



## **X Otwarte Mistrzostwa Ogniska TKKF „HERKULES” w Wyciskaniu Leżąc**

**w 50 rocznicę powstania Ogniska TKKF „Herkules” W Warszawie**

**Spała, dnia 7 maja 2010 r.**

### **REGULAMIN ZAWODÓW**

#### **I. CEL:**

1. Popularyzacja wyciskania leżąc i sportów siłowych.
2. Propagowanie aktywnego uprawiania sportu w regionie.
3. Wyłonienie najlepszych zawodników.
4. Sprawdzenie zawodników kadry narodowej przed Mistrzostwami Świata w wyciskaniu leżąc.

#### **II. ORGANIZATORZY:**

1. Polski Związek Kultury Fizycznej, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie.
2. Fitness Authority
3. Oxy Gen
4. Ognisko TKKF „Herkules” w Warszawie – organizator bezpośredni.

#### **III. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW:**

1. Termin: **7 maja 2010 roku (PIĄTEK)**
2. Miejsce: **Hala sportowa – Centralnego Ośrodka Sportu w Spała, ul. Mościckiego 6.**
3. Termin i miejsce odprawy technicznej: **07.05.2010 o godz. 13.00 w Sali konferencyjnej - COS Spała.**
4. Termin zgłoszeń: **do 30 kwietnia 2010 roku.** Jest to termin dostarczenia zgłoszenia do organizatora: Ogniska TKKF „Herkules” Warszawa. Ostateczne zgłoszenie może odbyć się również na odprawie technicznej w dniu zawodów.

#### **IV. WARUNKI UCZESTNICTWA:**

1. W zawodach uczestniczyć mogą:
  - a) Reprezentanci klubów, ognisk i stowarzyszeń kultury fizycznej – członków PZKFITS, mający 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:
    - Do 16 roku życia ważność badań – 3 miesiące a powyżej 16 lat - 6 miesięcy od daty podpisania przez lekarza;

- 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 „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 zobowiązuję się nie przyjmować żadnych zakazanych środków farmakologicznych”.
- d) Opłacone wpisowe w wysokości: **40 zł** od osoby.

#### **UWAGA!**

**Zawodnicy niezgłoszeni na odprawie technicznej i nie mający opłaconego wpisowego nie mają prawa startu w zawodach.**

**Zawodnicy nie posiadający licencji przed opłaceniem należnej kwoty składają jednocześnie dokumenty (wniosek, zdjęcia 2 szt. i badania lekarskie). Wniosek do pobrania znajduje się na witrynie PZKFITS pod adresem: [http://www.pzkfits.pl/komunikaty\\_dok.htm](http://www.pzkfits.pl/komunikaty_dok.htm)**

#### **V. ZASADY RYWALIZACJI:**

Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z obowiązującymi przepisami IPF i PZKFITS. Do zawodów każdy klub może zgłosić dowolną liczbę zawodników.

Rywalizacja indywidualna:

- Kobiety w kategorii OPEN
- Juniorzy do lat 18 w kategorii OPEN
- Juniorzy do lat 23 w kategorii OPEN
- Seniorzy w kat. OPEN

#### **VI. KLASYFIKACJA**

- Klasyfikacja drużynowa nie będzie prowadzona.
- Kategorie: OPEN kobiet, OPEN Juniorzy do lat 18 i 23 oraz OPEN seniorów odrębnie wg formuły Wilks'a. O kolejności zajętych miejsc decyduje uzyskany wynik w punktach Wilks'a.
- Juniorzy mogą być sklasyfikowani również w seniorach po uprzednim opłaceniu kolejnej opłaty startowej (40 zł).

#### **VII. NAGRODY**

1. Trzy pierwsze miejsca w kategorii OPEN kobiet, juniorów do lat 18 i 23 oraz seniorów nagrodzone zostaną pucharami.
2. Wszyscy uczestnicy zawodów otrzymają pamiątkowe dyplomy.

#### **VIII. SPRAWY ORGANIZACYJNE**

##### **A. Zgłoszenia i informacje**

Zgłoszenia pisemnie, e-mailem, telefonicznie do dnia 30.04.2010 r. lub na miejscu w dniu zawodów z podaniem imienia i nazwiska zawodnika, dokładnej daty urodzenia i kategorii wagowej oraz pełnej nazwy klubu.

Adres do korespondencji:

**Ognisko TKKF „Herkules”  
ul. Dąbrówki 9/11**

**03-905 Warszawa**

**Tel. 22 617-52-14, fax 22 620-95-36**

e-mail: [benchpress@o2.pl](mailto:benchpress@o2.pl), [powerlifting@o2.pl](mailto:powerlifting@o2.pl)

Osoby kontaktowe:

- **Mirosław Łukasiuk tel. 501 753 806, 515 135 136**
- **Leszek Legan tel. 22 617-52-14**

Oplaty startowe przyjmowane będą wyłącznie w biurze zawodów w dniu 8 maja 2010 r. od godz. 9.00 przed wejściem na wagę.

**Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS w porozumieniu z organizatorem bezpośrednim.**

Informacje o zawodach wraz z niniejszym regulaminem oraz lista zgłoszonych zawodników dostępne będą na PORTALACH INTERNETOWYCH pod adresem: [www.herkulesstrong.pl](http://www.herkulesstrong.pl) oraz [www.powerlifting.pl](http://www.powerlifting.pl)

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

## **B. Noclegi i wyżywienie**

Istnieje możliwość rezerwacji noclegów i wyżywienia we własnym zakresie:

Centralny Ośrodek Sportu 97-215 Inowłódz Spała ul. Mościckiego 6 tel. Centrala (0-44) 724-23-46  
724-23-61, 724-60-26

fax (0-44) 724-41-23, 724-27-02 [cosspala@spala.cos.pl](mailto:cosspala@spala.cos.pl)

## **IX. PROPONOWANY PROGRAM ZAWODÓW**

### **07.05.2010r. (piątek)**

- Godz. 13.00** Odprawa techniczna w miejscu zawodów (sala konferencyjna COS)  
**Godz. 13.30 – 15.00:** Waga wszystkich startujących  
**Godz. 15 30** Uroczyste otwarcie  
**Godz. 15 40** Start I grupy zawodniczek

### **Ostateczne ustalenie programu zawodów odbędzie się na odprawie technicznej.**

- Prawo uczestnictwa w odprawie technicznej mają jedynie przedstawiciele organizatora, wyznaczeni przedstawiciele PZKFITS i kierownicy ekip, po jednej osobie z ekipy. Zawodnicy i zawodniczki będący pojedynczymi reprezentantami swojego klubu sportowego również mają prawo uczestnictwa w odprawie technicznej.

## **X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Nadesłanie zgłoszenia do zawodów jest potwierdzeniem wyrażenia zgody na zapisy Regulaminu.
2. Prawo interpretacji Regulaminu należy do Organizatora zawodów.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za niedostarczone zgłoszenie.
4. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zaginione.
5. Kluby sportowe i uczestnicy zawodów winni ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków.
6. Składanie i uwzględnienie protestu odbywa się na zasadach podanych w przepisach pkt. IV.1. w szczególności w „Komunikacie Finansowo-Organizacyjnym PZKFITS na 2010 rok”.
7. Wszystkie sporne sprawy nie objęte Regulaminem rozstrzygać będzie Komisja Odwoławcza złożona z przedstawiciela Organizatora, przedstawiciela PZKFITS ds. Trójboju Siłowego oraz Sędziego Głównego Zawodów.

Warszawa, dnia 21.04.2010 r.

**Wiceprezes PZKFITS  
ds. Trójboju Siłowego**

**dr Marek Kruszewski**

**ORGANIZATOR  
Prezes  
Ogniska TKKF „Herkules”**

**Mirosław Łukasiuk**