



REGULAMIN

XV OTWARTYCH MISTRZOSTW WIELKOPOLSKI W WYCISKANIU LEŻĄC Gostyń, dnia 22 marca 2009r.

I. Cel:

1. Popularyzacja wyciskania leżąc jako jednej z konkurencji trójboju siłowego.
2. Popularyzacja ćwiczeń siłowych wśród społeczności Wielkopolski.
3. Wyłonienie Mistrzów Wielkopolski.

II. Organizatorzy:

1. Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie
2. TKKF „Tęcza” Gostyń przy Gostyńskiej Spółdzielni Mieszkaniowej
- jako organizator bezpośredni
3. Urząd Miasta i Gminy Gostyń
4. Klub Sportowy „Kobra Jass” Kościan
5. TKKF „Winogrady” Poznań
6. Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gostyniu

III. Termin i miejsce

1. Termin: **22 marca 2009r. /niedziela/**
2. Miejsce startu: **Hala Sportowa – Szkoły Podstawowej Nr 2 w Gostyniu
ul. Wrocławska 264**
3. Termin i miejsce odprawy technicznej: **22 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
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.

Rywalizacja indywidualnie zostanie przeprowadzona w kategorii:

- open kobiet
- open mężczyzn
- open juniorów do lat 18
- open juniorów do lat 23
- open w jednej grupie weteranów 40 lat i powyżej

VI. Klasyfikacja:

Klasyfikacja drużynowa nie będzie prowadzona.

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 kategorii open kobiet – puchar, nagroda pieniężna i dyplom.
2. Trzy pierwsze miejsca w kategorii open: mężczyźni, juniorów do lat 23 i jednej grupie weteranów 40 lat i powyżej – puchar, nagroda pieniężna i dyplom.
3. Trzy pierwsze miejsca w kategorii open juniorów do lat 18 – puchar i dyplom.
4. W zależności od pozyskania sponsorów przewidziane nagrody rzeczowe.

VIII. Sprawy organizacyjne

A. Zgłoszenia i informacja

Zgłoszenia pisemnie, mailem, telefonicznie do **dnia 20.03.2009 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:

Waldemar Szwedek
63-800 Gostyń, ul. Kręta 36
e-mail: szwedek@data.pl

Wszelkich informacji udzielają:

p. Waldemar Szwedek
tel. kom. 601 071 491, tel. 0-65 572-14-45
oraz p. Jacek Urbaniak tel. kom. 501 190 920

Opłaty startowe przyjmowane będą wyłącznie w biurze zawodów w dniu

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

Regulamin i lista zgłoszonych zawodników będą również dostępne pod adresami www.powerlifting.pl, www.pzkfits.pl, www.tkkftecza.pl

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS w porozumieniu z organizatorem bezpośrednim.

IX. Proponowany program zawodów

22 marca 2009 r. /niedziela/

- | | |
|--------------------|---|
| Godz. 8.00 | - odprawa techniczna w miejscu zawodów |
| Godz. 9.30 – 11.00 | - ważenie wszystkich zawodniczek i zawodników |
| Godz. 11.15 | - oficjalne otwarcie zawodów |
| Godz. 11.30 | - start grupy zawodniczek i zawodników |

Dokładny program zawodów ustalony będzie na odprawie technicznej w dniu 22.03.2009r.

X. Zakwaterowanie i wyżywienie:

Gostyń, Hotel „Cukropol” ul. Hutnika 14 tel. 0- 65 572-01-58,

0- 65 572-01-60 hotel@cukropol.pl

Pokój 1 osob.-70-100 zł. 2 osob.140-170zł. 2osob. 90-170zł.

Gostyń, Hotel „Podleśna” ul. Sportowa 1 tel. 0-65 575-10-90,

fax 0-65 575-19-15 podlesna@pl

Pokój 1 osob.80 zł. 2 osob. 60-90 zł. 4 osob. 150 zł.

Zajazd „Pod Wiwatem” Krajewice 105 tel. 0-65 572-07-47,

Pokój 1osob. 50-70 zł. 2 osob. 60-80 zł. 3osob.120 zł. 4 osob. 150 zł

zajazdpodwivatem@wp.pl

Rezerwacji noclegów i wyżywienia w hotelu dokonują sami zainteresowani.

XI. 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 PZKFITS oraz Sędziego Głównego Zawodów.

Gostyń, dnia 13.02.2009r.

V-ce Prezes PZKFITS

Marek Kruszewski

O r g a n i z a t o r

Prezes Ogniska TKKF „Tęcza”

Waldemar Szwedek