



PIERWSZY KROK w Trójboju Siłowym i Wyciskaniu Leżąc o Puchar Burmistrza Węgorzewa

REGULAMIN ZAWODÓW

I. CEL:

1. Popularyzacja wyciskania leżąc i sportów siłowych wśród osób nie będących kwalifikowanymi zawodnikami.
2. Propagowanie aktywnego uprawiania sportu w Polsce.
3. Wyłonienie najlepszych zawodników.
4. Integracja osób niepełnosprawnych z pełnosprawnymi.

II. ORGANIZATORZY:

1. IKS-Integracja-Conan Integracyjny Klub Podnoszenia Ciężarów w Giżycku.
2. OSIR Węgorzewo.
3. Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie.

III. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW:

1. Termin: **22-24 października 2010 roku (piątek, sobota, niedziela)**
2. Miejsce: **Hala Miejska w Węgorzewie przy ul. Pionierów 6.**
3. Termin i miejsce odprawy technicznej: **22.10.2010 o godz. 12:00 w miejscu startu.**
4. Termin zgłoszeń: **do 17 października 2010 roku.** Jest to termin dostarczenia zgłoszenia na adres zgloszenia@pzkfits.pl
Ostateczne zgłoszenie może odbyć się również na odprawie technicznej w dniu zawodów.

IV. WARUNKI UCZESTNICTWA:

1. W zawodach uczestniczyć mogą wyłącznie zawodnicy **nie posiadający licencji PZKFITS** lub posiadający licencję PZKFITS nie później niż 1 stycznia 2007 r.
2. **Startować mogą również zawodnicy niezrzeszeni.**
3. W zawodach mogą brać udział osoby niepełnosprawne.
4. Zawodnicy muszą spełniać następujące warunki:
 - a) Ukończony 14 rok życia w dniu zawodów;
 - b) Posiadać ważne indywidualne oryginalne badania lekarskie z klauzulą „**Zdolny do zawodów trójboju siłowego**” lub „**Zdolny do zawodów w wyciskaniu leżąc**” podpisaną przez lekarza stosownie do zgłoszonej klasyfikacji.
 - c) Opłacone wpisowe w wysokości: **30 zł** od osoby.

V. ZASADY RYWALIZACJI:

1. Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z obowiązującymi przepisami IPF i PZKFITS.
2. Do zawodów klub może zgłosić dowolną liczbę zawodników.
3. Nie ma podziału ze względu na wiek.

VI. SPRZĘT OSOBISTY:

1. **Zabronione jest używanie sprzętu specjalistycznego** - koszulki do przysiadów, wyciskania i martwego ciągu, kostiumy do przysiadów i ciągów, bandaże na kolana i nadgarstki.

2. Dozwolony sprzęt specjalistyczny – **pas trójbojowy** i **kostium** do wyciskania leżąc, w którym można wykonać również przysiad i martwy ciąg.
3. Wymagany sprzęt osobisty do startu:
 - a. Obcisły jednoczęściowy jednowarstwowy **kostium** z szelkami z poliestru i/lub bawełny z nogawkami o długości - licząc od środka kroku - od 3 do 25 cm. Kostium nie może posiadać kieszeni, guzików, suwaków, wzmocnień, rozporków, naszywek, gumowanych części itp.
 - b. **Spodenki** spełniające warunki jak dla kostiumu.
 - c. **Koszulka typu T-shirt** (okrągły otwór na szyję) bez kieszeni, guzików, suwaków, wzmocnień, naszywek, gumowanych części itp., z rękawami zasłaniającymi mięsień naramienny i pozostawiające odsłonięty łokieć. Nie może posiadać wycięcia na plecach.
 - d. Kostium, koszulka i pas **nie mogą posiadać żadnych napisów i żadnego loga** poza nazwą i/lub logiem klubu w barwach którego zawodnik startuje
 - e. **Skarpety** mogą być użyte do przysiadów i wyciskania. **Do martwego ciągu obowiązkowe są skarpety sięgające do kolan.**
 - f. Dozwolone są **opaski ciężarowe** lub **neoprenowe** na kolana o długości do 30 cm oraz opaski medyczne.
 - g. **Pas** nie może mieć wyściółki, musi posiadać jedną szlufkę i jeden lub dwa bolce. Pas nie może być szerszy niż 10 cm w najszerszym miejscu, nie może posiadać wzmocnień i wstawek; dozwolony jest skórzany „język” ochronny pod sprzączką pasa, spotykany w pasach ciężarowych.
 - h. Wymagana jest standardowa **bielizna handlowa** typu sportowego (slipy męskie i figi kobiece) lub zwykłe (wyłączając „bokserki”), wykonane z mieszaniny bawełny, nylonu lub poliestru. Kobiety mogą ponadto nosić zwykłe lub sportowe staniki (topiki).
 - i. Wymagane jest **obuwie sportowe**, dozwolone są baletki. Podeszwa nie może być wyższa niż 5 cm.

VII. KLASYFIKACJA

1. Rywalizacja indywidualna odbędzie się w kategoriach wagowych i kategorii open:

Trójbój siłowy:

- a) Kobiety: 44, 48, 52, 56, 60, 67,5, 75, 82,5, 90 i +90;
- b) Mężczyźni: 52, 56, 60, 67,5, 75, 82,5, 90, 100, 110, 125 i +125 kg;
- c) Kobiety Open: według formuły Wilks'a.
- d) Mężczyźni Open: według formuły Wilks'a.

Wyciskanie Leżąc:

- a) Kobiety: 44, 48, 52, 56, 60, 67,5, 75, 82,5, 90 i +90;
- b) Mężczyźni: 52, 56, 60, 67,5, 75, 82,5, 90, 100, 110, 125 i +125 kg;
- c) Kobiety Open: według formuły Wilks'a.
- d) Mężczyźni Open: według formuły Wilks'a.

2. Zawodnicy niepełnosprawni – ważenie i doliczanie wagi do ciężaru ciała dla amputantów wg IPF.
3. Klasyfikacja drużynowa nie będzie prowadzona.
4. Jednoczesna klasyfikacja w trójboju siłowym i wyciskaniu leżąc wymaga opłacenia podwójnego startowego.

VIII. NAGRODY

1. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej nagrodzone zostaną medalami.
2. Trzy pierwsze miejsca w kategorii open nagrodzone zostaną statuetkami.
3. Wszyscy uczestnicy zawodów otrzymają pamiątkowe dyplomy.
4. W miarę możliwości w kategorii open będą wręczane dodatkowe nagrody rzeczowe.

IX. SPRAWY ORGANIZACYJNE

Zgłoszenia e-mailem na adres zgloszenia@pzkfits.pl do dnia 17 października.2010 r. (niedziela) do godz. 24:00. Możliwe jest zgłoszenie na odprawie technicznej.

Adres do korespondencji: integracjagizycko@poczta.fm

Informacji o zawodach udzielają osoby:

- **Barbara Karwat tel. 606-350-414 (pełnomocnik IKS-INTEGRACJA-CONAN Giżycko)**
- **Andrzej Szocik tel. 507 049 845 (przedstawiciel OSiR Węgorzewo)**

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS w porozumieniu z organizatorem bezpośrednim.

Informacje o zawodach wraz z niniejszym regulaminem oraz lista zgłoszonych zawodników dostępne będą w Internecie pod adresem: www.pzkfits.pl i www.powerlifting.pl.

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

X. ZAKWATEROWANIE I WYŻYWIENIE

5. **Szkolne Schronisko Młodzieżowe**, ul. Prusa 8, Węgorzewo Tel. (87) 427-23-67
6. **Ośrodek Wypoczynkowo-Szkoleniowy GRAJAN**, Ogonki k/Węgorzewa
Tel. (87) 427-31-87 ogonki@grajan.pl
7. **Wyższa Szkoła Hotelarstwa, Gastronomii I Turystyki W Warszawie Ośrodek Szkoleniowy**
W Ogonkach k/Węgorzewa ul. Giżycka 3, tel.: (87) 427-31-08.
Rezerwacja od 7.00 do 14.00, ul. Prusa 8, Węgorzewo tel. (87) 427-23-67
8. Zamówienie na zakwaterowanie i wyżywienie z podaniem ilości noclegów, śniadań, obiadów i kolacji dokonać w nieprzekraczalnym terminie do dnia **20 października 2010r.** pod podanymi numerami telefonów.
9. Za niewykorzystane miejsca noclegowe klub sportowy składający zamówienie ponosi taki sam koszt, jakby te miejsca zostały wykorzystane.
10. **W czasie zawodów będzie dostępne stanowisko cateringowe-w tym gorące posiłki, suchy prowiant, oraz art. spożywcze. Płatność we własnym zakresie.**

XI. PROPONOWANY PROGRAM ZAWODÓW

22 października 2010 r. (piątek)

- | | |
|---------------------|---|
| godz. 13:00 – 14:00 | Odprawa techniczna w miejscu zawodów |
| godz. 14:00 – 15.30 | Waga wszystkich kobiet i kat. 52-60 mężczyzn, |
| godz. 15:50 | Uroczyste otwarcie |
| godz. 16:00 | Start I grupy |

23 października 2010 r. (sobota)

Planowane jest rozegranie kategorii mężczyzn 67,6, 75, 82,5 i 90.
Dokładny plan ustalony zostanie w poniedziałek 18 października.

24 października 2010 r. (niedziela)

Planowane jest rozegranie kategorii mężczyzn 100, 110, 125 i +125 kg mężczyzn.
Dokładny plan ustalony zostanie w poniedziałek 18 października.

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 będący pojedynczymi reprezentantami swojego klubu sportowego i niezrzeszeni również mają prawo uczestnictwa w odprawie technicznej.

XII. 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 01 października 2010r.

**Wiceprezes PZKFITS
ds. Trójboju Siłowego**

dr Marek Kruszewski

ORGANIZATOR

**IKS-INTEGRACJA-CONAN
Ryszard Kałamarz**