

REGULAMIN

OGÓLNOPOLSKICH MISTRZOSTW WARSZAWY w Przysiadach , Wyciskaniu Leżąc i Martwym Ciągu POD PATRONATEM BURMISTRZA DZIELNICY PRAGA POŁUDNIE MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

Warszawa, dnia 8 listopada 2008r.

1. CEL ZAWODÓW:

1. Popularyzacja trójboju siłowego i wyciskania leżąc.
2. Wyłonienie najlepszych zawodników w kategoriach wiekowych: juniorów do lat 16,18,20,23, senierek , seniorów i weteranów powyżej 40 lat.

2. ORGANIZATORZY:

1. Burmistrz Dzielnicy Praga Południe M. ST. WARSZAWY Pan Tomasz Kucharski;
2. Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie;
3. Ognisko TKKF HERKULES Warszawa;
4. Gimnazjum nr 18 im. Ignacego Jana Paderewskiego.

3. TERMIN I MIEJSCE:

1. Termin: 8 listopada 2008 r.
2. Miejsce: sala sportowa Gimnazjum nr 18 róg ul. Angorskiej i Saskiej w Warszawie

4. WARUNKI UCZESTNICTWA:

W zawodach uczestniczyć mogą osoby spełniające następujące kryteria:

1. Reprezentanci klubów, ognisk i stowarzyszeń – członków PZKFITS mający na bieżąco opłacone składki członkowskie w PZKFITS, posiadający licencję ważną na rok 2008.
2. Mające ukończony 14 rok życia w dniu zawodów.
3. Posiadające ważne badania lekarskie: do 16 roku życia – 3 miesiące od daty podpisania przez lekarza i powyżej 16 roku życia - 6 miesięcy od daty podpisania przez lekarza;
4. Zawodników z klasą MM, M i I obowiązuje książeczka zdrowia sportowca – trójboju siłowego.
5. 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.
6. Książeczka zdrowia sportowca winna posiadać wpis „Oświadczam, że jest mi znany regulamin antydopingowy PZKFITS. Zobowiązuję się respektować zawarte w nim przepisy i sankcje, jak również zobowiązuję się nie przyjmować żadnych zakazanych środków farmakologicznych”.
7. Opłacone wpisowe w wysokości 40 zł (drużyny liczące 5 lub więcej zawodników opłacają wpisowe w wysokości 30 zł od osoby).

UWAGA ! Zawodnicy nie zgłoszeni na odprawie technicznej i nie mający opłaconego wpisowego nie mają prawa startu w zawodach.

5. ZASADY RYWALIZACJI:

Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z obowiązującymi przepisami IPF i PZKFITS.

Klasyfikacja indywidualna zostanie przeprowadzona wg formuły Wilksa:

1. Przysiady; w kategorii open; (w przypadku większej liczby zgłoszeń podział na kat)
2. Wyciskanie; kobiety, juniorzy do lat 16, 18, 20, 23, i weterani pow 40 lat kategorii open seniorzy w kategoriach wagowych: 56;60;67,5;75;82,5;90;100;110;125; +125;
3. Martwy Ciąg , w kategorii open.(w przypadku większej liczby zgłoszeń podział na kat).

6. KLASYFIKACJA:

Zawodnicy będą osobno sklasyfikowani w poszczególnych bojach trójboju.

1. Do zawodów klub może zgłosić dowolną liczbę zawodników.
2. Zawodnicy sklasyfikowani będą według zajętych miejsc w kategoriach wyszczególnionych w punkcie 5.
3. Najlepszym zawodnikiem i zawodniczką w danym boju zostanie zawodnik/zawodniczka z największą liczbą punktów Wilks'a
4. Najlepszym zawodnikiem i zawodniczką imprezy zostanie zawodnik/zawodniczka z największą liczbą punktów Wilksa – sumą punktów za poszczególne boje - biorący udział we wszystkich bojach trójboju siłowego.
5. Klasyfikacja drużynowa będzie prowadzona w wyciskaniu leżąc w kategorii mężczyzn. Do klasyfikacji drużynowej mężczyzn liczą się wyniki 6 najlepszych zawodników wg formuły Wilksa.
6. Punkty w danej kategorii wagowej obliczane są wg formuły Wilksa.

7. NAGRODY:

- 1.Wyciskanie: kobiety, juniorzy do lat 16, 18, 20, 23, seniorzy, weterani kat. open – PUCHARY. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej mężczyzn zostaną nagrodzone MEDALAMI.
- 2.Przysiady, Wyciskanie i Martwy Ciąg: Trzy pierwsze miejsca w kat. open zostaną nagrodzone PUCHARAMI .
- 3.GŁÓWNA NAGRODĘ otrzyma zawodnik z największą sumą punktów za poszczególne boje trójboju siłowego.
- 4.WSZYSCY uczestnicy zawodów otrzymają pamiątkowe dyplomy.

8. ZGŁOSZENIA ZAWODNIKÓW:

Zgłoszenia pocztą, fax lub drogą e-mailową :

Adres: Ognisko TKKF Herkules ul Dąbrówki 9/11 . 03-905 Warszawa tel/fax 501753806 fax 022 620 95 36 , Mirosław Łukasiuk oraz e-mail: benchpress@o2.pl, powerlifting@o2.pl

w terminie do 31 października 2008 r. z podaniem imienia i nazwiska daty urodzenia i kat. wagowej i wiekowej.

Lista zgłoszonych zawodników będzie również dostępna pod adresem: www.herkulesstrong.pl, www.powerlifting.pl

9. ZAKWATEROWANIE :

- 1.Hotel ALBERT ul. Wał Miedzeszyński 394c tel. 0 22 612 70 76.

- 2. Koszt zakwaterowania 150 zł. za dwuosobowy pokój ze śniadaniem.
 - 3. Wyżywienie –w hotelu .Cena : obiad 20-zł., kolacja 20-zł.
- Dojazd autobus linii 146 z dworca Wschodniego.
Przystanek na żądanie na ul Wał Miedzeszyński przy ul Jeziorowej.

10. PROPONOWANY PROGRAM ZAWODÓW:

08. 11.2008r. (sobota)

godz. 9.00: odprawa techniczna w Gimnazjum nr 18, róg ul. Angorskiej i Saskiej

godz. 10.00 – 11.30: waga wszystkich startujących, zawodniczki ważą się pierwsze

godz. 12.00: uroczyste otwarcie

godz. 12.15: start .przysiady.

Dokładny program zawodów będzie ustalony na odprawie technicznej. Dojazd każdy tramwaj z dworca Centralnego przystanek przy rondzie Waszyngtona.

11. INFORMACJE:

Wszelkich informacji udzielają:

Tomasz Kuc tel.0 22 617 52 14 lub Mirosław Łukasiuk tel. 501 753 806.

Informacje o zawodach wraz z niniejszym regulaminem dostępne będą w INTERNECIE pod adresem: www.herkulestrong.pl, www.powerlifting.pl

Po zawodach wyniki udostępnione będą w Internecie pod tym samym adresem.

12. INFORMACJE NA TEMAT DOJAZDU:

Wszystkie informacje na temat dojazdu do miejsca zakwaterowania i startu będą udzielane w biurze zawodów pod nr tel. 022 617 52 14.

13. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

1. Wpisowe należy uregulować u organizatora przed odprawą techniczną.
2. Organizator zastrzega sobie prawo interpretacji Regulaminu.
3. Kluby i uczestnicy zawodów powinni ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków.
4. Wszelkie sprawy nie objęte Regulaminem rozstrzygać będzie Komisja Odwoławcza złożona z przedstawiciela Organizatora, przedstawiciela PZKFITS oraz Sędziego Głównego.

Wiceprezes PZKFITS
dr Marek Kruszewski

Prezes Klubu Herkules
Mirosław Łukasiuk