



## **REGULAMIN**

### **I OTWARTE MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA OPOLSKIEGO**

### **W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC**

***OLSZANKA 28 LISTOPADA 2010 r.***

#### **I. Cel:**

1. Popularyzacja dyscypliny wyciskania sztangi leżąc.
2. Popularyzacja ćwiczeń siłowych wśród społeczeństwa województwa opolskiego, w szczególności wśród młodzieży.
3. Wyłonienie najlepszych zawodników w poszczególnych kategoriach wagowych i wiekowych.
4. Możliwość debiutu zawodników-przyszłych członków GZ., LZS” w Olszance Sekcji Sportów Siłowych Pogorzela.

#### **II. Organizatorzy:**

1. Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie.
2. Wojewódzkie Zrzeszenie „Ludowe Zespoły Sportowe” w Opolu.
3. Starostwo Powiatowe w Brzegu.
4. Gminne Zrzeszenie „Ludowe Zespoły Sportowe” w Olszance – Sekcja Sportów Siłowych Pogorzela.
5. Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Olszance.

### III. Termin i miejsce:

1. Termin: **28 listopada 2010r. /niedziela/**
2. Miejsce startu:

**Sala Sportowa Publicznego Zespołu Szkolno - Przedszkolnego w Olszance**

3. Termin i miejsce odprawy technicznej: **28 listopada 2010r. o godz.10.00**

**w miejscu przeprowadzenia zawodów**

### IV. Warunki uczestnictwa:

1. W zawodach uczestniczyć mogą:
  - a. Reprezentanci klubów i stowarzyszeń kultury fizycznej, członków PZKFITS, mający na bieżąco opłacone składki członkowskie w PZKFITS, posiadający kartę zawodniczą i licencję ważną na rok 2010
  - b. Zawodnicy i członkowie GZ „LZS” w Olszance Sekcji Sportów Siłowych Pogorzela oraz kandydaci na członków GZ „LZS” w Olszance.
  - c. Zawodnicy niepełnosprawni będący członkami stowarzyszeń kultury fizycznej posiadający ważne badania lekarskie
2. Zawodnicy i zawodniczki muszą spełniać następujące warunki:
  - a. Ukończony 14 rok życia w dniu zawodów;
  - b. Posiadać ważne badania lekarskie:
    - zawodników z klasą MM, M i I obowiązuje książeczka zdrowia sportowca – trójboju siłowego;
    - zawodników o niższej klasie sportowej obowiązuje karta zdrowia sportowca trójboju siłowego lub zaświadczenie lekarskie z klauzulą „*Zdolny do zawodów trójboju siłowego lub wyciskania leżąc*” podpisaną przez lekarza;

**Obowiązują wyłącznie 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. dla zawodników z licencją PZKFITS opłacone wpisowe od 1 osoby w wysokości **20 zł**, pozostali **30 zł** od 1 osoby.

### V. Sposób rywalizacji:

Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z obowiązującymi przepisami IPF i PZKFITS.

Do zawodów można zgłosić nieograniczoną liczbę zawodników .

Rywalizacja indywidualna zostanie przeprowadzona:

- zawodnicy młodzicy do lat 16 w kat. open
- zawodnicy juniorzy do lat 18 w kat. open
- zawodnicy juniorzy do lat 23: kat. 67.5, 75, 82.5, 90, 100, +100 kg
- zawodnicy seniorzy: kat. 67.5, 75, 82.5, 90, 100, +100 kg
- zawodnicy-jedna grupa weteranów 40 lat i powyżej
- zawodnicy niepełnosprawni (wszystkie grupy schorzeń narządu ruchu) w kat. – open
- zawodniczki OPEN

**Uwaga! Wszyscy uczestnicy startują bez koszulek specjalistycznych.**

## **VI. Klasyfikacja:**

Indywidualna wśród młodzików, juniorów do lat 18, weteranów wg formuły Wilska.

Indywidualna wśród juniorów do lat 23 i seniorów wg uzyskanego wyniku w kilogramach w wyciskaniu leżąc w kategoriach wagowych.

Do klasyfikacji drużynowej mężczyzn liczy się 6 najlepszych z zajętych miejsc przez zawodników w każdej kategorii wiekowej reprezentujących poszczególne kluby.

Punkty do klasyfikacji drużynowej obliczane są wg następującego klucza:

**I-12pkt., II-9pkt., III-8pkt., IV-7pkt., V-6pkt., VI-5pkt., itd. Miejsce X i niższe otrzymują po jednym punkcie.**

Najlepszym Zawodnikiem wśród wszystkich startujących zostanie osoba z największą liczbą punktów Wilks'a.

## **VII. Nagrody:**

1. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej seniorów nagrodzone zostaną medalami, a za pierwsze miejsce dodatkowo puchar, I-VI miejsce dyplomy.
2. Trzy pierwsze miejsca w kategorii młodzików do lat 16 OPEN zostaną nagrodzone medalami a za pierwsze miejsce dodatkowo puchar, I-VI miejsce dyplomy.
3. Trzy pierwsze miejsca w kategorii juniorów do lat 18 OPEN zostaną nagrodzone medalami a za pierwsze miejsce dodatkowo puchar, I-VI miejsce dyplomy.
4. Trzy pierwsze miejsca w kategorii OPEN weteranów zostaną nagrodzone medalami i pucharami, I-VI miejsce dyplomy.

5. Trzy pierwsze miejsca w kategorii drużynowej mężczyzn zostaną nagrodzone pucharami, I-VI miejsce dyplomy.
6. Pierwsze miejsce wg formuły Wilks'a wśród wszystkich startujących – puchar.
7. Trzy pierwsze miejsca w kategorii Open Kobiet nagrodzone zostaną medalami, a za pierwsze miejsce dodatkowo puchar, I-VI miejsce dyplomy.

### **VIII. Sprawy organizacyjne**

Zgłoszenia i informacja:

Zgłoszenia do 20.11.2010 r. na adres e-mail; [dareki40@o2.pl](mailto:dareki40@o2.pl) lub w dniu zawodów na odprawie technicznej z **podaniem imienia i nazwiska zawodnika, dokładnej daty urodzenia i kategorii wagowej oraz nazwy klubu.**

**Wszelkich informacji można uzyskać pod nr tel. 606 462 678  
w godz. 18.00 – 20.00 (poniedziałki, środy i piątki)**

Opłaty startowe przyjmowane będą w czasie odprawy technicznej lub przed wejściem na wagę.

Organizator pokrywa koszty organizacyjne i zakup nagród.

Uczestnicy pokrywają koszty przejazdów i diet oraz opłatę wpisowego.

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS w porozumieniu z organizatorem bezpośrednim Gminnym Zrzeszeniem „LZS” w Olszance Sekcja Sportów Siłowych Pogorzela

### **IX. Proponowany program zawodów**

**28 listopada 2010 r. /niedziela/**

Godz. 10.00 - odprawa techniczna  
w miejscu zawodów

Godz. 10.15 – 11.45 - ważenie wszystkich zawodników

Godz. 12.00 - start I grupy zawodników

**Dokładny program zawodów ustalony będzie na odprawie technicznej w dniu 28 listopada 2010.**

### **X. Postanowienia końcowe**

- prawo interpretacji regulaminu należy do organizatora
- organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zaginione
- kluby sportowe i uczestnicy zawodów winni ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków
- składanie i uwzględnienie protestu odbywa się na zasadach podanych w przepisach, w szczególności w „komunikacie finansowo-

organizacyjnym PZKFITS na 2010 rok.  
- wszelkie sprawy nie objęte regulaminem rozstrzygać będzie  
Komisja Odwoławcza złożona z przedstawiciela PZKFITS, Organizatora  
oraz sędziego głównego zawodów

Olszanka, dnia 24.01.2010r.

**V-ce Prezes PZKFITS**

**dr Marek Kruszewski**

**O r g a n i z a t o r**

*Dariusz Ilów*  
**GZ „LZS” Olszanka**  
**(Sekcja Sportów Siłowych w Pogorzeli)**