



**REGULAMIN II OTWARTEGO PUCHARU
DOLNEGO ŚLĄSKA
W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC
O PUCHAR BURMISTRZA STRZEGOMIA
Strzegom 13.11. 2010**

Cel :

- popularyzacja ćwiczeń siłowych , jako formy rekreacji i aktywnego wypoczynku
- wyłonienie najlepszych zawodników
- propagowanie aktywnego uprawiania sportu w regionie

Organizatorzy :

- . Polski związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie
- . Ośrodek Sportu i Rekreacji w Strzegomiu
- . Urząd Miejski w Strzegomiu
- . Klub Sportowy „START” Strzegom – organizator bezpośredni

Termin i miejsce

Termin : 13 listopada 2010 r. (sobota),

Miejsce startu : Hala Sportowa OSiR w Strzegomiu ul. Mickiewicza 2

Termin i miejsce odprawy technicznej : 13 listopada 2010 r. godz. 8.30 w miejscu startu.

Dokładny program zawodów ustalony będzie na odprawie technicznej w dniu 21.11.2009 r. o godz. 8.30

Warunki uczestnictwa :

1. W zawodach uczestniczyć mogą :

a) reprezentanci klubów, ognisk i stowarzyszeń kultury fizycznej –członków PZKFiTS , mających na bieżąco opłacone składki członkowskie w PZKFiTS, posiadający kartę zawodniczą i licencję ważną na rok 2010,

2. Zawodnicy i zawodniczki muszą spełniać następujące warunki:

a) Ukończony 14 rok życia w dniu zawodów;

b) posiadać ważne badania lekarskie;

- zawodników z klasa MM, M i I obowiązuje książeczka zdrowia sportowca trójboju siłowego;

w wyciskaniu leżąc” podpisaną przez lekarza.

- zawodników o niższej klasie sportowej obowiązuje karta zdrowia sportowca trójboju siłowego lub zaświadczenie lekarskie z klauzulą „Zdolny do zawodów trójboju siłowego” lub „Zdolny do zawodów w wyciskaniu leżąc” podpisaną przez lekarza.

Obowiązują wyłącznie oryginalne indywidualne badania lekarskie: nie będą honorowane zbiorowe badania lekarskie, wydane dla dwóch lub więcej osób, a osoby legitymujące się zbiorowymi badaniami nie będą dopuszczone do zawodów.

c) posiadać podpisane oświadczenie (w przypadku nieletnich podpisane również przez prawomocnego opiekuna) o treści: „ Oświadczam, że jest mi znany regulamin antydopingowy PZKFITS. Zobowiązuję się respektować zawarte w nim przepisy i sankcje, jak również zobowiązuje się nie przyjmować żadnych zakazanych środków farmakologicznych”.

d) opłacone wpisowe w wysokości 40 zł od osoby.

Sposób rywalizacji

Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z obowiązującymi przepisami IPF i PZKFITS.

Do startu można zgłosić dowolną liczbę zawodników i zawodniczek, w tym maksymalnie dwóch zawodników w tej samej kategorii wagowej.

Rywalizacja indywidualna:

- juniorzy do lat 18 w kat. open do 67,5 kg i powyżej 67,5 kg

- juniorzy do lat 23 w kat. open do 67,5 kg i powyżej 67,5 kg

- kobiety w kat. open do 56 kg i powyżej 56 kg

- seniorzy w kat. do 60, do 75, do 90, do 100, do 110 oraz powyżej 110 kg wg formuły Wilksa

- weterani 40 lat i powyżej w kat. open

- niepełnosprawni w kat. open

W nagrodach proszę napisać Najlepszemu zawodnikowi oraz zawodniczce, który uzyska najlepszy wynik otrzyma puchar.

Klasyfikacja:

Klasyfikacja drużynowa nie będzie prowadzona.

Najlepszym zawodnikiem wśród zawodników zostanie uznany zawodnik z największą liczbą punktów Wilksa.

Nagrody :

1. Trzy pierwsze miejsca we wszystkich kategoriach wiekowych i wagowych mężczyzn, kobiet i zawodników niepełnosprawnych nagrodzone zostaną medalami i dyplomami,

2. Najlepszy zawodnik, który uzyska największą ilość punktów Wilks'a otrzyma puchar.

3. Najlepsza zawodniczka, która uzyska największą ilość punktów Wilks'a otrzyma puchar.

3. Puchar specjalny ufundowany przez Burmistrza Strzegomia dla najlepszego zawodnika turnieju wg formuły Wilksa

Sprawy organizacyjne

a) zgłoszenia i informacja

Zgłoszenia mailem, telefonicznie **do dnia 5.11.2010 z podaniem imienia i nazwiska zawodniczki\ zawodnika, dokładnej daty urodzenia i kategorii wagowej oraz pełnej nazwy klubu**

Zgłoszenia

Marek Rydwański tel. kom. 604 95 82 04 e-mail: mtvox@home.pl

Opłaty startowe przyjmowane będą wyłącznie w biurze zawodów w dniu 13 listopada 2010 r. od godz. 8.30 przed wejściem na wagę.

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS w porozumieniu z organizatorem.

Zakwaterowanie we własnym zakresie:

Hotel i Restauracja GRANIT

ul. Rynek 39
58-150 Strzegom
tel./fax (0-74) 855-03-44
tel. 855-18-56
<http://www.hotel-granit.prv.pl>
e-mail: hotelgranit@op.pl

Hotel i Restauracja STRAGONA

ul. Al. Woj. Pol. 47
58-150 Strzegom
tel./fax (074) 855-15-60
tel. (074) 855-15-49
tel. kom. 0 601 971 437

Hotel i Restauracja SYRENA

ul. Kasztelańska 18
58-150 Strzegom
tel./Fax (074) 649-40-55
tel. (074) 855-55-29

Rezerwacji noclegów i wyżywienia w Hotelu dokonują sami zainteresowani, co najmniej na 7 dni przed zakwaterowaniem.

Proponowany program zawodów**13 listopada 2010 r.**

Godz. 8.30	odprawa techniczna w miejscu zawodów
Godz. 9.00 – 10.30	ważenie wszystkich zawodniczek i zawodników
Godz. 11.00	start I grupy

Dokładny program zawodów ustalony będzie na odprawie technicznej w dniu 13.11.2010r.

Postanowienia końcowe :

1. Zawody zostaną rozegrane zgodnie z regulaminem PZKIFTS.
2. Zawodnicy startujący winni okazać ważne badania lekarskie, w przypadku ich braku zobowiązani są do podpisania oświadczenia o starcie na własną odpowiedzialność.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za nie dostarczone zgłoszenie.
4. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zaginione.
5. Prawo interpretacji regulaminu należy do organizatora.

Strzegom, dnia 18.10.2010

Organizator
Prezes Klubu Sportowego „START” Strzegom
Marek Rydwański