



Regulamin

VIII OGÓLNOPOLSKICH MISTRZOSTW MAŁOPOLSKIEGO TKKF W WYCISKANIU LEŻĄC

Kraków 13 czerwca 2010 r.

REGULAMIN

VIII Ogólnopolskich Mistrzostw Małopolskiego Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej w wyciskaniu leżąc „Kraków - 2010”

I. Cel:

- a. Popularyzacja ćwiczeń siłowych wśród mieszkańców województwa małopolskiego.
- b. Wyłonienie najlepszych zawodników VIII Małopolskich Mistrzostw TKKF.

II. Organizatorzy:

- a. Małopolskie TKKF Zarząd Wojewódzki w Krakowie
- b. Polski Związek Kulturystyki Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie
- c. Ognisko TKKF „Azory” w Krakowie
- d. Parafialny Klub Sportowy „Jadwiga” w Krakowie

III. Partnerzy:

Ministerstwo Sportu i Turystyki
Gmina Kraków
Województwo Małopolskie
Zarząd Główny TKKF

IV. Wsparcie medialne :

Polska Gazeta Krakowska
Dziennik Polski

V. Termin i miejsce:

- 13 czerwca 2010 r. (niedziela) otwarcie imprezy godz. 10.45
- Sala teatralna Parafii Św. Jadwigi w Krakowie ul. Łokietka 60 (osiedle Azory)

VI. Program :

- godz. 8.30 – 9.30 Przyjmowanie zgłoszeń , dokonywanie wpłat , weryfikacja zawodników
- godz. 9.00 – 10.30 waga wszystkich zawodników
- godz. 10.40 Zbiórka zawodników w sali teatralnej
- godz. 10.45 Otwarcie imprezy
- godz. 10.50 Występ artystyczny
- godz. 11.00 start I grupy zawodników
- godz. 16.00 (około) Podsumowanie wyników, wręczenie pucharów , dyplomów i nagród.

VII. Zasady uczestnictwa i zgłoszenia :

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 TKKF Azory Kraków oraz kandydaci na członków klubu,
- c. Zawodnicy, którzy ukończyli 14 rok życia , posiadają aktualne 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 „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.

- d. w przypadku nieletnich podpisane również przez prawomocnego opiekuna oświadczenie 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”.
- e. Opłacone wpisowe w wysokości 30 zł, niepełnosprawni – wpisowe w wysokości 20 zł.
- f. Wpisowe przyjmowane jest do dnia 11 czerwca br. w Kasie Zarządu Wojewódzkiego Małopolskiego TKKF w Krakowie ul. Lenartowicza 14, czynnej od poniedziałku do piątku w godz. 8.30 do 15.30 lub w miejscu zawodów w dniu imprezy, tj. 13 czerwca br. w godzinach 8.30 do 9.30 przed wejściem na wagę.

2. Zgłoszenia:

- a. Zgłoszenia pisemne należy kierować do dnia 10 czerwca 2010 r. pod adresem : Zarząd Wojewódzki Małopolskiego TKKF Kraków , ul. Lenartowicza 14, telefonicznie pod nr. tel/fax 012-633-26-62 w godz. 8.30 - 15.30 (od poniedziałku do piątku). e-mail: tkkf@tkkf.com
- b. Zgłoszenia przyjmowane będą także w miejscu zawodów w dniu imprezy w godz. 8.30 do 9.30,
- c. W zgłoszeniu należy podać :
 - imię i nazwisko
 - datę urodzenia (dzień , miesiąc , rok)
 - kategoria wagowa
 - kategoria wiekowa
 - aktualny rekord
 - kogo reprezentuje (klub, stowarzyszenie)

VIII. Sposób przeprowadzenia zawodów . przepisy techniczne , punktacja

1. Zawody przeprowadzone zostaną zgodnie z przepisami IPF i Polskiego Związku Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego.
2. **Wszyscy startują bez specjalistycznych koszulek do wyciskania.**

Klasyfikacja indywidualna zostanie przeprowadzona następująco:

- **juniorki do 16 lat** open według formuły Wilks'a,
 - **juniorki do 18 lat** open według formuły Wilks'a,
 - **juniorki do 23 lat** open według formuły Wilks'a,
 - **seniorki open** według formuły Wilks'a,
 - **juniorzy do 16 lat** rocznikowo w grupach kategorii wagowych (52-60), (67,5 – 82,5) oraz powyżej 82,5 kg open wg formuły Wilks'a,
 - **juniorzy do 18 lat** rocznikowo w grupach kategorii wagowych (52-67,5), (75- 90), powyżej 90 kg open według formuły Wilks'a,
 - **juniorzy do 23 lat** rocznikowo w grupach wagowych (52 - 67,5), (75 – 90), powyżej 90 kg open według formuły Wilks'a,
 - **seniorzy** w kat. 56, 60, 67,5, 75, 82,5, 90, 100, 110, 125, +125 kg,
 - **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 według formuły Wilks'a.
3. Przyczyny nie uznania boju :
 - Nieprzestrzeganie sygnałów Sędziego Głównego do rozpoczęcia boju.
 - Każda zmiana pozycji podczas wykonywania boju, tj. jakkolwiek ruch podniesienia głowy, barków, pośladków od ławeczki lub poruszanie stóp na pomoście (blokach) talerzach, czy boczne ruchy dłoni na gryfie,
 - Wypchnięcie sztangi klatką piersiową lub zapadnięcie się gryfu w klatkę piersiową po znieruchomieniu w taki sposób, który czyni bój łatwiejszym.
 - Wyrażne (przesadne), nierówne prostowanie rąk w trakcie wyciskania.
 - Każdy ruch całej sztangi w dół podczas wykonywania wyciskania.
 - Niemożność wyciśnięcia sztangi do pełnego wyprostowania ramion w końcowej fazie Wyciskania.
 - Dotknięcie sztangi lub zawodnika przez obsługę pomostu pomiędzy sygnałami Sędziego Głównego, w sposób ułatwiający wykonanie boju.
 - Każdy kontakt stóp zawodnika z ławeczką lub jej konstrukcją wsporczą.

- Umyślny kontakt pomiędzy sztangą, a stojakiem ławeczki.
- Niespełnienie któregokolwiek z wymagań określonych w Przepisach PZKFITS dla wyciskania sztangi leżąc.

IX. Klasyfikacja końcowa :

Ustalona będzie na podstawie osiągniętego wyniku w każdej kategorii wagowej, grupie kategorii wagowej i wiekowej.

X. Nagrody w poszczególnych kategoriach wiekowych i wagowych:

- I miejsce - puchary , medale , dyplomy
- II - III miejsce - medale , dyplomy
- IV - VI miejsce - dyplomy
- Nagroda dla najmłodszego i najstarszego zawodnika.
- W miarę pozyskania środków finansowych przewidujemy upominki rzeczowe.

XI. Zasady finansowania.

1. Koszty związane z przeprowadzeniem imprezy pokrywają organizatorzy.
2. Koszty dojazdu , wyżywienia i opłaty startowej pokrywają uczestnicy we własnym zakresie.

XII. Postanowienia końcowe :

1. Organizatorzy nie biorą odpowiedzialności za wypadki spowodowane złym stanem zdrowia startujących .
2. Kluby i uczestnicy winni ubezpieczyć się we własnym zakresie od następstw nieszczęśliwych wypadków.
3. Organizatorzy zapewniają opiekę medyczną.
4. Organizatorzy nie ponoszą odpowiedzialności za straty materialne powstałe w trakcie trwania imprezy.
5. Sekretariat zawodów czynny będzie od godz. 8.30 – 17.00 (w holu głównym)
6. Wszystkie sprawy sporne wynikłe podczas zawodów będzie rozstrzygać „Komisja Odwoławcza” złożona z trzech osób (sędzia główny, przedstawiciel organizatorów i PZKFITS) po wniesieniu wadium w wysokości 100 zł.
7. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo ostatecznej interpretacji niniejszego regulaminu.

Wiceprezes PZKFITS
ds. Trójboju Siłowego

dr Marek Kruszewski

Zarząd Wojewódzki
Małopolskiego TKKF w Krakowie

TKKF „Azory” Kraków