



KOMUNIKAT O ZAWODACH

I Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów do lat 18, 20 i 23, Seniorów i Seniorek, Weteranek i Weteranów w Trójboju Siłowym Klasycznym

Puławy 09 - 11 grudnia 2011r.

I. CELE

1. Popularyzacja trójboju siłowego klasycznego.
1. Wyłonienie mistrzyń i mistrzów Polski na rok 2011 w kategorii juniorek i juniorów do lat 18, 20 i 23, seniorek i seniorów oraz weteranek i weteranów.
2. Wyłonienie kadry narodowej w trójboju siłowym klasycznym.
3. Ustanowienie pierwszych rekordów Polski w trójboju siłowym klasycznym.

II. ORGANIZATORZY

1. Polski Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie.
2. Urząd Miasta Puławy.
3. Miejski Ośrodek sportu i Rekreacji w Puławach.

III. TERMIN I MIEJSCE

1. Termin zawodów: **09 – 11 grudnia 2011r.**
2. Miejsce startu: Hala Sportowa Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Puławach, ul. Al. Partyzantów 11.
3. Termin i miejsce odprawy technicznej: **09 grudnia 2011r. (piątek) godz. 20:00,** Regionalne Centrum Kształcenia Ustawicznego, ul. Wojska Polskiego 7 (w miejscu zakwaterowania).
4. Termin zgłoszeń: **02 grudnia 2011r.** Jest to termin dostarczenia zgłoszenia do PZKFITS. Ostateczne zgłoszenie do zawodów powoduje skutki finansowe do opisane w dalszej części niniejszego komunikatu.

IV. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W zawodach uczestniczyć mogą kluby sportowe-członkowie PZKFITS.
2. Zawodniczki i zawodnicy powinni posiadać aktualną licencję zawodnika. Dozwolona jest licencja jednorazowa w wysokości 25 zł. Prawo wykupienia licencji jednorazowej mają tylko zawodnicy będący członkami klubów zrzeszonych w PZKFITS.
3. Opłacone wpisowe w przypadku:
 - i. **zgłoszenia terminowego** – do 02 grudnia 2011r.
 - a) **w jednej kategorii wiekowej: 60 zł** od osoby,
 - b) **w dwóch lub więcej kategoriach wiekowych: po 60 zł** za każdą kategorię wiekową od osoby;
 - ii. **zgłoszenia spóźnionego** – od 03 grudnia 2011 r do dnia odprawy technicznej:
 - a) **w jednej kategorii wiekowej: 160 zł** od osoby,
 - b) **w dwóch lub więcej kategoriach wiekowych: po 160 zł** za każdą kategorię wiekową od osoby.
4. Posiadać ważne indywidualne badania lekarskie.

V. SPOSÓB RYWALIZACJI I KLASYFIKACJE

1. Klasyfikacja indywidualna junierek i juniorów do lat 20 i 23 oraz senierek i seniorów zostanie przeprowadzona w kategoriach wagowych przy obowiązujących limitach wynikowych:
 - a) Juniorki do lat 20: kat.43 - 100 kg; 47 - 115 kg; 52 - 130 kg; 57 - 145 kg; 63 - 160 kg; 72 - 175 kg; 84 - 190 kg; 84+ - 200 kg;
 - b) Juniorki do lat 23: kat.43 - 110 kg; 47 - 125 kg; 52 - 140 kg; 57 - 155 kg; 63 - 170 kg; 72 - 190 kg; 84 - 205 kg; 84+ - 215 kg;
 - c) Seniorki: kat.47 - 140 kg; 52 - 155 kg; 57 - 170 kg; 63 - 185 kg; 72 - 210 kg; 84 - 230 kg; 84+ - 240 kg;
 - d) Juniorzy do lat 20: kat.53 - 185 kg; 59 - 205 kg; 66 - 230 kg; 74 - 255 kg; 83 - 280 kg; 93 - 300 kg; 105 - 315 kg; 120 - 330 kg; 120+ - 345 kg;
 - e) Juniorzy do lat 23: kat.53 - 210 kg; 59 - 230 kg; 66 - 255 kg; 74 - 280 kg; 83 - 305 kg; 93 - 325 kg; 105 - 340 kg; 120 - 355 kg; 120+ - 370 kg;
 - f) Seniorzy: kat. kat.59 - 260 kg; 66 - 285 kg; 74 - 310 kg; 83 - 340 kg; 93 - 370 kg; 105 - 400 kg; 120 - 425 kg; 120+ - 440 kg.
2. Klasyfikacja indywidualna junierek i juniorów do lat 18 zostanie przeprowadzona w kategoriach wagowych bez limitowanego wyniku.
3. Klasyfikacja indywidualna weteranów 40-49 lat, 50-59 lat, 60 lat i więcej zostanie przeprowadzona w kategorii open wg formuły Wilks'a, bez limitowania wyniku.
4. Klasyfikacja indywidualna weteranek zostanie przeprowadzona w kategorii open (wg formuły Wilks'a) obejmującej wszystkie nominalne grupy wiekowe weteranek bez limitowania wyniku.
5. Klasyfikacja na Najlepszą Zawodniczkę i Najlepszego Zawodnika prowadzona będzie w kategoriach wiekowych junierek i juniorów do lat 18, 20, 23 oraz senierek i seniorów.
6. Klasyfikacja drużynowa będzie prowadzona w każdej kategorii wiekowej za wyjątkiem kategorii weteranek oraz weteranów.

**Uwaga: Ostateczna zmiana kategorii wagowej może nastąpić na odprawie technicznej.
Podczas ważenia nie ma możliwości zmiany zgłoszonej kategorii wagowej.**

VI. NAGRODY

1. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej i wiekowej zostaną nagrodzone medalami.
2. Trzy pierwsze miejsca w klasyfikacji Najlepszej Zawodniczki w każdej kategorii wiekowej zostaną nagrodzone pucharami.
3. Trzy pierwsze miejsca w klasyfikacji Najlepszego Zawodnika w każdej kategorii wiekowej zostaną nagrodzone pucharami.
4. Trzy pierwsze miejsca w kategorii drużynowej junierek do lat 18, 20 i 23 zostaną nagrodzone pucharami.
5. Trzy pierwsze miejsca w kategorii drużynowej juniorów do lat 18, 20 i 23 zostaną nagrodzone pucharami.
6. Wszyscy sklasyfikowani uczestnicy zawodów otrzymują dyplomy, a osoby niesklasyfikowane dyplom uczestnictwa.

VII. INFORMACJE

1. Adres do korespondencji:
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Puławach ul. Al. Partyzantów 11, 24 – 100 Puławy
tel./fax 81 886 27 31, e-mail: biuro@mosir.pulawy.pl
2. Wszelkich informacji udziela **Arkadiusz Urbaniak** tel.kom. 500 212 430, e-mail: a.urbaniak@vp.pl
3. Informacje o zawodach wraz z Regulaminem oraz drukami zgłoszeń dostępne będą w Internecie na witrynie www.pzkfits.pl , www.powerlifting.pl .
4. Opłatę startowego uiszcza się wyłącznie gotówką u Organizatora.

VIII. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenie klubu sportowego do uczestnictwa w zawodach wysyła się do **PZKFITS**.
2. **Zgłoszenia dokonuje się na specjalnym druku** załączonym do Komunikatu wysłanego pocztą elektroniczną na adres e-mail: zgloszenia@pzkfits.pl jako załącznik do wiadomości. Załącznik ma być plikiem w formacie Excela 98-2003. Zgłoszenia można również dokonać faxem na numer (087) 621 55 48 podając dane wymagane w załączniku do Komunikatu.
3. Każde zgłoszenie jest potwierdzane.
4. Zgłoszenia ustne lub telefoniczne, z uwagi na konsekwencje finansowe zgłoszenia, nie będą honorowane.
5. Lista zgłoszeń będzie dostępna w Internecie na witrynie www.pzkfits.pl . na 5 dni przed odprawą techniczną. Lista będzie sukcesywnie aktualizowana.
6. Ostateczna lista zgłoszeń ustalona zostanie na Odprawie Technicznej.

IX. ZAKWATEROWANIE I WYŻYWIENIE

1. Zakwaterowanie Regionalne Centrum Kształcenia Ustawicznego ul. Wojska Polskiego 7, 24 – 100 Puławy, /300 m od miejsca startu/ - 50 zł doba od osoby.
2. **Termin rezerwacji mija 02 grudnia 2011 r.**
3. Wyżywienie /w miejscu zakwaterowania/ - 40 zł (śniadanie, obiad , kolacja).
Cena wyżywienia: śniadanie –10 zł , - obiad 18,-zł., kolacja ,12,-zł.
4. Zamówienie na zakwaterowanie i wyżywienie z podaniem ilości noclegów, śniadań, obiadów i kolacji dokonać w nieprzekraczalnym terminie do dnia **24.02.2011r.** w formie pisemnej na **druku dołączonym do regulaminu /załącznik nr 1/**, na adres Regionalnego Centrum Kształcenia.
5. Ustawicznego (pkt. IX.1) lub faxem 81 886 37 05. Po tym terminie Organizator nie zapewnia możliwości skorzystania z noclegów i wyżywienia.
6. Osobą odpowiedzialną za zakwaterowanie i wyżywienie jest **Pani Monika Banczerz /RCKU/ Tel./fax 81 886 37 05, Tel. kom. 604 461 338.**
7. Wszystkie należności związane z zakwaterowaniem i wyżywieniem, płacone wyłącznie gotówką, w miejscu zakwaterowania /RCKU/.
8. Za niewykorzystane miejsca noclegowe klub sportowy składający zamówienie ponosi taki sam koszt jakby te miejsca zostały wykorzystane.
9. Wszystkie należności związane z opłatą wpisowego **płacone wyłącznie gotówką** w Hali Sportowej MOSiR ul. Al. Partyzantów 11, 24-100 Puławy (miejsce startu).

X. PROGRAM ZAWODÓW I ODPRAWA TECHNICZNA

1. Odprawa techniczna odbędzie się 09 grudnia 2011 r. (piątek) o godz. 20:00 w miejscu zakwaterowania /RCKU/.
2. Dokładny program zawodów będzie ustalony po wpłynięciu zgłoszeń i opublikowany na 5 dni przed odprawą techniczną w Internecie na witrynie www.pzkfits.pl. Może on ulec zmianie w zależności od końcowej ilości zgłoszeń. **Ostateczne ustalenie programu zawodów dotyczącego mężczyzn odbędzie się na odprawie technicznej.**
3. Prawo uczestnictwa w odprawie technicznej mają jedynie przedstawiciele Organizatora, wyznaczeni przedstawiciele PZKFITS i kierownicy ekip, po jednej osobie z ekipy. Zawodniczki lub zawodnicy będący pojedynczymi reprezentantami swojego klubu sportowego również mają prawo uczestnictwa w odprawie technicznej.

XI. REGULAMIN ZAWODÓW I PRZEPISY SZCZEGÓŁOWE

1. Na zawodach obowiązują przepisy i procedury IPF i PZKFITS.
2. Dozwolony sprzęt sportowy zawiera Załącznik nr 2.
3. Niniejsze informacje podlegają szczegółowym definicjom, regulacjom i przepisom zawartych we „Wzorcowym regulaminie zawodów trójboju siłowego i konkurencji objętych nadzorem PZKFITS” dostępnego na witrynie internetowej PZKFITS pod adresem:
www.pzkfits.pl/komunikaty/2011/regulamin_zawodow_ts.pdf

Puławy, dnia 2011.11.03 r.

Organizator

Wiceprezes PZKFITS
ds. Trójboju Siłowego

Dyrektor
Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji

prof. nzw. dr hab. Marek Kruszewski

mgr Antoni Rękas

Załącznik nr 1

**I Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów do lat 18, 20 i 23,
Seniorów i Seniorek, Weteranek i Weteranów
w Trójboju Siłowym Klasycznym
Puławy 09 - 11 grudnia 2011r.**

Karta rezerwacji noclegów i wyżywienia

Nazwa
Klubu/Instytucji.....

.....

NOCLEGI				WYŻYWIENIE					
09/10. 12.2011		10/11. 12.2011		09.12. 2011	10.12. 2011	10.12. 2011	10.12. 2011	11.12. 2011	11.12. 2011
K	M	K	M	kolacja	śniadanie	obiad	kolacja	śniadanie	obiad
TR	TR	TR	TR						
				-	-	-	-	-	-

Uwaga.

W rubryki proszę wpisać liczbę osób korzystających z poszczególnych świadczeń /przy noclegach z podaniem ilości kobiet i mężczyzn /z zaznaczeniem trenerek i trenerów/.

Pieczęć Klubu/Instytucji
i podpis osoby zamawiającej

Załącznik nr 2

WYPOSAŻENIE OSOBISTE W ZAWODACH KLASYCZNYCH („bezsprętowych”)

Kostium niewspomagający

Należy nosić kostium trójbojowy jednoczęściowy o pełnej długości typu leotard.

Kostium musi być wykonany z jednoczęściowego, rozciągliwego materiału oraz posiadać taki krój, aby nie był luźny wtedy, gdy zawodnik używa go na starcie.

- (a) Może być w dowolnym kolorze lub kolorach.
- (b) Kostium może posiadać nalepkę, emblemat, logo i/lub nazwę kraju, który zawodnik reprezentuje lub sponsora (patrz: loga sponsorów w przepisach technicznych IPF) i nazwisko zawodnika.
- (c) Kostium może również posiadać podwójną grubość z takiego samego materiału w rozmiarze 12 cm x 24 cm w okolicy kroku.
- (d) Długość nogawki wynosi minimum 3 cm i maksimum 25 cm mierzonej od środka kroku.
- (e) Każda przeróbka kostiumu zaprojektowanego przez producenta spowoduje, że użycie go będzie nielegalne na zawodach. Kostium powinien być zakupiony.

T-shirt

Podczas wykonywania przysiadu i wyciskania leżąc, opcjonalnie dla mężczyzn w martwym ciągu, należy nosić pod kostiumem trójbojowym koszulkę typu T-shirt wykonaną z bawełny, poliestru lub z mieszanki bawełny i poliestru. Kobiety muszą nosić T-shirt podczas startu we wszystkich trzech dyscyplinach.

- (a) Może być dowolnego koloru lub kolorów, może nią być oficjalny T-shirt zawodów, w których zawodnik startuje.
- (b) Może posiadać oznaczenie lub napis kraju, krajowej lub regionalnej federacji lub sponsora. (Patrz logo sponsora w przepisach technicznych IPF).
- (c) T-shirt nie posiada rękawów sięgających poniżej łokcia lub na mięśniu naramiennym. Zawodnicy nie mogą naciągać lub podwijać rękawów do mięśnia naramiennego podczas startu w zawodach IPF. T-shirta nie można nosić na lewą stronę.

Bielizna

Standardowa bielizna typu sportowego (slipy męskie i figi kobiece) lub zwykłe (wyłączając „bokserki”), wykonane z mieszanki bawełny, nylonu lub poliestru będą noszone pod kostiumem sportowym.

Kobiety mogą również nosić zwykłe lub sportowe staniki.

Garderoba wspomagająca jest niedozwolona na zawodach IPF.

Skarpety

Skarpety mogą być noszone.

- (a) Mogą być w dowolnym kolorze lub kolorach i mogą posiadać loga producenta.
- (b) Nie mogą być takiej długości, aby sięgały do ochraniaczy kolan, jeśli są użyte.
- (c) Noszenie pełnej długości pończoch, rajstop oraz getrów jest niedopuszczalne. Skarpety o długości goleni muszą być noszone, aby przykryć i chronić golenie podczas wykonywania martwego ciągu.
- (d) Niewielkie zabezpieczenia pomiędzy skarpetą a skórą mogą być noszone.

Pas

Zawodnicy mogą nosić pas. Jeśli jest on używany, to powinien być noszony na zewnątrz kostiumu.

- (a) Pas będzie wykonany ze skóry, winylu lub innego podobnego nierozciągliwego materiału, w postaci jednej lub kilku warstw, które mogą być sklejone i/lub zszywane.
- (b) Pas nie może mieć żadnych dodatkowych wyściółek, wzmocnień czy wkładek z jakiegokolwiek materiału, zarówno na powierzchni zewnętrznej, jak i pomiędzy warstwami tworzącymi pas.
- (c) Pas może mieć klamrę przymocowaną z jednego końca pasa za pomocą nitów i/lub szwów. klamra może posiadać jeden lub dwa bolce. Może mieć również rodzaj dźwigni.
- (d) Szlufka powinna być przymocowana za pomocą nitów lub szwów w pobliżu sprzączki.
- (e) Na zewnętrznej stronie pasa może widnieć nazwisko zawodnika, jego państwa, stanu lub nazwa klubu, z którego pochodzi zawodnik.

Wymiary

1. Szerokość pasa maksymalnie 10 cm.
2. Grubość pasa maksymalnie 13 mm.
3. Wewnętrzna szerokość klamry maksymalnie 11 cm.
4. Zewnętrzna szerokość klamry maksymalnie 13 cm.
5. Maksymalna szerokość szlufki 5 cm.
6. Odległość pomiędzy końcem pasa i dalszym końcem szlufki maksymalnie 25 cm.

Obuwie

Należy nosić obuwie lub buty.

- (a) Obuwie lub buty obejmują tylko obuwie sportowe, buty sportowe - podnoszenie ciężarów, buty trójbojowe oraz baletki. Odnosi się to wyłącznie do butów używanych w sportach halowych.
- (b) Podeszwa musi być płaska, tj. bez wstawek, nieregularności czy przeróbek od wyglądu standardowego, a żadna część podeszwy nie może być wyższa niż 5 cm.
- (c) Luźna wkładka, niebędąca częścią buta handlowego, jest ograniczona do jednego centymetra grubości.

Opaski

Opaski na nadgarstki

1. Można nosić opaski na nadgarstki wyszczególnione na liście sprzętu zaakceptowanego przez IPF.
2. Standardowe handlowe opaski, nie szersze niż 12 cm, mogą być używane. Łączenie opasek na nadgarstki z opaskami handlowymi jest niedozwolone.
3. Nadgarstek nie może być pokryty szerzej niż 10 cm powyżej i 2 cm poniżej środka stawu nadgarstkowego, a całość pokrycia nie będzie szersza niż 12 cm.

Opaski na kolana

Można nosić handlowe opaski na kolana, wykonane z neoprenu, przeznaczone do celów medycznych/chirurgicznych lub sportowych (inna forma opasek wykonanych z gumy lub podobnego materiału nie jest akceptowana) z opcjonalnym pokryciem z bawełny, poliestru lub krepki medycznej. Alternatywnie można używać elastycznych ochraniaczy rzepki.

Jednoczesne użycie obydwóch sposobów jest zabronione.

- (a) Opaski na kolana muszą być wciągane i nie zawierać żadnych form zwężania opaski, np. pasków, troczków, rzepów i podobnych.
- (b) Maksymalna długość 30 cm, maksymalna grubość 7 mm.
- (c) Nie powinny rozciągać się więcej niż 15 cm powyżej i 15 cm poniżej środka stawu kolanowego.
- (d) Nie mogą stykać się ze skarpetami lub kostiumem trójbojowym.

Kciuk

Można nosić dwie warstwy bandaży medycznego otaczające kciuk.

Kontrola wyposażenia osobistego

Przed startem nie będzie kontroli sprzętu osobistego, ale Kontroler Techniczny będzie dokładnie sprawdzać strój każdego zawodnika, zanim wyjdzie na pomost.

Jeżeli zawodnik nosi strój lub używa elementu wyposażenia osobistego niezgodnego z przepisami to może to spowodować dyskwalifikację.

Wszystkie elementy stroju muszą być czyste, nie zniszczone i nie podarte.

Można nosić takie przedmioty jak zegarki, biżuteria, szczęki sportowe.

Zasady te będą ściśle przestrzegane.

Zawody w Polsce

Dopuszczalne są spodenki opinające się na ciele zawodnika, np. tzw. kolarki, wykonane z lycry lub podobnych rozciągliwych materiałów. Spodenki, a w szczególności ich nogawki, muszą spełniać odpowiednie wymogi IPF dla kostiumów.