



**Stowarzyszenie Sportowe  
METRO-FLEX Wrocław  
WPC Polska**



**PATRONAT HONOROWY**



**Władysław Kosiniak-Kamysz**

**WICEPREMIER, MINISTER OBRONY NARODOWEJ**

## **KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY**

**VII MISTRZOSTW POLSKI W TRÓJBOJU SIŁOWYM  
CLASSIC RAW**

**FEDERACJI WPC POLSKA**

**&**

**III MISTRZOSTW POLSKI SŁUŻB MUNDUROWYCH  
W TRÓJBOJU SIŁOWYM CLASSIC RAW**



**DOLNY  
ŚLĄSK**

**PATRONAT HONOROWY MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA  
DOLNOŚLĄSKIEGO PAWŁA GANCARZA**

**Wrocław** miasto spotkań

Patronat Honorowy Prezydenta Wrocławia

---

**Wrocław, 2024**

# Stowarzyszenie Sportowe METRO-FLEX Wrocław

## World Powerlifting Congress Polska

### I. CEL

1. Popularyzacja i upowszechnianie aktywności fizycznej jako formy zdrowego stylu życia i spędzania czasu wolnego.
2. Propagowanie jednej z głównych dyscyplin siłowych – TRÓJBOJU SIŁOWEGO CLASSIC RAW.
3. Integracja mundurowych środowisk sportowych oraz organizacji zajmujących się kulturą fizyczną zarówno wśród czynnych jak i będących już na emeryturze przedstawicieli służb mundurowych.
4. Promocja instytucji związanych ze służbą mundurową wśród przedstawicieli środowisk cywilnych.
5. Prowadzenie działalności promocyjnej Wojska Polskiego, Województwa Dolnośląskiego, a przede wszystkim miasta Wrocławia.
6. 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
- MTJ-GROUP | NAWIERZCHNIE 24

### PARTNERZY MISTRZOSTW

- Dolnośląski Urząd Marszałkowski

### TERMIN I MIEJSCE MISTRZOSTW

- **09-12.10.2024 r.**  
VII Mistrzostwa Polski w trójboju siłowym classic RAW Federacji WPC Polska
- **09-12.10.2024 r.**  
III Mistrzostwa Polski Służb Mundurowych w trójboju siłowym classic RAW pod patronatem honorowym Wicepremiera, Ministra Obrony Narodowej Pana Władysława Kosiniaka-Kamysza
- Miejsce  
Sala GALILEO, 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

## World Powerlifting Congress Polska

### KOMITET ORGANIZACYJNY

#### Skład Komitetu Organizacyjnego

- Artur KICZUK
- Krzysztof CHOWANIAK

#### Kierownik Mistrzostw

- p. Artur KICZUK

#### Sekretariat

- p. Krzysztof CHOWANIAK – kierownik sekretariatu
- p. Jędrzej PAWLAK – sekretarz zawodów
- p. Mateusz PAWLIKOWSKI – sekretarz zawodów
- p. Sabina CHOWANIAK – sekretarz zawodów
- p. Krzysztof JASZAK – 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 **VII Mistrzostwach Polski w trójboju siłowym classic RAW Federacji WPC Polska** 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 **III Mistrzostwach Polski Służb Mundurowych w trójboju siłowym classic 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,

---

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

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

# **Stowarzyszenie Sportowe METRO-FLEX Wrocław**

## **World Powerlifting Congress Polska**

Służba Celno-Skarbowa, Służba Więzienna, Straż Leśna, Straż Ochrony Metra, Straż Marszałkowska, Straż Miejska.

3. Emeryci mundurowi w/w służb.
4. Zawodnik startujący w **III Mistrzostwach Polski 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:**

- **VII Mistrzostwa Polski w TS Classic RAW — 450 PLN**
- **III Mistrzostwa Polski Służb Mundurowych w TS Classic RAW (MPF) — 450 PLN**
- **VII MP w TS Classic RAW & III MP SM w TS Classic RAW (MPF) — 600 PLN**

### **Daty opłaty startowej:**

- **do dnia 05.09.2024 r. — z prawem do pakietu startowego**
- **do dnia 08.09.2024 r. — bez prawa do pakietu startowego**

---

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

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

# **Stowarzyszenie Sportowe METRO-FLEX Wrocław**

## **World Powerlifting Congress Polska**

8. W tytule przelewu obowiązkowo wpisać: **Imię i nazwisko — Mistrzostwa Polski w Trójboju Siłowym — nr telefonu**
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 **05.09.24 r.** (pełny pakiet startowy z koszulką na rozmiar nowego zawodnika) do dnia **08.09.24 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 Classic RAW.
17. **UBIÓR jak w formule Classic RAW.**

### **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.

---

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

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

# **Stowarzyszenie Sportowe METRO-FLEX Wrocław**

## **World Powerlifting Congress Polska**

- 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.

#### **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**

### ***VII Mistrzostwa Polski w trójboju siłowym classic RAW Federacji WPC Polska***

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;

---

<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**

## **World Powerlifting Congress Polska**

- **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+
- **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. Kategoria drużynowa:

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

*Punktacja drużynowa liczona jest na podstawie zgłoszenia zawodnika do odpowiedniej drużyny w panelu rejestracyjnym. Przy liczeniu „klasyfikacji drużynowej” organizator nie łączy „różnych” drużyn. Prosimy trenerów o przypilnowanie aby zawodnicy dokonali poprawnego zgłoszenia.*

*Zmiana drużyny możliwa jest do zamknięcia zgłoszeń!!!*

---

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

---

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

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

# Stowarzyszenie Sportowe METRO-FLEX Wrocław

## World Powerlifting Congress Polska

### *III Mistrzostwa Polski Służb Mundurowych w trójboju siłowym classic 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>.*

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;*
- ***Sub Master:** 33-39 lat;*
- ***Master:** 40-44 lat; 45-49 lat; 50+lat*

4. Kategoria drużynowa:

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

*Punktacja drużynowa liczona jest na podstawie zgłoszenia zawodnika do odpowiedniej drużyny w panelu rejestracyjnym.*

*Przy liczeniu „klasyfikacji drużynowej” organizator nie łączy*

*„różnych” drużyn. Prosimy trenerów*

*o przypilnowanie aby zawodnicy dokonali poprawnego*

*zgłoszenia.*

*Zmiana drużyny możliwa jest do zamknięcia zgłoszeń!!!*

---

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



# Stowarzyszenie Sportowe METRO-FLEX Wrocław

## World Powerlifting Congress Polska

### 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.*

### 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.
- złożony protest będzie rozpatrzony po ostatnim podejściu danej kolejki;  
**(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;

---

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

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

# **Stowarzyszenie Sportowe METRO-FLEX Wrocław**

## **World Powerlifting Congress Polska**

- 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;
- Mistrzostwa są jednocześnie kwalifikacją do ME i MŚ w 2025 roku.

### **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** **World Powerlifting Congress Polska**

*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