



**REGULAMIN Ogólny**  
**Polska Liga Kettlebell HardStyle sezon 2021**  
**#PLKBHS21**

**I. Cele**

Głównymi celami Ligi są:

1. Popularyzacja **Kettlebell HardStyle** jako jednej z form aktywności sportowej, polegającej na treningu z odważnikami kulowymi.
2. Przedstawienie **Kettlebell HardStyle** jako dyscypliny łączącej pokolenia;
3. Stworzenie możliwości rywalizacji każdemu, niezależnie od miejsca zamieszkania;
4. Wyłonienie najlepszych z najlepszych, którzy zdobędą Puchar Polski utrzymując się przez cały rok w czołówce.
5. Możliwość rywalizacji indywidualnie, w parach, lub drużynowo.

**II. Organizator**

Organizatorem **Polskiej Ligi Kettlebell HardStyle** jest *Fundacja Kettlebell Poland*

**III. Termin i miejsce**

1. Do **15.01.2021 roku** jest czas na zgłoszenia wraz z przesłanymi filmami kwalifikacyjnymi i dokonaną opłatą.
2. Liga rozpoczyna się w **Lutym 2021 roku**. Dokładna data pierwszej rozgrywki zostanie podana **2 tygodnie** przed rozpoczęciem pierwszego starcia.
3. Kolejne miesiące, w których odbędą się rozgrywki; **Maj(II), Wrzesień(III), Listopad(Finał) 2021**
4. Każdy zawodnik startuje w dowolnym miejscu, ważne by nagrania były bardzo czytelne
5. Możesz dołączyć do Ligi praktycznie w każdym momencie, ale musisz wiedzieć, że szansę na zdobycie Pucharu w Finale mają te osoby, które zdobędą największą ilość punktów ze wszystkich rozgrywek.

#### IV. Kwalifikacje internetowe

1. Aby móc wystartować w Polskiej Lidze Kettlebell HardStyle sezon 2021, należy wypełnić poprawnie formularz zgłoszeniowy w którym zawarte będzie zdjęcie profilowe wraz z filmami kwalifikacyjnymi do dnia **15.01.2021r.**

2. Szczegółowe informacje dotyczące poprawnego nagrania filmów kwalifikacyjnych;  
Zadania:

I. **TGU** – należy wykonać zadanie jakim jest Wstawanie z odważnikiem ( TGU ), jedno powtórzenie, dowolna ręka, zachowując przy tym wszystkie elementy tego zadania, łącznie z kontrolowanym położeniem się na plecach i chwilowym zatrzymaniu z wyprostowanym ramieniem – [patrz film pokazowy](#).

Twój film musi zawierać :

1. Nazwa Filmu – *kwalifikacje Liga KB HS 2021 / TGU (wynik - kg) - Imię i Nazwisko / Klub, Miasto lub kwalifikacje / Liga KB HS 2021 / Snatch Sprint 3 min ( wynik – ilość powtórzeń x ciężar ) – Imię i Nazwisko / Klub, Miasto*

2. Dobrze widoczna postać – zawodnik. Jeżeli postać nie będzie dobrze widoczna lub będzie podejrzenie, że osoba z filmu to ktoś inny niż osoba zgłaszana, skutkuje to automatycznym usunięciem z listy kwalifikacyjnej.

3. Nagranie musi być w jednym kawałku, bez cięć. Podczas nagrania musi być ewidentnie zaprezentowany ciężar odważnika jakim wykonywane jest zadanie. W tym celu należy ustawić odważnik na wadze, która wyświetli tonaż – ten moment musi być zawarty w przesyłanym materiale.

#### **Kiedy TGU nie będzie zaliczone ?**

1. Zawodnik wykonał prawie całe zadanie prawidłowo poza jednym elementem – nie zatrzymał się w pozycji leżącej z ramieniem wyprostowanym, tylko od razu układając się na plecach opuścił odważnik.

2. Ramię, w którym trzymany jest odważnik nie jest zablokowane w łokciu.

3. W trakcie wykonywania próby zawodnik pomógł sobie przytrzymując odważnik drugą ręką.

4. W trakcie wykonywania zadania odważnik został ponownie wyciśnięty.

5. Widać, że zawodnik, ma duże problemy z wykonaniem poprawnie zadania

#### **II. Snatch Sprint 3 min – dowolna ilość zmiany ręki.**

Należy wykonać jak najwięcej rwań w stylu HardStyle w czasie 3 minut.

Dozwolona jest dowolna ilość zmiany rąk. Nie można odłożyć odważnika w trakcie wykonywania próby. – [patrz film pokazowy](#)

Startujący sam decyduje z jakim ciężarem wykona próbę kwalifikacyjną. Nie ma wymaganego ciężaru z jakim zawodnicy muszą wykonać to zadanie.

#### **Najważniejsze zasady:**

1. Zawodnik wykonuje rwanie odważnika jednorącz w stylu HardStyle.

2. Podczas całej próby zawodnik może dowolną ilość razy zmienić rękę.

**Nie może odstawić odważnika.**

**Odstawienie odważnika równoznaczne jest z zakończeniem próby.**

3. Zawodnik może wykonywać tzw „speed switch” w górę lub w dół. Tego typu zmiana ręki jest dozwolona.
4. Zawodnik może użyć magnezji na dłonie.
5. W trakcie rwania lub zrzucania odważnika, stopy zawodnika muszą mieć cały czas kontakt z podłożem. Niedozwolone jest „bujanie” w trakcie wyrzutu i w trakcie zrzucania odważnika.
6. Zabronione jest obracanie nadgarstka w trakcie rwania jak i zrzucania odważnika, w celu zmniejszenia tarcia rączki odważnika – **ODWAŻNIK MUSI SIĘ OBRACAĆ PRZODEM WOKÓŁ PRZEDRAMIENIA A NIE BOKIEM.**
7. Pozycja z odważnikiem w górze ma być każdorazowo zaakcentowana odpowiednią pozycją i chwilową pauzą. Odpowiednia pozycja to taka w której: ramię w którym jest odważnik musi być zablokowane w łokciu i być w linii z tułowiem, tułów wyprostowany, kolana zablokowane; bark biodro, kolano w jednej linii.
8. Jeżeli powtórzenie nie będzie prawidłowo wykonane, sędzia nie uzna i nie zaliczy powtórzenia.
9. Niedozwolone jest używanie opasek na kolana, łokcie, rękawiczek, czy pasów ciężarowych.
10. Jest całkowity zakaz podpierania się wolną ręką o udo czy kolano w trakcie podbierania odważnika, odkładania, czy też w trakcie wykonywania rwania. Podparcie w dowolnym momencie skutkuje dyskwalifikacją zawodnika i zero punktów w tej konkurencji.
11. Jeżeli zawodnikowi w trakcie zmiany ręki lub w trakcie odkładania odważnik wypadnie, całe zadanie zostaje nieważne.. Tylko kontrolowane odstawienie odważnika jest dopuszczalne.
12. Jeżeli zawodnik nie wyrwie odważnika na tyle mocno, że nie złapie go nad głową na zablokowanym ramieniu, tylko wykona coś w rodzaju Press/Jerk powtórzenie nie będzie zaliczone. **3 nieprawidłowe powtórzenia i całe zadanie jest niezaliczone.**

***WAŻNE !!! Nagrany materiał ma prezentować zawodnika/zawodniczkę ustawioną bokiem do obiektywu.***

Podczas wykonywania zadań kwalifikacyjnych niedozwolone są:

1. Rękawiczki
2. Opaski na łokcie czy kolana. Stawy łokciowe i kolanowe muszą być odsłonięte.
3. Używanie pasa ciężarowego
4. Opaski na nadgarstki
5. Skórki ochraniające dłoń od wewnątrz.

Osoby, które chcą wystartować **w Polskiej Lidze Kettlebell HardStyle 2021** muszą do **15.01.2021** r. wysłać film z wykonanymi zadaniami wraz z wypełnionym formularzem zgłoszeniowym i dokonaną **opłatą kwalifikacyjną ( 50 zł )**. Po zakwalifikowaniu się do Ligi na sezon 2021, należy dokonać opłaty startowej za I rozgrywkę (w zależności od kategorii ) lub opłacić całość z góry. Wpłatę należy dokonać w przeciągu 7 dni od zakwalifikowania.

**Jeżeli nie zakwalifikujesz się do Polskiej Ligi Kettlebell HardStyle 2020, opłata kwalifikacyjna nie jest zwracana.**

**Czas na wypełnienie prawidłowo formularza zgłoszeniowego jest do 15.01.2021r.**

Tylko poprawnie wypełnione formularze i odpowiednio nagrane filmy kwalifikacyjne będą brały udział w kwalifikacjach. Gdy film nie zostanie zaakceptowany z powodu błędnej techniki, czy też nieodpowiedniego nagrania, zawodnik ma możliwość jednego poprawienia i przesłania ( bez dodatkowych opłat) na wyznaczony adres e-mail. Ważne by zdążyć do 15.01.2021r.

**Jeżeli nie zostanie dokonana opłata kwalifikacyjna ( 50 zł ), film nie bierze udziału w kwalifikacjach, a tym samym nie ma możliwości startu w Lidze.**

Jeżeli prześlesz filmy i dokonasz opłaty kwalifikacyjnej, to otrzymasz odpowiedź o zaliczeniu technicznym danego zadania lub nie. Jeżeli Twoje filmy nie przejdą pozytywnej oceny wykonania, to zostaniesz poproszony o poprawienie i nadesłanie korekty, o ile czas na to pozwoli. Dlatego warto w miarę wcześnie przestać filmy kwalifikacyjne, by zostawić sobie czas na ewentualne korekty. Termin rozpatrywania zgłoszeń mija **15.01.2021r.** Po tym czasie nie przyjmowane są już zgłoszenia i korekty.

3. Wyniki i zawodnicy zakwalifikowani **do Polskiej Ligi Kettlebell HardStyle 2021** będą zamieszczone na stronie **www.kettlebell-poland.pl**

## **V. Kategorie i Konkurencje**

Polska Liga Kettlebell HardStyle to 4 kategorie **INDYWIDUALNE** i 2 **DRUŻYNOWE**, w których możesz wziąć udział:

**AMATOR, PROFESSIONAL, MASTER 40+,** a także **HOME.**

Jeżeli dopiero zaczynasz swoją przygodę z kettlebells, to z pewnością zacznij od kategorii Amator lub Home, natomiast jeśli chcesz rywalizować z najlepszymi i czujesz, że podołasz, to zgłoś się do kat. Professional.

Kategoria Master 40+ jest dedykowana dla osób po 40 roku życia.

W tym roku można również startować drużynowo:

Jedną z opcji to dwuosobowe **TEAMy**. Trzeba wybrać podkategorię: Kategoria **K+K** (dwie kobiety), **M+M** (dwóch mężczyzn) lub **K+M** (kobieta i mężczyzna)

Drugą opcją na zmagania drużynowe to **KLUBOWE (4 osoby)**.

Tutaj nie ma podkategorii. Jest tylko jedna opcja na zgłoszenie do zmagania Klubowych.

Startuje **2 Mężczyzn+ 2 Kobiety**

**Aby wystartowała konkretna kategoria musi zgłosić się co najmniej 10 osób/drużyn.**

Każda z tych kategorii wymaga wykonania **2 zadań kwalifikacyjnych**;

**Snatch Sprint i TGU**

W kategoriach drużynowych na jednym filmie występują w TEAM – 2 osoby , a w KLUBOWE – 4 osoby, które jednocześnie wykonują określone zadania.

Konkurencje w trakcie trwania Ligi będą ogłaszane na **2 tygodnie przed rozgrywką**. Nigdy nie wiesz jakie zadania będą do wykonania i w jakiej formie. Ale nie martw się, poniżej jest lista zadań, na podstawie której będą dobierane zadania do konkretnej rozgrywki.

Zadania mogą się powtarzać, ale mogą zostać zmienione zasady wykonywania. Np. Snatch 3 min, 5 lub 10 min. Z jedną zmianą ręki lub z dowolną zmianą rąk itp.

1. Snatch/ Double Snatch ( 3, 5 lub 10 min )
2. Long Cycle/ Długi cykl ( jednoręcz lub oburęcz )
3. Military Press
4. Bent Press
5. TGU
6. Squat / Pistol
7. Pull Up/ Chin Up / Hanging na czas z ciężarem
8. Push Press/Jerk
9. Bottom Up ( np. Press, TGU, Front Sq itp.)
10. Two Hand Anyhow

Dopracowując te zadania do perfekcji będziesz dobrze przygotowany do startów.

### **Va. Punktacja.**

Punkty przyznawane są za poszczególne konkurencje na podstawie przelicznika/ wzoru **skalowanie allometryczne (AS):  $S \cdot M^{-2/3}$**

Każdy z zawodników przed startem musi zostać zważony. Jego waga będzie miała wpływ na przyznawane punkty. Jeżeli podczas jednego zadania waga zawodnika pokazywała 80 kg, a przy kolejnym 81, to zawsze będzie brana pod uwagę średnia, w tym przypadku 80,5kg

### **Vb. Wyniki**

Wyniki każdej z konkurencji będą ogłaszane w ciągu **30 dni** od dnia zakończenia rozgrywki.

Wyniki będą przesyłane wszystkim startującym zawodnikom, jak również ogłoszone na stronie Ligi : [www.kettlebell-poland.pl](http://www.kettlebell-poland.pl)

### **VI. Opłaty**

1. Każdy zawodnik, który wysła swoje zgłoszenie wraz z filmami, w pierwszej kolejności dokonuje opłaty kwalifikacyjnej ( **50 zł - niezależnie od kategorii**).

Po zakwalifikowaniu się do Polskiej Ligi Kettlebell HardStyle 2021, należy dokonać **opłaty startowej** w kwocie:

A) starty indywidualne - **100 zł** ( opłatę należy wnieść zaraz po ogłoszeniu wyników kwalifikacji do 7 dni ) lub całość jednorazowo za całą ligę , czyli **450 zł**

**Przy wpłacie jednorazowej za całą ligę zyskujesz 50 zł**

B) starty drużynowe:

I. Teamy – **150 zł** ( opłatę należy wnieść zaraz po ogłoszeniu wyników kwalifikacji do 7 dni ) lub całość jednorazowo za całą ligę , czyli **600 zł**

**Przy wpłacie jednorazowej za całą ligę zyskujecie 100 zł**

II. KLUBOWE – **350 zł** ( opłatę należy wnieść zaraz po ogłoszeniu wyników kwalifikacji do 7 dni) lub całość jednorazowo za całą ligę , czyli **1100 zł**

**Przy wpłacie jednorazowej za całą ligę zyskujecie 300 zł**

Wszystkie wyszczególnione opłaty:

#### **Starty Indywidualne:**

1 Rozgrywka – 150 zł ( w tym 50 zł opłata kwalifikacyjna )

2 Rozgrywka – 100 zł

3 Rozgrywka – 100 zł

4 Rozgrywka ( Finał ) – 150 zł

#### **Starty Drużynowe:**

##### **A) TEAM:**

1 Rozgrywka – 200 zł ( w tym 50 zł opłata kwalifikacyjna )

2 Rozgrywka – 150 zł

3 Rozgrywka – 150 zł

4 Rozgrywka ( Finał ) – 200 zł

##### **B) KLUBOWE:**

1 Rozgrywka – 400 zł ( w tym 50 zł opłata kwalifikacyjna)

2 Rozgrywka – 300 zł

3 Rozgrywka – 300 zł

4 Rozgrywka ( Finał ) – 400 zł

Dane do przelewu: Nr konta: Bank PNB PARIBAS **43 2030 0045 1110 0000 0408 1770**

Odbiorca: **Fundacja Kettlebell Poland** Tytuł przelewu: *Opłata kwalifikacyjna/ startowa PL KB HS (kategoria + imię i nazwisko)*

2. Opłata kwalifikacyjna nie podlega zwrotowi, nawet gdy zawodnik nie zakwalifikuje się do ligi.

3. Opłata startowa w przypadku rezygnacji nie podlega zwrotowi. Istnieje możliwość przeniesienia opłaty startowej na innego zawodnika.

## **VII. Nagrody**

Zawodnicy i zawodniczki walczą przede wszystkim o **Puchar Polski Kettlebell HardStyle 2021** i miano najsprawniejszego i najsilniejszego zawodnika trenującego z odważnikami w stylu HardStyle.

Każdy zawodnik otrzyma dyplom uczestnictwa po skończonym sezonie. Na najlepszych czekają Statuetki za wygrane rozgrywki , a także liczne nagrody rzeczowe. W związku z tym, iż pojawiają się nowi sponsorzy, pula nagród cały czas wzrasta.

### **VIII. Postanowienia końcowe**

1. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo wprowadzenia zmian w niezbędnym zakresie.
2. Wszelkie sprawy sporne dotyczące punktacji, zaliczania poszczególnych konkurencji są rozstrzygane tylko i wyłącznie w trakcie trwania danej rozgrywki. Po ogłoszeniu wyników końcowych, są 3 dni, by zgłosić sprzeciw, błąd etc.

3. Kontakt i pytania:

Mirosław Jurczak

telefon : 791 552 443

mail: kettlebellpodlasie@gmail.com