

# Regulamin

## Mistrzostw Polski Juniorek i Juniorów do lat 20 i 23 w Wyciskaniu Leżąc Nasielsk, dnia 25-26.10.2008r.

### 1. CEL ZAWODÓW:

- popularyzacja wyciskania leżąc
- wyłonienie mistrzów Polski w kategoriach juniorek i juniorów do lat 20 i 23

### 2. ORGANIZATORZY:

- Polski Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie,
- Urząd Gminy w Nasielsku
- Klub Sportowy POWER 2005

### 3. TERMIN I MIEJSCE:

Termin : 25-26.10.2008r.

Miejsce: **Hala Sportowa przy ul. Staszica 1 w Nasielsku**

### 4. WARUNKI UCZESTNICTWA:

W zawodach uczestniczyć mogą:

- reprezentanci klubów, ognisk i stowarzyszeń-członków PZKFITS mających 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,
    - ✓ wiek rocznikowo maksymalnie 20 lat w przypadku juniorów i juniorek do lat 20,
    - ✓ wiek rocznikowo maksymalnie 23 lat w przypadku juniorów i juniorek do lat 23,
    - ✓ 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 wyciskania leżąc” lub „Zdolny do zawodów trójboju siłowego” podpisaną przez lekarza;
    - ✓ w przypadku zawodów innych niż trójboj siłowy również musi się znajdować w/w klauzula podpisana przez lekarza;
    - ✓ książeczka zdrowia sportowca winna posiadać wpis „Oświadczam, że jest mi znany regulamin antydopingowy PZKFITS”. Zobowiązuje się respektować zawarte w nim przepisy i sankcje, jak również zobowiązuje się nie przyjmować żadnych zakazanych środków farmakologicznych”.
    - ✓ opłacone wpisowe w wysokości 35 zł (drużyny liczące 5 lub więcej zawodników opłacają wpisowe w wysokości 25 zł od osoby).
- UWAGA !!! Zawodnicy nie zgłoszeni na odprawie technicznej nie mają prawa startu w zawodach.

### 5. ZASADY RYWALIZACJI:

Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z obowiązującymi przepisami IPF i PZKFITS

Klasyfikacja indywidualna zostanie przeprowadzona:

- kobiety w kategoriach wagowych: 44; 48; 52; 56; 60; 67,5; 75; 82,5; 90; + 90
- mężczyźni w kategoriach wagowych: 52; 56; 60; 67,5;75; 82,5; 90; 100; 110; 125; + 125

### 6. KLASYFIKACJA:

Do zawodów można zgłosić maksymalnie w każdej grupie wiekowej 10 kobiet i 11 mężczyzn ( w tym maksymalnie dwóch zawodników (-czek) w tej samej kategorii wagowej i wiekowej).

Zawodnicy i zawodniczki sklasyfikowani będą w kategoriach wagowych.

Sklasyfikowani zostaną odpowiednio zawodnicy lub zawodniczki z wynikiem w wyciskaniu leżąc uzyskanym na poziomie minimum klasy sportowej młodzieżowej A dla juniorów (-ek) do lat 23 i młodzieżowej B dla juniorek (-ek) do lat 20. Zawodnicy lub zawodniczki, którzy nie uzyskali limitu odpowiedniego dla kategorii wagowej nie otrzymują medala i nie biorą udziału w jakichkolwiek klasyfikacjach. Zasada ta obejmuje wszystkich startujących.

Najlepszym zawodnikiem imprezy w każdej kategorii wiekowej zostanie zawodnik z największą ilością punktów WILKS'a. Najlepszą zawodniczką imprezy w każdej kategorii wiekowej zostanie zawodniczka z największą ilością punktów WILKS'a.

Do klasyfikacji drużynowej juniorów w każdej kategorii wiekowej liczy się wyniki 6 najlepszych miejsc zawodników z danej kategorii wiekowej,

Do klasyfikacji drużynowej junierek w każdej kategorii wiekowej liczy się wyniki 6 najlepszych miejsc zawodniczek z danej kategorii wiekowej.

Punkty za zajęcie miejsca w danej kategorii wagowej obliczane są następująco:

I - 12 pkt, II - 9 pkt, III - 8 pkt, IV - 7 pkt, itd. Miejsca X i niższe otrzymują po jednym punkcie.

Oficjalny komunikat zawodów sporządzi Komisja Sportowa Trójboju Siłowego po weryfikacji uzyskanych wyników (badania antydopingowe).

#### 7. Nagrody

Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej i wiekowej Junierek i Juniorów zostaną nagrodzone medalami.

Trzy pierwsze miejsca w klasyfikacji drużynowej w każdej kategorii wiekowej Junierek i Juniorów nagrodzone zostaną pucharami.

Trzy pierwsze miejsca wg formuły WILKS'a w każdej kategorii wiekowej w kategorii OPEN Junierek i Juniorów zostaną nagrodzone pucharami.

Pierwsze miejsce w każdej kategorii wagowej i wiekowej Junierek i Juniorów zostanie nagrodzone pucharem.

Pierwsze sześć miejsc w każdej kategorii wagowej i wiekowej i dyplomy.

#### 8. Zgłoszenia i informacja

Zgłoszenia pisemne, mailem, lub telefoniczne do **20.10.2008r. z podaniem imienia i nazwiska, daty urodzenia i kategorii wagowej oraz pełnej nazwy klubu.**

Dariusz Wdowiński ul. Leśna 37A , 05-190 Nasielsk, z dopiskiem „zgłoszenie do MPJ w WL”. tel. kom. 606 538 489. e-mail: power2005@vp.pl

**Wszelkie informacje dotyczące zawodów można uzyskać również pod w/w telefonem i e-mailem.**

Lista zgłoszonych zawodników będzie dostępna pod adresem [www.powerlifting.pl](http://www.powerlifting.pl) oraz [www.power2005.yoyo.pl](http://www.power2005.yoyo.pl)

#### 9. Zakwaterowanie i wyżywienie

Zakwaterowanie - **Internat Szkolny w Gołątkowie (na trasie Nasielsk - Pułtusk ok. 10 km)**

Cena 1 noclegu - **20 zł**

Wyżywienie - **śniadanie - 10.zł; obiad - 15 zł; kolacja - 10zł.**

**Hotel Stary Młyn - nocleg 45 zł ( pokoje 2-osobowe)**

**Rezerwacja noclegów i wyżywienia należy zgłaszać w nieprzekraczalnym terminie do dnia 10.10. 2008.**

Wszelkie opłaty w miejscu zakwaterowania przed odprawą (noclegi, wyżywienie, startowe)

#### 10. Proponowany program zawodów

24.10.2008r. /piątek/

Godz. 20.00 - odprawa techniczna w miejscu zakwaterowania

25.10.2008r./sobota/

Godz. 8.00 - 9.30 - waga zawodniczek wszystkich kategorii wagowych

Godz. 10.00 - start pierwszej podgrupy zawodniczek

Godz. 11.00 - 12.30 - waga grupy zawodników kat. 52, 56, 60, 67,5 kg

Godz. 13.00 - start grupy zawodników kat. 52, 56, 60, 67,5 kg

Godz. 14.00 - 15.30 - waga grupy zawodników kat. 75, 82,5, 90 kg

Godz. 16.00 - start grupy zawodników kat. 75, 82,5, 90 kg

26.10.2008r. /niedziela/

Godz. 8.00 - 9.30 - waga zawodników kat. 100, 110, 125, +125 kg

Godz. 10.00 - start grupy zawodników kat. 100, 110, 125, +125 kg

Dokładny program zawodów będzie ustalony na odprawie technicznej w piątek 24.10.2008r. o godz. 20.00 i może on ulec zmianie w zależności od ilości zgłoszeń.

#### 12. Informacje dotyczące dojazdu do miejsca zakwaterowania i hali sportowej

Droga Nasielsk - Pułtusk ok. 10 km. Po lewej stronie kompleks szkół rolniczych. Hotel Stary Młyn to centrum Nasielska podobnie jest z halą sportową.

#### 13. Postanowienia końcowe

- ✓ Organizator zastrzega sobie prawo interpretacji Regulaminu.
- ✓ Kluby i uczestnicy zawodów winni ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków.
- ✓ Koszty wyżywienia, przejazdów i noclegów pokrywają uczestnicy zawodów.

- ✓ Wszystkie sprawy sporne nie objęte regulaminem rozstrzygać będzie Komisja Odwoławcza złożona z przedstawiciela Organizatora, przedstawiciela PZKFITS oraz Sędziego Głównego.
- ✓ Pełne wyniki oraz zdjęcia z zawodów będą zamieszczone na stronie [www.power2005.yoyo.pl](http://www.power2005.yoyo.pl)

**V-CE PREZES**  
**ds. TRÓJBOJU SIŁOWEGO**

**dr MAREK KRUSZEWSKI**

**Organizator**