



KOMUNIKAT O ZAWODACH

XX Mistrzostwa Polski Kobiet i Mężczyzn w Wyciskaniu Leżąc

Zwierzyniec, 18 – 20 marca 2011 r.

I. CELE

1. Popularyzacja wyciskania leżąc.
2. Wyłonienie mistrzyń i mistrzów Polski na rok 2011
3. Eliminacje kadry narodowej do Mistrzostw Świata Mężczyzn i Kobiet w Wyciskaniu Leżąc.

II. ORGANIZATORZY

1. Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie
2. Urząd Miejski Zwierzyniec
3. Zwierzyniecki Ośrodek Kultury i Rekreacji w Zwierzyńcu

III. TERMIN I MIEJSCE

1. Termin zawodów: **18 – 20 marca 2011r. (piątek – niedziela)**
2. Miejsce startu: Hala Sportowa Zespołu Szkół Drzewnych i Ochrony Środowiska
ul. Browarna 1
3. Termin i miejsce odprawy technicznej: **18 marca 2011 (piątek) godz. 20:00**
(w miejscu startu) Hala Sportowa Zespołu Szkół Drzewnych i Ochrony Środowiska ul Browarna 1
Termin zgłoszeń: **11.03 2011r.** Jest to termin dostarczenia zgłoszenia do PZKFITS.
Ostateczne zgłoszenie do zawodów powoduje skutki finansowe opisane w dalszej części niniejszego regulaminu.

IV. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W zawodach uczestniczyć mogą kluby sportowe-członkowie PZKFITS:
2. Opłacone wpisowe w przypadku:
 - a. **zgłoszenia terminowego – do 11.03.2011r.: 60 zł** od osoby
 - b. **zgłoszenia spóźnionego – od 12.03.2011r. do dnia odprawy technicznej: 160 zł** od osoby
3. Posiadać ważne badania lekarskie.
4. Obowiązują nowe limity w wyciskaniu leżąc:
Kobiety: kat. 47 – 35 kg; kat. 52 – 40 kg; kat. 57 – 45 kg; kat. 63 – 52,5 kg; kat. 72 – 62,5 kg;
kat. 84 – 70 kg; kat. +84 – 77,5 kg.
Mężczyźni: kat. 59 – 85 kg; kat. 66 – 95 kg; kat. 74 – 105 kg; kat.83 –120kg; kat. 93 – 135 kg;
kat. 105 – 145 kg; kat. 120 – 160 kg; kat. +120 – 175 kg.

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

V. INFORMACJE

1. Adres do korespondencji:
Zwierzyniecki Ośrodek Kultury i Rekreacji
ul. Słowackiego 2, 22-470 Zwierzyniec
tel/fax. 84 6872660
e-mail: zokir@o2.pl
2. Wszelkich informacji udziela Eryk Pietrusiński, tel.kom. 501 181 179 po godzinie 16.00, e-mail: powerlifting@onet.pl
3. Informacje o zawodach wraz z Regulaminem oraz drukami zgłoszeń dostępne będą w Internecie na witrynie www.pzkfits.pl.
4. Dojazd do miejsca startu: Należy wysiąść na dworcu PKS Zwierzyniec. Miejsce zawodów znajduje się w odległości 500m od dworca
5. Dojazd do miejsca zakwaterowania: Miejsce zakwaterowania znajduje się w odległości 500m od dworca.

VI. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenie klubu sportowego do uczestnictwa w zawodach wysyła się do **PZKFITS**.
2. **Zgłoszenia dokonuje się wyłącznie na specjalnym druku załączonym do Regulaminu** wysłanego pocztą elektroniczną, zwykłą lub faxem na adres e-mail: zgloszenia@pzkfits.pl jako załącznik do wiadomości. Załącznik ma być plikiem w formacie Excela 98-2003.
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 korekta zgłoszeń odbędzie się na Odprawie Technicznej.

VII. NAGRODY

1. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej mężczyzn i kobiet zostaną nagrodzone medalami.
2. Każdy zwycięzca lub zwyciężczynie w kategorii wagowej zostanie nagrodzony trofeum
3. Trzy pierwsze miejsca w klasyfikacji Najlepszej Zawodniczki zostaną nagrodzone trofeum
4. Trzy pierwsze miejsca w klasyfikacji Najlepszego Zawodnika zostaną nagrodzone trofeum
5. Trzy pierwsze miejsca w kategorii drużynowej kobiet zostaną nagrodzone trofeum
6. Trzy pierwsze miejsca w kategorii drużynowej mężczyzn zostaną nagrodzone trofeum
7. Wszyscy sklasyfikowani uczestnicy zawodów otrzymają dyplomy.

VIII. ZAKWATEROWANIE I WYŻYWIENIE

1. Internat Zespołu Szkół Drzewnych i Ochrony Środowiska, ul. Browarna 1, Gimnazjum Publiczne w Zwierzyńcu ul. Armii Krajowej 18; cena 25zł doba od osoby
2. Wyżywienie (w ZOKiR) – 40zł (śniadanie – 10zł, obiad – 18zł, kolacja – 12zł)
3. Zamówienie na zakwaterowanie i wyżywienie na z podaniem ilości noclegów, śniadań, obiadów i kolacji dokonać w nieprzekraczalnym terminie do dnia **11.03.2011r.** w formie pisemnej na **druku** dołączonym do regulaminu /**załącznik nr 1**/, na adres ZOKiR (pkt. VIII.1) lub faxem. Po tym terminie Organizator nie zapewnia możliwości skorzystania z noclegów i wyżywienia. Osobą odpowiedzialną za zakwaterowanie jest **Pan Marek Zygmunt (ZOKiR) tel./fax. 84 6872660, tel. kom. 602663637.**
4. Wszystkie należności związane z zakwaterowaniem płatne są w miejscu zakwaterowania.
5. Wszystkie należności związane z opłatą wpisowego płatne wyłącznie gotówką w Hali Sportowej Zespołu Szkół Drzewnych i Ochrony Środowiska ul Browarna 1.
6. **Za niewykorzystane miejsca noclegowe oraz wyżywienie klub sportowy składający zamówienie ponosi taki sam koszt, jakby te miejsca i wyżywienie zostały wykorzystane.**

IX. PROGRAM ZAWODÓW I ODPRAWA TECHNICZNA

1. Odprawa techniczna 18 marca 2011 r. (piątek) o godz. 20:00.
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.

X. REGULAMIN ZAWODÓW I PRZEPISY SZCZEGÓŁOWE

1. Na zawodach obowiązują przepisy i procedury IPF i PZKFITS.
2. Niniejsze informacje podlegają szczegółowym definicjom, regulacjom i przepisom zawartych w „Regulaminie ogólnym zawodów” dostępnego na witrynie internetowej PZKFITS pod adresem: www.pzkfits.pl/komunikaty/2011/regulamin_ogolny.pdf

Warszawa, dnia 2011.02.18

**Wiceprezes PZKFITS
ds. Trójboju Siłowego**

dr hab. Marek Kruszewski

**Organizator
Dyrektor
Zwierzynieckiego Ośrodka
Kultury i Rekreacji**

mgr Marek Zygmunt

Załącznik nr 1

**XX Mistrzostwa Polski Kobiet i Mężczyzn
w Wyciskaniu Leżąc
Zwierzyniec 18 – 20.03.2011 r.**

Karta rezerwacji noclegów i wyżywienia

Nazwa
Klubu/Instytucji.....

.....

NOCLEGI				WYŻYWIENIE					
18/19. 03.2011		19/20. 03.2011		18.03. 2011	19.03. 2011	19.03. 2011	19.03. 2011	20.03. 2011	20.03. 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