



## KOMUNIKAT O ZAWODACH

### XXI Mistrzostwa Polski Kobiet i Mężczyzn oraz Juniorek i Juniorów do lat 18 i 23 w Wyciskaniu Sztangi Leżąc

### Puchar Polski Weteranek i Weteranów w Wyciskaniu Sztangi Leżąc

**Warszawa 23 - 25 marca 2012r.**

#### I. CELE

1. Popularyzacja Wyciskania Sztangi Leżąc.
2. Wyłonienie mistrzyń i mistrzów Polski na rok 2012
3. Eliminacje do Mistrzostw Świata Kobiet i Mężczyzn, Juniorek i Juniorów do lat 18 i 23 w Wyciskaniu Sztangi Leżąc oraz do Mistrzostw Świata Weteranek i Weteranów w Wyciskaniu Sztangi Leżąc

#### II. ORGANIZATORZY

1. Polski Związek Kultury Fizycznej, Fitnessu i Trójboju Siłowego w Warszawie
2. Burmistrz dzielnicy Warszawy – Praga Południe
3. TKKF Herkules Warszawa

#### III. TERMIN I MIEJSCE

1. Termin zawodów: **23 – 25 marca 2012r.**
2. Miejsce startu: **Sala Sportowa Gimnazjum nr 18, Warszawa ul. Angorska 2**
3. Termin i miejsce odprawy technicznej: **23 marca 2012r. (piątek) godz. 20:00  
w miejscu startu**
4. Termin zgłoszeń: **16 marca 2012r.** Jest to termin dostarczenia zgłoszenia do PZKFITS  
Ostateczne zgłoszenie do zawodów powoduje skutki finansowe opisane w dalszej części niniejszego komunikatu.

#### IV. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W zawodach uczestniczyć mogą kluby sportowe-członkowie PZKFITS
2. W zawodach uczestniczyć mogą zawodnicy, reprezentanci klubów sportowych – członków PZKFITS, po okazaniu podczas weryfikacji na wadze, **ważnej licencji zawodnika PZKFITS lub przedłożeniu kompletnego wniosku o wydanie licencji potwierdzonego przez klub.** Wniosek o przyznanie licencji zawodnika jest do pobrania na witrynie PZKFITS pod adresem:  
[http://www.pzkfits.pl/komunikaty\\_dok.htm](http://www.pzkfits.pl/komunikaty_dok.htm)
3. Opłacone wpisowe w przypadku:
  - i. **zgłoszenia terminowego** – do 16 marca 2012 r. : **60 zł** w każdej kategorii wiekowej
  - ii. **zgłoszenia spóźnionego** – od 17 marca 2012 r. do 21 marca 2012 r : **160 zł**

w każdej kategorii wiekowej  
**po tym terminie nie ma możliwości dokonania  
jakichkolwiek zgłoszeń.**

4. Okazanie podczas weryfikacji na wadze ważnych, indywidualnych badań lekarskich

#### V. SPOSOBY RYWALIZACJI, KLASYFIKACJE

1. Klasyfikacja indywidualna kobiet, mężczyzn, junierek i juniorów do lat 18 i 23 zostanie przeprowadzona w kategoriach wagowych.
2. Klasyfikacja indywidualna weteranek zostanie przeprowadzona w kategorii open
3. Klasyfikacja indywidualna weteranów zostanie przeprowadzona w kategoriach wiekowych:  
I grupy 40-49 lat – w kategoriach wagowych wg formuły Wilks'a: -74kg, -93kg, +93kg  
II grupy 50-59 lat – w kategoriach wagowych wg formuły Wilks'a: -74kg, -93kg, +93kg  
III grupy 60 lat i powyżej – w kategorii open wg formuły Wilks'a

#### VI. NAGRODY

1. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej kobiet i mężczyzn zostaną nagrodzone medalami.
2. Trzy pierwsze miejsca w klasyfikacjach Najlepszej Zawodniczki i Najlepszego Zawodnika zostaną nagrodzone pucharami.
3. Trzy pierwsze miejsca w klasyfikacjach drużynowych kobiet i mężczyzn zostaną nagrodzone pucharami.
4. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii junierek i juniorów do lat 18 i 23 zostaną nagrodzone medalami.
5. Trzy pierwsze miejsca w klasyfikacjach Najlepszej Juniorki i Najlepszego Juniora do lat 18 i 23 zostaną nagrodzone pucharami.
6. Trzy pierwsze miejsca w klasyfikacjach drużynowych junierek i juniorów do lat 18 i 23 zostaną nagrodzone pucharami
7. Trzy pierwsze miejsca w klasyfikacji open weteranek zostaną nagrodzone pucharami
8. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej weteranów zostaną nagrodzone medalami
9. Trzy pierwsze miejsca w klasyfikacji Najlepszego Weterana w każdej kategorii wiekowej zostaną nagrodzone pucharami
10. Wszyscy sklasyfikowani uczestnicy zawodów otrzymują dyplomy potwierdzające uzyskane miejsce, a osoby niesklasyfikowane dyplom uczestnictwa.

#### VII. INFORMACJE

1. Adres do korespondencji:  
TKKF Herkules Warszawa  
03-903 Warszawa ul. Dąbrówki 9/11  
tel (22)617-52-14, fax (22)620-95-36  
e-mail: [benchpress@o2.pl](mailto:benchpress@o2.pl).
2. Wszelkich informacji udzielają: **Mirosław Łukasiuk** tel. 515-135-136 e-mail: [benchpress@o2.pl](mailto:benchpress@o2.pl) ,  
**Michał Kosik** tel.664-480-478
3. Informacje o zawodach wraz z Regulaminem oraz drukami zgłoszeń dostępne będą w Internecie na witrynie [www.pzkfits.pl](http://www.pzkfits.pl), [www.powerlifting.pl](http://www.powerlifting.pl)
4. Dojazd do miejsca startu : z Dworca Centralnego PKP każdym tramwajem w kierunku Praga – przystanek Rondo Waszyngtona, lub tramwajami linii 9 i 24 – przystanek Berezyńska.
5. Dojazd do miejsca zakwaterowania: z Dworca Wschodniego PKP autobusem linii 146 – przystanek na żądanie Jeziorowa.
6. Dojazd pomiędzy miejscem zakwaterowania a miejscem startu: autobusem linii 146.

#### VIII. ZGŁOSZENIA

4. Zgłoszenie klubu sportowego do uczestnictwa w zawodach wysyła się do **PZKFITS**.
5. **Zgłoszenia dokonuje się na specjalnym druku załączonym do Komunikatu** wysłanego pocztą elektroniczną na adres e-mail: [zgloszenia@pzkfits.pl](mailto:zgloszenia@pzkfits.pl) jako załącznik do wiadomości. Załącznik ma być plikiem w formacie Excela 98-2003. Zgłoszenia można dokonać faxem na numer (087) 621 55 48 podając dane wymagane w załączniku do Komunikatu  
**Uwaga: W formularzu zgłoszenia należy podać najlepszy udokumentowany wynik zgłaszanego zawodnika z ostatnich 12 miesięcy przed terminem zgłoszeń wraz z miejscem oraz datą uzyskania.**
6. Każde zgłoszenie jest potwierdzane.
7. **Od 17 marca 2012 roku do 21 marca 2012 roku istnieje możliwość dokonywania zmian kategorii wagowej i wiekowej, a także zgłaszania w dodatkowej kategorii wiekowej bez konsekwencji finansowych.**

8. Zgłoszenia ostateczne oraz zmiany kategorii wagowych przyjmowane są do dnia 21 marca 2012 r. Po tym terminie nie ma możliwości zgłoszenia zawodników oraz dokonywania jakichkolwiek zmian na listach startowych.
9. Podczas Odprawy Technicznej nie ma możliwości dokonywania jakichkolwiek zgłoszeń, bądź zmian, na listach startowych, za wyjątkiem usunięcia zawodnika z listy startowej.
10. 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](http://www.pzkfits.pl) na 5 dni przed odprawą techniczną. Lista będzie sukcesywnie aktualizowana.

## **IX. ZAKWATEROWANIE I WYŻYWIENIE**

1. Hotel „Albert” , Warszawa ul. Wał Miedzeszyński 394 C - 170 zł za pokój dwuosobowy ze śniadaniem. tel. (22)612-70-76, (22)893-81-42, 503-109-889, 503-109-884, e-mail: [albert394@poczta.fm](mailto:albert394@poczta.fm) .
2. Wyżywienie: śniadanie 25, obiad 25, kolacja 25.
3. Zamówienie na zakwaterowanie i wyżywienie z podaniem ilości noclegów, śniadań, obiadów i kolacji dokonać w nieprzekraczalnym terminie do dnia **16 marca 2012 r.** w formie pisemnej pocztą elektroniczną, zwykłą bądź faxem na adres Organizatora.
4. Wszystkie należności związane z wyżywieniem i noclegami płatne wyłącznie gotówką w Hotelu Albert.
5. Wszystkie należności związane z opłatą wpisowego płatne wyłącznie gotówką w miejscu startu.
6. Za niewykorzystane miejsca noclegowe oraz posiłki klub sportowy składający zamówienie ponosi taki sam koszt, jakby te miejsca zostały wykorzystane.

## **X. PROGRAM ZAWODÓW I ODPRAWA TECHNICZNA**

1. Odprawa techniczna: 23 marca 2012 r. godz. 20:00
2. Dokładny program zawodów będzie ustalony po wpłynięciu zgłoszeń i opublikowany na 5 dni przed odprawą techniczną w Internecie na witrynach [www.pzkfits.pl](http://www.pzkfits.pl) , [www.powerlifting.pl](http://www.powerlifting.pl) .
3. Prawo uczestnictwa w odprawie technicznej mają przedstawiciele Organizatora, przedstawiciele PZKFITS i kierownicy ekip lub zawodniczki i zawodnicy będący reprezentantami swojego klubu sportowego (po jednej osobie)

## **XI. REGULAMIN ZAWODÓW I PRZEPISY SZCZEGÓŁOWE**

1. Na zawodach obowiązują przepisy i procedury IPF i PZKFITS.
2. Wszelkie opłaty gotówkowe na rzecz PZKFITS dokonywane podczas zawodów zostaną obciążone dodatkową opłatą manipulacyjną w wysokości 20 zł każda zgodnie z KFO 2012.
3. Niniejsze informacje podlegają szczegółowym definicjom, regulacjom i przepisom zawartym w „Regulaminie wzorcowym zawodów” dostępnym na witrynie internetowej PZKFITS pod adresem: [www.pzkfits.pl/komunikaty/2012/regulamin\\_zawodow\\_ts.pdf](http://www.pzkfits.pl/komunikaty/2012/regulamin_zawodow_ts.pdf)

Warszawa, dnia 2012.02.09

**Wiceprezes PZKFITS**  
**ds. Trójboju Siłowego**

**prof. nzw. dr hab. Marek Kruszewski**

**Prezes Zarządu**  
**Ogniska TKKF Herkules**

**Mirosław Łukasiuk**