



**REGULAMIN**  
**MISTRZOSTW ŚLĄSKA SENIORÓW, JUNIORÓW**  
**W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC**  
**POD PATRONATEM PREZYDENTA MIASTA KNURÓW**  
**ADAMA RAMSA**

**KNURÓW, DNIA 25.04.2010r.**

**I. Cel:**

1. Popularyzacja wyciskania leżąc
2. Popularyzacja ćwiczeń siłowych wśród społeczności Knurowa,  
a w szczególności młodzieży
4. Wyłonienie najlepszych zawodników

**II. Organizatorzy:**

1. Polski Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie
2. Uczniowski Klub Sportowy „EUGEN” w Knurowie – organizator bezpośredni
3. Śląski Okręgowy Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego

**III. Termin i miejsce:**

1. Termin: **25 kwietnia 2010r. /niedziela/**
2. Miejsce startu: **Hala Sportowa – MOSIR Knurów-Szczygłowice,  
ul. Górnicza 2**
3. Termin i miejsce odprawy technicznej: **25 kwietnia 2010r. o godz. 8.00  
w miejscu startu**

#### IV. Warunki uczestnictwa:

1. W zawodach uczestniczyć mogą:
  - a. Reprezentanci klubów, ognisk i stowarzyszeń kultury fizycznej – członków PZKFITS, mających na bieżąco opłacone składki członkowskie w PZKFITS, posiadający kartę zawodniczą i licencję ważną na rok 2010
  - b. Zawodnicy i członkowie UKS EUGEN Knurów oraz kandydaci na członków.
2. Zawodnicy i zawodniczki muszą spełniać następujące warunki:
  - b. Ukończony 14 rok życia w dniu zawodów;
  - c. 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;

**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. Opłacone wpisowe w wysokości **40 zł** (drużyny liczące 5 lub więcej zawodników opłacają wpisowe w wysokości 35 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.

Klasyfikacja indywidualna zostanie przeprowadzona:

- juniorki do 16 lat rocznikowo w grupach kategorii wagowych (44-52), (56-67,5),(+67,5) według formuły Wilks'a
- juniorki 18 lat OPEN
- juniorki 23 lata OPEN
- seniorki OPEN według formuły Wilks'a
- juniorzy do lat 16 rocznikowo w grupach kategorii wagowych 52-60kg, 67.5-75kg, powyżej 75kg OPEN wg formuły Wilks'a

- juniorzy do 18 lat rocznikowo w grupach kategorii wagowych (52-67,5),(75-90) (100-+125) OPEN według formuły Wilks'a
- juniorzy do 23 lat rocznikowo w grupach kategorii wagowych (52-67,5), (75-90),(100+125), według formuły Wilks'a
- seniorzy w kat.56, 60, 67.5, 75, 82.5, 90, 100,110,125,+125kg
- weterani I gr. 40-49 lat open według formuły Wilks'a
- weterani II gr. 50-59 lat open według formuły Wilks'a
- weterani III gr. 60 lat i powyżej open według formuły Wilks'a

**UWAGA! Juniorki i Juniorzy do lat 16 i 18 startują bez koszulek specjalistycznych.**

## **VI. Klasyfikacja:**

Klasyfikacja drużynowa będzie przeprowadzona w kategorii mężczyzn oraz kobiet.

Do klasyfikacji drużynowej liczy się 6 najlepszych z zajętych miejsc przez zawodników i zawodniczki.

Punkty do klasyfikacji drużynowej (mężczyzn i kobiet) 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.**

## **VII. Nagrody :**

1. Trzy pierwsze miejsca w kategorii open senierek, junierek 18 i 23 oraz weteranów I, II i III grupy zostaną nagrodzone medalami
2. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej lub grupie kategorii wagowych zostaną nagrodzone medalami.
3. Pierwsze miejsce w każdej kategorii wagowej w kat. Seniorów, Seniorek, jun. 16, 18, weteranów I, II i III . lub grupie kategorii wagowych – puchar.
4. Trzy pierwsze miejsca w kategorii drużynowej mężczyzn i kobiet zostaną nagrodzone pucharami i dyplomami. IV-VI miejsce dyplomy.
5. Wszyscy uczestnicy zawodów, którzy ukończą zawody otrzymają dyplomy.
6. Pierwsze miejsce w kat. open według formuły Wilks'a mężczyzn i kobiet puchar oraz nagroda rzeczowa.

## VIII. Sprawy organizacyjne:

### A. Zgłoszenia i informacje

Zgłoszenia pisemnie, mailem, telefonicznie do **dnia 16.04.2010 r. z podaniem imienia i nazwiska zawodniczki/zawodnika, dokładnej daty urodzenia i kategorii wagowej oraz pełnej nazwy klubu** lub na miejscu w dniu zawodów

Adres do korespondencji:

**UKS EUGEN KNURÓW**

**44-194 Knurów, ul. Jedności Narodowej 5**

**Wszelkich informacji udziela Eugeniusz Mehlich tel. kom. 505 517 325**

**e-mail:dmehlich@poczta.onet.pl**

Opłaty startowe przyjmowane będą wyłącznie w biurze zawodów w dniu 25 kwietnia 2010 r. od godz. 8.00 przed wejściem na wagę.

Regulamin i lista zgłoszonych zawodników oraz wyniki będą również dostępne pod adresem <http://www.powerlifting.pl> oraz [www.pzkfits.pl](http://www.pzkfits.pl) i [www.sozkfits.pl](http://www.sozkfits.pl)

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS w porozumieniu z organizatorem bezpośrednim UKS EUGEN KNURÓW

## IX. Proponowany program zawodów:

**25 kwietnia 2010 r. /niedziela/**

- |                   |   |
|-------------------|---|
| Godz. 8.00        | - odprawa techniczna w miejscu zawodów                      |
| Godz. 8.30 -10.00 | - ważenie wszystkich zawodniczek, następnie zawodników      |
| Godz. 10.15       | - uroczyste otwarcie zawodów przez Prezydenta miasta Knurów |
| Godz. 10.30       | - start I grupy zawodniczek i zawodników                    |

**Dokładny program zawodów ustalony będzie na odprawie technicznej w dniu 18.04.2010r.o godz.8.00**

#### **X. Postanowienia końcowe:**

1. Prawo interpretacji Regulaminu należy do Organizatora.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za nie dostarczone zgłoszenie.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zaginione.
4. Kluby sportowe i uczestnicy zawodów winni ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków.
5. Składanie i uwzględnienie protestu odbywa się na zasadach podanych w przepisach w szczególności w „Komunikacie Finansowo-Organizacyjnym PZKFITS na 2010 rok”.
6. Wszelkie sprawy nie objęte Regulaminem rozstrzygać będzie Komisja Odwoławcza złożona z przedstawiciela Organizatora, przedstawiciela PZKFITS lub ŚÓZKFITS oraz Sędziego Głównego Zawodów.

Knurów, dnia 17.03.2010r.

**V-ce Prezes PZKFITS**

**dr Marek Kruszewski**

**Za Organizatorów**

**Eugeniusz Mehlich**