---

<sup>1</sup> *W przypadku zgłoszenia mniej niż 3 zawodników w danej kategorii wagowej organizator zastrzega sobie możliwość łączenia kategorii w górę!*

---

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

Krzysztof CHOWANIAK tel. 796 113 787  
Artur KICZUK tel. 663 514 274

# **Stowarzyszenie Sportowe METRO-FLEX Wrocław**

- **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+
- **OPEN Absolute Master**

*W przypadku zgłoszenia mniej niż 3 zawodników w danej kategorii wiekowej organizator zastrzega sobie możliwość łączenia kategorii w górę! <sup>(2)</sup>*

4. Paralympic — rywalizacja będzie prowadzona zgodnie z kategoriami wagowymi i wiekowymi obowiązującymi w Federacji WPC Polska.

5. Kategoria drużynowa:

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

## ***IX Mistrzostwa Polski Służb Mundurowych w Wyciskaniu Sztangi Leżąc RAW***

1. Kobiety: w kat. wagowych:

- **do: 52.0kg; 56.0kg; 60.0kg; 67.5kg; 75.0kg; 82.5kg; 90.0kg; 100kg; 110kg; 110+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 <sup>(3)</sup>.*

<sup>2</sup> *W przypadku zgłoszenia dużej ilości zawodników w danej kategorii wiekowej organizator rozpatrzy klasyfikację grupy kategorii wagowych w kategoriach wiekowych!*

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

---

### **Opracowali / Kontakt:**

Krzysztof CHOWANIAK tel. 796 113 787  
Artur KICZUK tel. 663 514 274

# **Stowarzyszenie Sportowe METRO-FLEX Wrocław**

3. Kategorie wiekowe **OPEN** kobiet i mężczyzn rozgrywane według formuły GLOBRENNERA – o starcie zawodnika w danej kategorii decyduje data urodzenia:

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

4. Kategoria drużynowa:

- (kobiety + mężczyźni) — 6 najlepszych zawodników według formuły GLOBRENNERA;

## **VI. 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 wagowej 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.
- MP SM - trzy pierwsze miejsca dla najlepszych drużyn mundurowych nagrodzone zostaną pucharem lub medalem, dyplomem.

### **UWAGA!!!**

*Organizator nie wysyła nieodebranych przez zwycięzców nagród rzeczowych. Nagrodę może w trakcie dekoracji odebrać trener bądź koleżanka/kolega z drużyny. Pozostawiona nagroda przechodzi na własność organizatora.*

---

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

Krzysztof CHOWANIAK tel. 796 113 787  
Artur KICZUK tel. 663 514 274



# **Stowarzyszenie Sportowe METRO-FLEX Wrocław**

## **VII. FINANSOWANIE/SPONSORZY**

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

## **VIII. 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;

## **IX. 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 II Warunki 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

# **Stowarzyszenie Sportowe METRO-FLEX Wrocław**

*Uprzejmie informujemy, że Stowarzyszenie Sportowe METRO-FLEX Wrocław 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, zdjęcie.*

*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