



REGULAMIN

III PUCHARU ŚLĄSKA W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC POD PATRONATEM PREZYDENTA MIASTA KNURÓW ADAMA RAMSA

Knurów, dnia 12 października 2008r.

I. Cel:

1. Popularyzacja wyciskania leżąc.
2. Popularyzacja ćwiczeń siłowych wśród społeczności Knurowa
2. Wyłonienie najlepszych zawodników.

II. Organizatorzy:

1. Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie
2. Śląski Okręgowy Związek Kulturystyki, Trójboju Siłowego i Fitness
3. Uczniowski Klub Sportowy „Eugen” w Knurowie

III. Termin i miejsce

1. Termin: **12 października 2008r. /niedziela/**
2. Miejsce: **Hala Sportowa – Miejska Szkoła Podstawowa Nr 7 w Knurowie, ul. Jedności Narodowej 5**

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 2008
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;
 - c. Opłacone wpisowe w wysokości **40zł**. Drużyny liczące 5 lub więcej zawodników opłacają wpisowe w wysokości 30 zł od osoby.

V. Sposób rywalizacji

Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z obowiązującymi przepisami IPF i PZKFITS.

Do zawodów można zgłosić nieograniczoną liczbę zawodniczek i zawodników (w tym maksymalnie dwóch zawodników (-czek) w tej samej kategorii wagowej i wiekowej).

Klasyfikacja indywidualna zostanie przeprowadzona:

- juniorki do lat 18 w kat. 48, 56, 60, +60 kg
- juniorki do lat 23 w kat. Open
- seniorki w kat. Open
- juniorzy do lat 18 w kat. 60, 67.5, 75, 82.5, +82.5 kg
- juniorzy do lat 23 w kat. 67.5, 75, 82.5, 90, +90 kg
- seniorzy w kat. 67.5, 75, 82.5, 90, 100, +100 kg
- jedna grupa weteranów w kat. 90, +90 kg

- Juniorzy i juniorki do lat 18 (rocznik 1990 i mł.) startują bez specjalistycznego sprzętu.

VI. Klasyfikacja:

Do klasyfikacji drużynowej mężczyzn liczy się 6 najlepszych miejsc zawodników w danej kategorii wagowej.

Do klasyfikacji drużynowej kobiet liczy się 6 najlepszych miejsc zawodniczek w danej kategorii wagowej oraz open.

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.

Najlepszą Zawodniczką wśród zawodniczek i Najlepszym Zawodnikiem wśród zawodników zostanie uznany zawodniczka/zawodnik z największą liczbą punktów Wilks'a.

VII. Nagrody

1. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej mężczyzn i kobiet nagrodzone zostaną medalami.
2. Pierwsze miejsce w każdej kategorii wagowej mężczyzn i kobiet – statuetka.
3. Trzy pierwsze miejsca w kategorii senierek (open) i junierek (open) nagrodzone zostaną medalami i nagrodami rzeczowymi, a za pierwsze miejsce statuetka.
4. Trzy pierwsze miejsca w kategorii drużynowej mężczyzn zostaną nagrodzone pucharami i dyplomami. IV-VI miejsce dyplomy.
5. Trzy pierwsze miejsca w kategorii drużynowej kobiet zostaną nagrodzone pucharami i dyplomami. IV-VI miejsce dyplomy.
6. Wszyscy uczestnicy zawodów otrzymają dyplomy.

VIII. Sprawy organizacyjne

A. Zgłoszenia i informacja

Zgłoszenia pisemnie, mailem, tel. do **10.10.2008 r. z podaniem imienia i nazwiska zawodniczki/zawodnika, dokładnej daty urodzenia i kategorii wagowej oraz nazwy klubu.**

Adres do korespondencji:

UKS EUGEN KNURÓW

44-194 Knurów, ul. Jedności Narodowej 5

e-mail: dmehlich@poczta.onet.pl

Wszelkich informacji udziela Pan Eugeniusz Mehlich tel.kom. 505517325

Oplaty startowe przyjmowane będą wyłącznie w biurze zawodów w dniu 12.10.2008 r. od godz. 9.00 przed wejściem na wagę.

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

X. Proponowany program zawodów

12.10.2008 r. /niedziela/

Godz. 9.00 – 10.30

- ważenie zawodniczek

Godz. 10.45

- uroczyste otwarcie zawodów przez
Prezydenta m. Knurów Adama Ramsa

Godz. 11. 00

- start I grupy zawodniczek

Godz. 11.00- 12.30

- waga I grupy zawodników

Godz. 13.00

- start I grupy zawodników

Dokładny program zawodów będzie przed wagą zawodniczek w dniu 12.10.2008 r.

XI. Postanowienia końcowe

- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zaginione.
- Prawo interpretacji niniejszego regulaminu należy do Organizatora
- Kluby i uczestnicy zawodów winni ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków.
- Wszystkie sprawy sporne nie objęte regulaminem rozstrzygać będzie Komisja Odwoławcza złożona z Komitetu Organizacyjnego, Wiceprezesa PZKFITS ds. Trójboju Siłowego oraz Sędziego Głównego.

Knurów, dnia 10.09.2008r.

Organizator