



REGULAMIN

OTWARTEGO TURNIEJU KNUROWSKICH SIŁACZY W WYCISKANIU LEŻĄC POD PATRONATEM PREZYDENTA MIASTA KNURÓW ADAMA RAMSA

Knurów, dnia 1 marca 2009r.

I. Cel:

1. Popularyzacja wyciskania leżąc, bez koszulek specjalistycznych
2. Popularyzacja ćwiczeń siłowych wśród społeczności Knurowa
2. Wyłonienie najlepszych zawodników.

II. Organizatorzy:

1. Polski Związek Kulturyстыki, Fitness i Trójboju Siłowego
2. Śląski Okręgowy Związek Kulturyстыki, Fitness i Trójboju Siłowego
3. Uczniowski Klub Sportowy „Eugen” w Knurowie – organizator bezpośredni
4. MSP nr 7 w Knurowie

Współorganizator : MOSIR Knurów

III. Termin i miejsce

1. Termin: **01 marca 2009r. /niedziela/**
2. Miejsce startu: **Hala Sportowa – Miejska Szkoła Podstawowa Nr 7
w Knurowie, ul. Jedności Narodowej 5**
3. Termin i miejsce odprawy technicznej: **1 marca 2009r. o odz. 8.00
w miejscu startu.**

IV. Warunki uczestnictwa:

1. W zawodach uczestniczyć mogą:
 - a. Reprezentanci klubów, ognisk i stowarzyszeń kultury fizycznej – członków PZKFITS, mający na bieżąco opłacone składki członkowskie w PZKFITS, posiadający kartę zawodniczą i licencję ważną na rok 2009
 - b. Reprezentanci klubów, ognisk i stowarzyszeń kultury fizycznej – członków ŚOZKFITS (Śląski Okręgowy Związek Kulturyстыki, Fitness i Trójboju Siłowego) mających na bieżąco opłacone składki członkowskie w ŚOZKFITS i licencje ważną na 2009 rok

2. Zawodnicy i zawodniczki muszą spełniać następujące warunki:

- a. Ukończony 14 rok życia w dniu zawodów;
- b. 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 trójboju siłowego lub wyciskania leżąc**” podpisaną przez lekarza;

Obowiązują wyłącznie indywidualne badania lekarskie; nie będą honorowane zbiorowe badania lekarskie, wydane dla dwóch lub więcej osób, a osoby legitymujące się zbiorowymi badaniami nie będą dopuszczone do zawodów.

- c. Opłacone wpisowe w wysokości **40 zł** (drużyny liczące 5 lub więcej zawodników opłacają wpisowe w wysokości 30 zł od osoby).

V. Sposób rywalizacji

Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z obowiązującymi przepisami IPF i PZKFITS.

- a. Do zawodów można zgłosić nieograniczoną liczbę zawodniczek i zawodników, w tym maksymalnie dwie zawodniczki/ków w tej samej kategorii wagowej.

Klasyfikacja indywidualna zostanie przeprowadzona:

- juniorki do lat 18 w kat. 52, 60, +60 kg
- juniorki do lat 23 w kat. 56, +56,
- seniorki w kat. Open
- juniorzy do lat 18 w kat. 60, 67.5, 75, 82.5, +82.5 kg
- juniorzy do lat 23 w kat. 67.5, 75, 82.5, 90, +90 kg
- seniorzy w kat. 67.5, 75, 82.5, 90, 100, +100 kg
- jedna grupa weteranów 40 lat i powyżej w kat. open do 90 kg
- jedna grupa weteranów 40 lat i powyżej w kat. open +90 kg

Uwaga!

Wszyscy zawodnicy i zawodniczki startują bez koszulek specjalistycznych.

VI. Klasyfikacja:

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

Do klasyfikacji drużynowej kobiet liczy się 6 najlepszych z zajętych miejsc przez zawodniczki.

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.

VII. Nagrody

1. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej mężczyzn i kobiet nagrodzone zostaną medalami.
2. Pierwsze miejsce w każdej kategorii wagowej mężczyzn i kobiet – statuetka.
3. Trzy pierwsze miejsca w kategorii seniorek (open) nagrodzone zostaną medalami i nagrodami rzeczowymi, a za pierwsze miejsce statuetka.
4. Trzy pierwsze miejsca w kategorii drużynowej mężczyzn zostaną nagrodzone pucharami i dyplomami. IV-VI miejsce dyplomy.
5. Trzy pierwsze miejsca w kategorii drużynowej kobiet zostaną nagrodzone pucharami i dyplomami. IV-VI miejsce dyplomy.
6. Wszyscy uczestnicy zawodów otrzymają dyplomy.

VIII. Sprawy organizacyjne

A. Zgłoszenia i informacja

Zgłoszenia pisemnie, mailem, telefonicznie do **dnia 28.02.2009 r.** lub na miejscu w dniu zawodów z **podaniem imienia i nazwiska zawodniczki/zawodnika, dokładnej daty urodzenia i kategorii wagowej oraz pełnej nazwy klubu.**

Adres do korespondencji:

UKS EUGEN KNURÓW

44-194 Knurów, ul. Jedności Narodowej 5

e-mail: dmehlich@poczta.onet.pl

Wszelkich informacji udziela Pan Eugeniusz Mehlich tel. kom. 505517325

Opłaty startowe przyjmowane będą wyłącznie w biurze zawodów w dniu

1 marca 2009 r. od godz. 8.30 przed wejściem na wagę.

Regulamin i lista zgłoszonych zawodników będą również dostępne pod adresem www.powerlifting.pl oraz www.pzkfits.pl

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS w porozumieniu z organizatorem bezpośrednim i ŚOZKFITS.

IX. Proponowany program zawodów

01 marca 2009 r. /niedziela/

Godz. 8.00	- odprawa techniczna w miejscu zawodów
Godz. 8.45 – 10.15	- ważenie wszystkich zawodniczek
Godz. 10.30	- uroczyste otwarcie zawodów przez Prezydenta m. Knurów Adama Ramsa
Godz. 10. 45	- start I grupy zawodniczek
Godz. 11.00 – 12.30	- waga I grupy zawodników
Godz. 13.00	- start I grupy zawodników

Dokładny program zawodów ustalony będzie na odprawie technicznej w dniu 1.03.2009r.

X. Postanowienia końcowe

1. Prawo interpretacji Regulaminu należy do Organizatora.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za nie dostarczone zgłoszenie.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zaginione.
4. Kluby sportowe i uczestnicy zawodów winni ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków.

5. Składanie i uwzględnienie protestu odbywa się na zasadach podanych w przepisach w szczególności w „Komunikacie Finansowo-Organizacyjnym PZKFITS na 2009 rok”.
6. Wszelkie sprawy nie objęte Regulaminem rozstrzygać będzie Komisja Odwoławcza złożona z przedstawiciela Organizatora, przedstawiciela ŚOZKFITS oraz Sędziego Głównego Zawodów.

Knurów, dnia 01.02.2009r.

V-ce Prezes PZKFITS

O r g a n i z a t o r

Marek Kruszewski