



II PUCHAR KNUROWA  
W WYCISKANIU  
SZTANGI LEŻĄC

*10 lat*

**KLUBU EUGEN**

KNURÓW 16. 12. 2007



# REGULAMIN

## OTWARTEGO PUCHARU KNUROWA

**W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC Knurów 16. 12. 2007  
POD PATRONATEM PREZYDENTA MIASTA KNURÓW  
ADAMA RAMSA**

### CEL ZAWODÓW

- popularyzacja wyciskania leżąc
- popularyzacja ćwiczeń siłowych wśród społeczności Knurowa

### ORGANIZATORZY

- UKS EUGEN Knurów,

### TERMIN I MIEJSCE

16 grudnia 2007 r. - **niedziela**

- Miejska Szkoła Podstawowa Nr 7 w Knurowie, ul. Jedn. Narodowej 5

### WARUNKI UCZESTNICTWA

- zawodnicy którzy ukończyli 14 lat i posiadają ważne badania lekarskie
- wniesienie opłaty startowej w wysokości 35 zł
- drużyny liczące powyżej 5 zawodników 30 zł
- zawodnicy UKS Eugen - opłacone składki członkowskie na UKS
- opłata startowa 10 zł

### ZAWODY

przeprowadzone zostaną zgodnie z przepisami IPF i PZKFITS z podziałem na:

1. MŁODZICZKI: do 56kg, +56kg (bez specjalistycznych koszulek)
2. JUNIORKI: kategoria open
3. SENIORKI: kategoria open
4. MEŻCZYŹNI: w kategorii 52 kg, 56 kg, 60 kg, 67,5 kg, 75 kg, 82,5 kg, 90 kg, 100 kg, 110 kg,+110 kg.

KAŻDY KLUB MOŻE WYSTAWIĆ DOWOLNA ILOŚĆ ZAWODNIKÓW I ZAWODNICZEK.

### NAGRODY

- trzy pierwsze miejsca w każdej kateg. wagowej medale oraz puchar za pierwsze miejsce,
- do piątego miejsca w każdej kategorii dyplomy
- trzy pierwsze miejsca w OPEN wg. formuły Wilksa - puchar i dyplom.
- kobiet
- młodzik 14-18 lat
- junior 19-23 lat
- senior 24-39 lat
- weteran 40 lat i więcej

*Klasyfikacja drużynowa - zalicza się po 6 najlepszych wyników zawodników i zawodniczek*

- trzy pierwsze miejsca - puchary i dyplomy
- puchar dla najstarszego zawodnika
- w zależności od sponsorów są przewidziane nagrody

### KOMISJA SĘDZIOWSKA

komisje sędziowskie powołują organizatorzy przy współpracy OZKFITS i PZKFITS

### SPRAWY ORGANIZACYJNE

- uczestnicy zawodów winni ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków

**-UWAGA- młodziczki startują bez specjalistycznych koszulek**

### PROGRAM ZAWODÓW

- 8.30-10.30 - ważenie zawodników z dowodem tożsamości, przyjmowanie wpisowego
- 11.00 - otwarcie zawodów
- 11.10 - start kobiet
- start mężczyzn 52 kg, 56 kg
- **dekoracja kobiet (wszystkie kategorie)**
- start mężczyzn 60 kg, 67,5 kg, itd.
- **dekoracja pozostałych kategorii**
- 16.00 - zakończenie zawodów

### INFORMACJE

bezpośrednio - Eugeniusz Mehlich - tel.kom. 0505 517 325

lub siłownia MOSiR: poniedziałek, środa, piątek od 18.00 do 21.00  
tel. 032 332 63 63