



**REGULAMIN V OTWARTEGO PUCHARU KNUROWA
W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC
ŚWIĄTECZNE ZAWODY POD PATRONATEM
PREZYDENTA MIASTA KNURÓW ADAMA RAMSA
KNURÓW, DNIA 19.12.2010r.**

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 Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie
2. Uczniowski Klub Sportowy „EUGEN” w Knurowie – organizator bezpośredni
3. Śląski Okręgowy Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego
4. MSP nr 7 w Knurowie
- 5. MOSIR Knurów - współorganizator**

III. Termin i miejsce:

1. Termin: **19 grudnia 2010r. /niedziela/**
2. Miejsce startu: **Hala Sportowa MSP nr 7** w Knurowie, ul. Jedn. Narodowej 5
3. Termin i miejsce odprawy technicznej: **19 grudnia 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 tego Klubu.
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 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 **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 18 lat rocznikowo w grupach kategorii wagowych (44-52), (56-67,5), (+67,5) według formuły Wilks'a
- seniorki OPEN według formuły Wilks'a
- juniorzy do 18 lat rocznikowo w grupach kategorii wagowych (52-67,5),(75-90) (100 do +125), według formuły Wilks'a
- juniorzy do 23 lat rocznikowo w grupach kategorii wagowych (52-67,5), (75-90), (100 do +125), według formuły Wilks'a
- seniorzy w kat. 67.5, 75, 82.5, 90, 100,110, 125, +125kg
- weterani I gr. 40-49 lat open według formuły Wilks'a
- weterani powyżej 49 lat open według formuły Wilks'a

UWAGA! Wszyscy zawodnicy i zawodniczki startują bez koszulek specjalistycznych.

VI. Nagrody :

1. Trzy pierwsze miejsca w kategorii open senierek oraz weteranów 40-49 lat i powyżej 49 lat 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 lub grupie kategorii wagowych – puchar.
4. Wszyscy uczestnicy zawodów, którzy ukończą zawody otrzymają dyplomy.
5. 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 13.12.2010 r. z podaniem imienia i nazwiska zawodniczki/zawodnika, dokładnej daty urodzenia i kategorii wagowej oraz pełnej nazwy klubu** lub na miejscu w dniu zawodów podczas odprawy technicznej.

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 19 grudnia 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

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

IX. Proponowany program zawodów:

19 grudnia 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 19.12.2010r.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 ŚOZKFiTS oraz Sędziego Głównego Zawodów.

Knurów, dnia 26.11.2010r.

V-ce Prezes PZKFiTS

dr Marek Kruszewski

Organizator

UKS EUGEN