



**REGULAMIN**  
**OTWARTYCH MISTRZOSTW ŚLĄSKA W WYCISKANIU LEŻĄC**  
**Chorzów, dnia 14 marca 2009r.**

**I. Cel:**

1. Popularyzacja wyciskania leżąc.
2. Popularyzacja ćwiczeń siłowych wśród społeczności Śląska.
3. Wyłonienie najlepszych zawodników.

**II. Organizatorzy:**

1. Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie
2. Śląski Okręgowy Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego
3. Siłownia Kulturystyczna „Pover Kuźnik” - organizator bezpośredni
4. Publiczne Gimnazjum nr 8 w Chorzowie

**III. Termin i miejsce**

1. Termin: **14 marca 2009r. /sobota/**
2. Miejsce startu: **sala gimnastyczna – Publicznego Gimnazjum Nr 8 Chorzów Batory, ul. Ks. Czempieła 52**
3. Termin i miejsce odprawy technicznej: **14 marca 2009r. o godz. 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 Kulturystyki, 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.

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. 60, +60 kg
- juniorki do lat 23 w kat. Open
- seniorki w kat. Open
- juniorzy do lat 23 w kat. 56, 60, 67.5, 75, 82.5, 90, 100, +100 kg
- seniorzy w kat. 67.5, 75, 82.5, 90, 100, 110, 125, +125 kg
- weterani do 49 lat w kat. 90 i +90 kg
- weterani 50 lat i powyżej w kat. +90 kg
- open mężczyzn

#### **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.**

Najlepszym Zawodnikiem wśród zawodników zostanie uznany 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 – puchar.
3. Trzy pierwsze miejsca w kategorii open mężczyzn nagrodzone zostaną pucharami i dyplomami.
4. Trzy pierwsze miejsca w kategorii drużynowej mężczyzn zostaną nagrodzone pucharami i dyplomami. Trzy pierwsze miejsca w kategorii drużynowej kobiet zostaną nagrodzone pucharami i dyplomami.
5. Sześć pierwszych miejsc dyplomy.
6. W zależności od pozyskania sponsorów przewidziane nagrody rzeczowe.

#### **VIII. Sprawy organizacyjne**

##### **A. Zgłoszenia i informacja**

Zgłoszenia pisemnie, mailem, telefonicznie do **dnia 13.03.2009 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:**

**Piotr Pawlik UKS Power Kuźnik Chorzów**  
**Ul. Ks. Czempieła 52**  
**41-506 Chorzów**  
**e-mail: [michalwa@o2.pl](mailto:michalwa@o2.pl)**

**Wszelkich informacji udziela Pan Piotr Pawlik tel. kom. 605 734 680**

Opłaty startowe przyjmowane będą wyłącznie w biurze zawodów w dniu

14 marca 2009 r. od godz. 8.00 przed wejściem na wagę.

**Regulamin i lista zgłoszonych zawodników będą również dostępne pod adresem [www.powerlifting.pl](http://www.powerlifting.pl) oraz [www.pzkfits.pl](http://www.pzkfits.pl)**

Komisję Sędziowską powołuje PZKFiTS w porozumieniu z organizatorem i ŚOZKFiTS.

**IX. Proponowany program zawodów**

**14 marca 2009 r. /sobota/**

Godz. 8.00	- odprawa techniczna w miejscu zawodów
Godz. 8.30 – 10.00	- ważenie wszystkich zawodniczek
Godz. 10. 30	- 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 14.03.2009r.**

**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.

Chorzów, dnia 8.02.2009r.

**V-ce Prezes PZKFiTS**

**Marek Kruszewski**

**O r g a n i z a t o r**