



REGULAMIN

I OTWARTE MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA OPOLSKIEGO

W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC

OLSZANKA 28 LISTOPADA 2010 r.

I. Cel:

1. Popularyzacja dyscypliny wyciskania sztangi leżąc.
2. Popularyzacja ćwiczeń siłowych wśród społeczeństwa województwa opolskiego, w szczególności wśród młodzieży.
3. Wyłonienie najlepszych zawodników w poszczególnych kategoriach wagowych i wiekowych.
4. Możliwość debiutu zawodników-przyszłych członków GZ., LZS” w Olszance Sekcji Sportów Siłowych Pogorzela.

II. Organizatorzy:

1. Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie.
2. Wojewódzkie Zrzeszenie „Ludowe Zespoły Sportowe” w Opolu.
3. Starostwo Powiatowe w Brzegu.
4. Gminne Zrzeszenie „Ludowe Zespoły Sportowe” w Olszance – Sekcja Sportów Siłowych Pogorzela.
5. Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Olszance.

III. Termin i miejsce:

1. Termin: **28 listopada 2010r. /niedziela/**
2. Miejsce startu:

Sala Sportowa Publicznego Zespołu Szkolno - Przedszkolnego w Olszance

3. Termin i miejsce odprawy technicznej: **28 listopada 2010r. o godz.9.00**

w miejscu przeprowadzenia zawodów

IV. Warunki uczestnictwa:

1. W zawodach uczestniczyć mogą:
 - a. Reprezentanci klubów i stowarzyszeń kultury fizycznej, członków PZKFITS, mający na bieżąco opłacone składki członkowskie w PZKFITS, posiadający kartę zawodniczą i licencję ważną na rok 2010
 - b. Zawodnicy i członkowie GZ „LZS” w Olszance Sekcji Sportów Siłowych Pogorzela oraz kandydaci na członków GZ „LZS” w Olszance.
 - c. Zawodnicy niepełnosprawni będący członkami stowarzyszeń kultury fizycznej posiadający ważne badania lekarskie
2. Zawodnicy i zawodniczki muszą spełniać następujące warunki:
 - a. Ukończony 14 rok życia w dniu zawodów;
 - b. 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 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. dla zawodników z licencją PZKFITS opłacone wpisowe od 1 osoby w wysokości **20 zł**, pozostali (patrz pkt. 1 b. i c. regulaminu) **30 zł** od 1 osoby.

V. Sposób rywalizacji:

Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z obowiązującymi przepisami IPF i PZKFITS (dotyczy zasad sędziowania zawodów).

Do zawodów można zgłosić nieograniczoną liczbę zawodników .

Rywalizacja indywidualna zostanie przeprowadzona:

- w kategorii kobiet open
- zawodnicy młodzicy do lat 16 w kat. open
- zawodnicy juniorzy do lat 18 w kat. open
- zawodnicy juniorzy do lat 23: kat. 67.5, 75, 82.5, 90, 100, +100 kg
- zawodnicy seniorzy: kat. 67.5, 75, 82.5, 90, 100, +100 kg
- zawodnicy-jedna grupa weteranów 40 lat i powyżej w kat.open
- zawodnicy niepełnosprawni (wszystkie grupy schorzeń narządu ruchu) w kat. - open

Uwaga! Wszyscy uczestnicy startują bez koszulek specjalistycznych.

VI. Klasyfikacja:

Indywidualna wśród kobiet, młodzików, juniorów, weteranów, osób niepełnosprawnych wg formuły Wilks'a.

Indywidualna wśród juniorów do lat 23 i seniorów wg. uzyskanego wyniku w wyciskaniu leżąc w kategoriach wagowych.

Do klasyfikacji drużynowej mężczyzn liczy się 6 najlepszych z zajętych miejsc przez zawodników w każdej kategorii wiekowej reprezentujących poszczególne kluby.

Punkty do klasyfikacji drużynowej 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.

Najlepszym Zawodnikiem wśród wszystkich startujących zostanie osoba z największą liczbą punktów Wilks'a.

VII. Nagrody:

1. Trzy pierwsze miejsca w kategorii kobiet OPEN nagrodzone zostaną medalami, a za pierwsze miejsce dodatkowo puchar, I-VI miejsce dyplomy.
2. Trzy pierwsze miejsca w kategorii młodzików do lat 16 OPEN zostaną nagrodzone medalami a za pierwsze miejsce dodatkowo puchar, I-VI miejsce dyplomy.

3. Trzy pierwsze miejsca w kategorii juniorów do lat 18 OPEN zostaną nagrodzone medalami a za pierwsze miejsce dodatkowo puchar, I-VI miejsce dyplomy.
4. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej juniorów do lat 23 nagrodzone zostaną medalami, a za pierwsze miejsce dodatkowo puchar, I-VI miejsce dyplomy.
5. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej seniorów nagrodzone zostaną medalami, a za pierwsze miejsce dodatkowo puchar, I-VI miejsce dyplomy.
6. Trzy pierwsze miejsca w kategorii OPEN weteranów zostaną nagrodzone medalami a za pierwsze miejsce dodatkowo puchar, I-VI miejsce dyplomy.
7. Trzy pierwsze miejsca w kategorii OPEN osób niepełnosprawnych zostaną nagrodzone medalami a za pierwsze miejsce dodatkowo puchar, I-VI miejsce dyplomy.
8. Trzy pierwsze miejsca w kategorii drużynowej mężczyzn zostaną nagrodzone pucharami, I-VI miejsce dyplomy.
9. Pierwsze miejsce wg formuły Wilks'a wśród wszystkich startujących – puchar.

Organizator przewiduje nagrody rzeczowe dla najlepszych zawodników.

VIII. Sprawy organizacyjne:

Zgłoszenia do 20.11.2010 r. na adres e-mail; dareki40@o2.pl lub w dniu zawodów na odprawie technicznej **z podaniem imienia i nazwiska zawodnika, dokładnej daty urodzenia i kategorii wagowej oraz nazwy klubu.**

**Wszelkich informacji można uzyskać pod nr tel. 606 462 678
w godz. 18.00 – 20.00 (poniedziałki, środy i piątki)**

Opłaty startowe przyjmowane będą w czasie odprawy technicznej lub przed wejściem na wagę.

Organizator pokrywa koszty organizacyjne i zakup nagród.

Uczestnicy pokrywają koszty przejazdów i diet oraz opłatę wpisowego.

Komisję Sędziowską powołuje PZKFiTS w porozumieniu z organizatorem bezpośrednim Gminnym Zrzeszeniem „LZS” w Olszance Sekcja Sportów Siłowych Pogorzela.

IX. Proponowany program zawodów:

28 listopada 2010 r. /niedziela/

Godz. 9.00 **- odprawa techniczna
 w miejscu zawodów**

Godz. 9.45 – 11.45 - ważenie wszystkich zawodniczek i zawodników
(dokładna kolejność ważenia zostanie ustalona na odprawie technicznej)

Godz. 12.00 - start I grupy

Dokładny program zawodów ustalony będzie na odprawie technicznej w dniu 28 listopada

X. Postanowienia końcowe:

- prawo interpretacji regulaminu należy do organizatora,**
- organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zaginione,
- kluby sportowe i uczestnicy zawodów winni ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków,
- składanie i uwzględnienie protestu odbywa się na zasadach podanych w przepisach, w szczególności w „komunikacie finansowo-organizacyjnym PZKFiTS na 2010 rok,
- wszelkie sprawy nie objęte regulaminem rozstrzygać będzie Komisja Odwoławcza złożona z przedstawiciela PZKFiTS, Organizatora oraz sędziego głównego zawodów.

Olszanka, dnia 06.11.2010 r.

V-ce Prezes PZKFiTS

dr Marek Kruszewski

O r g a n i z a t o r

Dariusz Ilów
GZ „LZS” Olszanka
(Seksja Sportów Siłowych w Pogorzeli)