

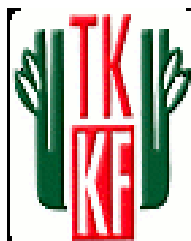
# REGULAMIN

## OTWARTYCH MISTRZOSTW WARSZAWY

w Przysiadach, Wyciskaniu Leżąc i Martwym Ciągu

POD PATRONATEM BURMISTRZA DZIELNICY  
WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE

Warszawa, dnia 23 października 2010 r.



## I. CEL ZAWODÓW:

1. Popularyzacja trójboju siłowego i wyciskania leżąc.
2. Wyłonienie najlepszych zawodników w kategoriach wiekowych: juniorów do lat 18 i 23, senierek, seniorów i weteranów powyżej 40 lat.
3. Upamiętnienie 50-lecia działalności TKKF „Herkules” w Warszawie.

## II. ORGANIZATORZY:

1. Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie
2. Burmistrz Dzielnicy Praga Południe m. st. Warszawy  
Pan Tomasz Kucharski;
3. Mazowieckie TKKF
4. Ognisko TKKF HERKULES Warszawa

## III. TERMIN I MIEJSCE:

- 1 Termin: 23 października 2010 r.
- 2 Miejsce: sala TKKF „Herkules” ul. Dąbrówki 9/11 w Warszawie

## IV. WARUNKI UCZESTNICTWA:

W zawodach uczestniczyć mogą osoby spełniające następujące kryteria:

1. Reprezentanci klubów, ognisk i stowarzyszeń – członków PZKFITS mających na bieżąco opłacone składki członkowskie w PZKFITS, posiadający licencję ważną na rok 2010.
2. Mające ukończony 14 rok życia w dniu zawodów.
3. **Posiadające ważne badania lekarskie: do 16 roku życia – 3 miesiące od daty podpisania przez lekarza i powyżej 16 roku życia- 6 miesięcy od daty podpisania przez lekarza.**
4. Zawodników z klasą MM, M i I obowiązuje książeczka zdrowia sportowca trójboju siłowego.
5. 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.**

6. Książeczka zdrowia sportowca winna posiadać wpis „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”.

7. Opłacone wpisowe w wysokości 40 zł od osoby.

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

## **V. ZASADY RYWALIZACJI:**

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

Klasyfikacja indywidualna zostanie przeprowadzona :

1. **Przysiady:** wszyscy mężczyźni w kategorii open.  
W przypadku większej liczby zgłoszeń podział na kategorie wagowe.
2. **Wyciskanie:** kobiety, juniorzy do lat 18 i 23, weterani (jedna grupa weteranów powyżej 40 lat) w kategorii open.  
Seniorzy w kategoriach wagowych do 82,5 kg, do 100 kg i powyżej 100 kg w kategorii open.  
Zawodnik zgłoszony w danej kategorii wiekowej będzie sklasyfikowany tylko i wyłącznie w tej kategorii wiekowej.
3. **Martwy ciąg:** mężczyźni w kategorii open.  
W przypadku większej liczby zgłoszeń podział na kategorie wagowe.

## **VI. KLASYFIKACJA:**

1. Zawodnicy będą osobno sklasyfikowani w poszczególnych bojach trójboju według zajętych miejsc w kategoriach wyszczególnionych w „Zasadach rywalizacji”.
2. Najlepszym zawodnikiem i zawodniczką w danym boju i kat wagowych w wyciskaniu zostanie zawodnik/zawodniczka z największą liczbą punktów Wilks'a wyłonieni z wszystkich startujących.
3. Najlepszym zawodnikiem i zawodniczką imprezy zostanie zawodnik/zawodniczka z największą liczbą punktów Wilks'a – sumą punktów za poszczególne boje - biorący udział we wszystkich bojach trójboju siłowego.
4. Klasyfikacja drużynowa nie będzie przeprowadzona.

## **VII. NAGRODY:**

1. Trzy pierwsze miejsca w klasyfikacji open wyciskania leżąc w kategoriach: kobiety, juniorzy do lat 18, 23, seniorów i weteranów otrzymają MEDALE.
2. Trzy pierwsze miejsca w wyciskaniu w każdej kategorii wagowej mężczyzn zostaną nagrodzone MEDALAMI.
3. Przysiady, wyciskanie i martwy ciąg: trzy pierwsze miejsca w kat. open zostaną nagrodzone PUCHARAMI.
4. **NAJLEPSZY ZAWODNIK** imprezy zostaje zawodnik z największą sumą punktów za poszczególne boje trójboju siłowego.
5. **WSZYSCY** uczestnicy zawodów otrzymają pamiątkowe dyplomy.

## **VIII. ZGŁOSZENIA ZAWODNIKÓW:**

Zgłoszenia pisemnie pocztą, faxem lub e-mail:

Adres:

Ognisko TKKF Herkules ul Dąbrówki 9/11 . 03-905 Warszawa tel/fax 515 135 136

fax 22 620 95 36 Pan Mirosław Łukasiuk

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

W terminie do **20 października 2010r.** z podaniem imienia i nazwiska daty urodzenia, przynależności klubowej, kategorii wagowej i wiekowej.

Lista zgłoszonych zawodników będzie również dostępna pod adresem:

[www.herkulesstrong.pl](http://www.herkulesstrong.pl), [www.powerlifting.pl](http://www.powerlifting.pl)

## **IX. ZAKWATEROWANIE :**

1. Hotel ALBERT ul. Wał Miedzeszyński 394c tel. 22 612 70 76.
2. Koszt zakwaterowania 150 zł. za dwuosobowy pokój 1 doba ze śniadaniem.
3. Wyżywienie – w hotelu .Cena : obiad 20-zł., kolacja 20-zł.  
Dojazd autobusem linii 146 z dworca Wschodniego. Przystanek na żądanie na ul. Wał Miedzeszyński przy ul. Jeziorowej.

## **X. PROPONOWANY PROGRAM ZAWODÓW:**

**23.10.2010r. (sobota)**

godz. 10.00 Odprawa techniczna w Sali TKKF „Herkules” ul. Dąbrówki 9/11

godz. 11.00 – 12.30 Waga wszystkich startujących (zawodniczki ważą się pierwsze)

godz. 12.50 Uroczyste otwarcie

godz. 13.00: Start zawodniczek/zawodników w przysiadach

Dokładny program zawodów będzie ustalony na odprawie technicznej.

## **XI. INFORMACJE:**

Wszelkich informacji udzielają:

Leszek Legan tel. 22 617 52 14 lub Mirosław Łukasiuk tel. 515 135 136.

## **XII. INFORMACJE NA TEMAT DOJAZDU:**

Wszystkie dokładne informacje na temat dojazdu do miejsca zakwaterowania i startu będą udzielane w biurze zawodów pod nr tel. 22 617 52 14.

Dojazd do miejsca zawodów: każdy tramwaj z dworca Centralnego, przystanek przy

rondzie Waszyngtona.

### **XIII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

1. Wpisowe należy uregulować u organizatora przed odprawą techniczną.
2. Organizator zastrzega sobie prawo interpretacji regulaminu.
3. Kluby i uczestnicy zawodów powinni ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków.
4. Wszelkie sprawy nie objęte Regulaminem rozstrzygać będzie Komisja Odwoławcza złożona z przedstawiciela Organizatora, przedstawiciela PZKFiTS oraz Sędziego Głównego.

Wiceprezes PZKFiTS  
dr hab Marek Kruszewski

Prezes TKKF „Herkules”  
Miroslaw Łukasiuk