

# REGULAMIN

## **Pucharu Polski w Wyciskaniu Leżąc Eliminacje do Mistrzostw Świata Weteranów Zwierzyniec, dnia 27-28 września 2008r.**

### **1. CEL ZAWODÓW:**

- popularyzacja trójboju siłowego i wyciskania leżąc
- wyłonienie najlepszych zawodników w kategoriach senierek, seniorów, weteranek i weteranów,
- wyłonienie reprezentacji na Mistrzostwa Świata Weteranów.

### **2. ORGANIZATORZY:**

- Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie,
- Zwierzyniecki Ośrodek Kultury i Rekreacji w Zwierzyńcu
- Urząd Miasta Zwierzyniec
- Szkoła Podstawowa im Dzieci Zamojszczyzny w Zwierzyńcu.
- Sekcja trójboju siłowego MLKS „Kryształ” Werbkowice

### **3. TERMIN I MIEJSCE:**

- termin: 27 – 28 września 2008 r.
- miejsce: Hala sportowa Szkoły Podstawowej ul Partyzantów 3 w Zwierzyńcu

### **4. WARUNKI UCZESTNICTWA:**

W zawodach uczestniczyć mogą:  
reprezentanci klubów, ognisk i stowarzyszeń-członków PZKFITS mające na bieżąco opłacone składki członkowskie w PZKFITS, posiadający licencję ważną na rok 2008.  
Zawodniczki i zawodnicy muszą spełniać następujące warunki:

- ukończony 14 rok życia w dniu zawodów,
- posiadać ważne badania lekarskie; do 16 roku życia (3 miesiące od daty podpisania przez lekarza i powyżej 16 roku życia (6 m-cy od daty podpisania przez lekarza)
- 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;
- 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”.
- opłacone wpisowe w wysokości 45 zł (drużyny liczące 5 lub więcej zawodników opłacają wpisowe w wysokości 35 zł od osoby).

**UWAGA !!! Zawodnicy nie zgłoszeni na odprawie technicznej i nie mający opłaconego wpisowego nie mają prawa startu w zawodach.**

## **5. ZASADY RYWALIZACJI:**

Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z obowiązującymi przepisami IPF i PZKFiTŚ

Klasyfikacja indywidualna zostanie przeprowadzona wg formuły Wilks'a:

- kobiety w kategoriach wagowych: 48; 52; 56; 60; 67,5; 75; 82,5; 90; + 90;
- mężczyźni w kategoriach wagowych: 56; 60; 67,5;75; 82,5; 90; 100; 110; 125; +125;
- weterani w kategoriach wiekowych: 40-49, 50-59, 60-69 i 70-+70 lat;
- weteranki open.

## **6. KLASYFIKACJA:**

- Do zawodów można zgłosić maksymalnie 9 kobiet i 10-ciu mężczyzn ( w tym do dwóch zawodników lub zawodniczek w tej samej kategorii wagowej).
- Zawodnicy sklasyfikowani będą według zajętych miejsc w kategoriach wagowych.

**Uwaga!** Sklasyfikowani zostaną tylko zawodnicy i zawodniczki, którzy uzyskają wynik minimum III klasy sportowej!

Nie spełnienie tego warunku nie wyklucza ze startu w zawodach, lecz ze wszelkich klasyfikacji na tych zawodach.

- Najlepszym zawodnikiem i zawodniczką imprezy zostanie zawodnik z największą ilością punktów Wilks'a.
- Do klasyfikacji drużynowej mężczyzn liczą się wyniki 6 najlepszych zawodników wg formuły Wilks'a,
- do klasyfikacji drużynowej kobiet liczą się wyniki 6 najlepszych zawodniczek wg formuły Wilks'a.
- Punkty w danej kategorii wagowej obliczane są wg formuły Wilks'a.
- Oficjalny komunikat zawodów sporządzi Komisja Sędziowska po weryfikacji uzyskanych wyników (badania antydopingowe).

Eliminacje do Mistrzostw Świata przebiegać będą zgodnie z obowiązującymi przepisami.

## **7. NAGRODY:**

- Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej mężczyzn i kobiet zostaną nagrodzone pucharami.
- Trzy pierwsze miejsca w klasyfikacji drużynowej kobiet i mężczyzn nagrodzone zostaną pucharami.
- Trzy pierwsze miejsca wg formuły WILKS'a w kategorii OPEN Kobiet i Mężczyzn zostaną nagrodzone pucharami.
- Trzy pierwsze miejsca wg formuły WILKS'a w kategoriach Weteranów: 40-49, 50-59 i 60-69 i 70-+70 lat zostaną nagrodzone pucharami.
- Trzy pierwsze miejsca wg formuły WILKS'a w kategorii OPEN Weteranów zostaną nagrodzone pucharami.
- Trzy pierwsze miejsca wg formuły WILKS'a w kategorii OPEN Weteranek zostaną nagrodzone pucharami.
- Wszyscy uczestnicy zawodów otrzymają pamiątkowe dyplomy.

## **8. ZGŁOSZENIA ZAWODNIKÓW:**

Zgłoszenia poprzez pocztę, fax lub drogą e-mailową na adres (**preferowana jest droga e-mailowa**) :

tel/fax 501181179 fax 0846572247 , p. Eryk Pietrusiński oraz na adres: [powerlifting@onet.pl](mailto:powerlifting@onet.pl) w terminie do 22 września 2008 r.z podaniem imienia i nazwiska zawodniczki/zawodnika, dokładnej daty urodzenia i kategorii wagowej oraz pełnej nazwy klubu.

Lista zgłoszonych zawodników będzie również dostępna pod adresem: [www.powerlifting.pl](http://www.powerlifting.pl)

## **9. ZAKWATEROWANIE I WYŻYWIENIE:**

- Zakwaterowanie w: Schroniska Młodzieżowe
- Koszt zakwaterowania zł. 30 za jeden osobonocleg.
- Wyżywienie – Zwierzyniecki Ośrodek Kultury i Rekreacji w Zwierzyńcu ul. Słowackiego 2
- Cena wyżywienia: śniadanie 8-zł, obiad 14-zł., kolacja 8-zł.
- Koszt całodziennego wyżywienia i zakwaterowania od jednej osoby wynosi 60 zł.
- **Zamówienie na zakwaterowanie i wyżywienie** z podaniem ilości noclegów,

śniadań, obiadów i kolacji dokonać w nieprzekraczalnym terminie do dnia 2008.09.22 (poniedziałek) w formie pisemnej **na adres:**

Zwierzyniecki Ośrodek Kultury i Rekreacji w Zwierzyńcu ul. Słowackiego 2, 22-470

Zwierzyniec: tel./fax 084 6872660 oraz poprzez e-mail: [zokir@o2.pl](mailto:zokir@o2.pl)

## **10. PROPONOWANY PROGRAM ZAWODÓW:**

### **26.09.2008r. (piątek)**

godz. 20.00 -odprawa techniczna w Szkole Podstawowej im Dzieci Zamojszczyzny w Zwierzyńcu ul Partyzantów 3

### **27.09.2008r. (sobota)**

godz. 10.00 -11.30 waga wszystkich zawodniczek

godz. 12.00 uroczyste otwarcie

godz. 12.15 start I grupy zawodniczek

godz. 12.30 -14.00 waga I grupy zawodników kat. 56, 60 i 67,5 kg

godz. 14.30 start I grupy zawodników kat. 56, 60 i 67,5 kg

**godz. 18.00 biesiada w plenerze dla wszystkich uczestników zawodów**

### **28.09.2008r. (niedziela)**

godz. 7.30 – 9.00 waga kat. mężczyzn 75, 82,5, 90 kg

godz. 9.30 start kat. mężczyzn 75, 82,5, 90 kg

godz. 11.30 – 13.00 waga kat. mężczyzn 100, 110, 125 i +125 kg

godz. 13.30 start kat. mężczyzn 100, 110, 125 i +125 kg

Dokładny program zawodów będzie ustalony na odprawie technicznej (piątek, 26 września br. o godz. 20:00) i może on ulec zmianie w zależności od ilości zgłoszeń.

## **11. INFORMACJE:**

Wszelkich informacji udziela Pan Eryk Pietrusiński tel. 501181179 **po godz. 16** lub przez [powerlifting@onet.pl](mailto:powerlifting@onet.pl)

Informacje o zawodach wraz z niniejszym regulaminem dostępne będą w INTERNECIE pod adresem: [www.powerlifting.pl](http://www.powerlifting.pl)

Po zawodach wyniki udostępnione będą w Internecie pod tym samym adresem.

## **12. INFORMACJE NA TEMAT DOJAZDU:**

Wszystkie informacje nt dojazdu do miejsca zakwaterowania i startu będą udzielane w biurze zawodów pod nr tel. 084 6872660

**Pod n/w adresem znajduje się plan miasta**

[http://www.zwierzyniec.info.pl/html/po3o\\_enie.html](http://www.zwierzyniec.info.pl/html/po3o_enie.html)

## **13. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

- Wpisowe należy uregulować u organizatora w dniu 26 - 28 09.2007r. w dniu zawodów w biurze zawodów (przed wagą).
- Organizator zastrzega sobie prawo interpretacji Regulaminu.
- Kluby i uczestnicy zawodów powinni ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków.
- Wszelkie sprawy nie objęte Regulaminem rozstrzygać będzie Komisja Odwoławcza złożona z przedstawiciela Organizatora, przedstawiciela PZKFiTS oraz Sędziego Głównego.

**UWAGA: wszyscy uczestnicy zawodów winni w pierwszej kolejności udać się do biura zawodów, gdzie dokonają wszelkich opłat. Następnie będą kierowani w miejsce noclegów, odprawy technicznej-startu**

Wiceprezes PZKFiTS  
dr Marek Kruszewski

Dyrektor  
ZOKiR w Zwierzyńcu  
Marek Zygmunt