



REGULAMIN

IX OGÓLNOPOLSKICH MISTRZOSTW WARSZAWY W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC POD PATRONATEM BURMISTRZA DZIELNICY WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE TOMASZA KUCHARSKIEGO

Warszawa, dnia 17 maja 2008r.

I. Cel:

1. Popularyzacja wyciskania leżąc.
2. Wyłonienie mistrzów Warszawy na rok 2008.

II. Organizatorzy:

1. Polski Związek Kultury Fizycznej, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie
2. KS „Herkules” Warszawa
3. Sklep „Titan” Hala Mirowska w Warszawie
4. Profesjonalne Odżywki Firmy HardCore

III. Termin i miejsce

1. Termin: **17 maja 2008r. /sobota/**
Miejsce: **Sala gimnastyczna Gimnazjum nr 18 im. Ignacego Jana Paderewskiego przy ul. Angorskiej nr 2 (róg ul. Saskiej)**

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 2008
2. Zawodnicy i zawodniczki muszą spełniać następujące warunki:
 - a. ukończony 14 rok życia w dniu zawodów
 - b. ukończony 40 rok życia kalendarzowo lub więcej w przypadku weteranów;
 - c. 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 w wyciskaniu leżąc lub trójboju siłowego”** podpisaną przez lekarza;

- w przypadku sportów innych niż trójbój siłowy również musi się znajdować klauzula „Zdolny do zawodów w wyciskaniu leżąc lub trójbój siłowy” podpisana przez lekarza;
 - książeczka zdrowia sportowca winna posiadać wpis „Oświadczam, że jest mi znany regulamin antydopingowy PZKFITS. Zobowiązuję się respektować zawarte w nim przepisy i sankcje, jak również zobowiązuję się nie przyjmować żadnych zakazanych środków farmakologicznych.”
- d. Opłacone wpisowe w wysokości **40 zł** (drużyny liczące 5 lub więcej zawodników opłacają wpisowe w wysokości **30 zł** od osoby).

UWAGA:

Zawodnicy nie zgłoszeni na odprawie technicznej nie mają prawa startu w zawodach.

V. Sposób rywalizacji

Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z obowiązującymi przepisami IPF i PZKFITS.

Indywidualnie:

- Mężczyźni: w kat. wag. 56; 60; 67,5; 75; 82,5; 90; 100; 110; 125; +125 kg

OPEN:

- Juniorzy do lat 16, 18, 20 i 23
- Kobiety
- Weterani

VI. Klasyfikacja:

Do zawodów można zgłosić:

- dowolną liczbę zawodniczek i zawodników,
- w tym maksymalnie dwóch zawodników w danej kategorii wagowej.

Do klasyfikacji drużynowej mężczyzn liczy się 6 najlepszych z zajętych miejsc przez zawodników.

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.

Najlepszą Zawodniczką wśród zawodniczek i Najlepszym Zawodnikiem wśród zawodników zostanie uznany zawodniczka/zawodnik z największą liczbą punktów Wilks'a.

Oficjalny komunikat zawodów zostanie sporządzony po weryfikacji uzyskanych wyników (badania antydopingowe).

VII. Nagrody

1. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej mężczyzn zostaną nagrodzone medalami i pucharami.
2. Trzy pierwsze miejsca w klasyfikacji OPEN kobiet i mężczyzn (juniorów, seniorów i weteranów I,II,III i IV grupy łącznie) zostaną nagrodzone pucharami oraz medalami.

3. Trzy pierwsze miejsce w punktacji drużynowej mężczyzn zostaną nagrodzone dyplomami.

VIII. INFORMACJE NA TEMAT DOJAZDU DO MIEJSC ZAKWATEROWANIA

1.
.....
.....
.....

IX. SPRAWY ORGANIZACYJNE

A. Zgłoszenia i informacja

Zgłoszenia pisemnie, mailem, faxem do **10.05.2008 r.** z podaniem imienia i nazwiska zawodniczki/zawodnika, dokładnej daty urodzenia i kategorii wagowej.

Adres do korespondencji:

Klub Sportowy „Herkules” 03-903 Warszawa ul. Dąbrówki 9/11

Zgłoszenia przyjmują i udzielają informacji nt. zawodów:

Prezes Klubu p. Leszek Legan tel. 022 617-52-14 oraz p. Mirosław Łukasiuk tel. fax 022 620-95-36 Sklep „Titan” Hala Mirowska w Warszawie tel. kom. 501 753 806, e-mail: benchpress@o2.pl

Opłaty startowe przyjmowane będą w miejscu zawodów w dniu 17.05.2008 od godz. 8.00 (wszystkich płatności należy dokonać przed wagą).

Lista zgłoszonych zawodników będzie również dostępna pod adresem www.powerlifting.pl

B. Zakwaterowanie i wyżywienie

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

X. Program zawodów

Proponowany program zawodów:

17.05.2008r. /sobota/

- 9.00 – 10.00 – odprawa techniczna KS „Herkules” w Warszawie ul. Dąbrówki 9/11
- 10.00 – 11.30 – waga wszystkich kobiet
- 12.00 – start kobiet
- 11.30 – 13.00 – waga I grupy mężczyzn
- 13.30 – start I grupy mężczyzn

Dokładny program zawodów będzie ustalony na odprawie technicznej w dniu 17.05.2008 r. w sali gimnastycznej Gimnazjum nr 18 im. Ignacego Jana Paderewskiego przy ul. Angorskiej nr 2 (róg ul. Saskiej)

XI. Postanowienia końcowe

- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zaginione.
- Prawo interpretacji niniejszego regulaminu należy do Organizatora
- Kluby i uczestnicy zawodów winni ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków.
- Wszystkie sprawy sporne nie objęte regulaminem rozstrzygać będzie Komisja Odwoławcza złożona z Komitetu Organizacyjnego, Wiceprezesa PZKFITS ds. Trójboju Siłowego oraz Sędziego Głównego.

Warszawa, 07.04.2008 r.

WL/WL

W I C E P R E Z E S P Z K F I T S
ds. Trójboju Siłowego

dr Marek Kruszewski

O r g a n i z a t o r