

# REGULAMIN

## XII AKADEMICKICH MISTRZOSTW ŚLĄSKA W WYCISKANIU LEŻĄC

Katowice 29 maja 2009r.

### I. Cel:

1. Popularyzacja trójboju siłowego i wyciskania sztangi leżąc w środowisku akademickim.

### II. Organizatorzy:

1. Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie
2. Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach
3. Akademicki Związek Sportowy AWF Katowice

### III. Termin i miejsce

1. Termin: **29.05.2009 (piątek).**
2. Miejsce: **Hala Sportowa AWF Katowice Ul. Mikołowska 72 w Katowicach.**

### IV. Warunki uczestnictwa\*:

1. W zawodach uczestniczyć mogą:
  - reprezentanci akademickich klubów sportowych
2. Każda uczelnia ma prawo zgłosić do rywalizacji 10 zawodników oraz dwóch rezerwowych i 10 zawodniczek oraz dwie rezerwowe.
3. Zawodnicy i zawodniczki muszą spełniać następujące warunki:
  - posiadać aktualną legitymację członkowską AZS,
  - posiadać aktualną legitymację studencką lub legitymację pracowniczą uczelni,
  - posiadać ważne badania lekarskie:  
Zaświadczenie lekarskie z klauzulą „**Zdolny do zawodów trójboju siłowego**” lub „**Zdolny do zawodów w wyciskaniu leżąc**” podpisane przez lekarza.
4. Zawodniczki i zawodnicy zgłoszeni do rywalizacji sklasyfikowani będą po uzyskaniu minimum wyznaczonego limitu dla poszczególnych kategorii wagowych (Normy Klas Sportowych Polskiego Związku Kulturystyki i Trójboju Siłowego – klasa młodzieżowa B).
5. Drużyna gospodarzy ma prawo do wystawienia dwóch drużyn (A i B) kobiet i dwóch drużyn (A i B) mężczyzn, które będą sklasyfikowane oddzielnie.

### V. Sposób rywalizacji

Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z obowiązującymi przepisami IPF i PZKFITS.

Klasyfikacja indywidualna zostanie przeprowadzona:

- Kobiety: w kat. open,
- Mężczyźni: w kat. wagowych:  
56; 60; 67,5; 75; 82,5; 90; 100; 110; 125; +125 kg

### VI. Klasyfikacja:

- Zawodniczki sklasyfikowane będą w kategorii open według formuły Wilks'a.
- Zawodnicy sklasyfikowani będą według zajętych miejsc w kategoriach wagowych.

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

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

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.

Oficjalny komunikat zawodów zostanie sporządzony po weryfikacji uzyskanych wyników.

## **VII. Nagrody**

1. Pierwsze 3 miejsca w kategorii open mężczyzn zostanie nagrodzone pucharami i nagrodami rzeczowymi.
2. Pierwsze 3 miejsca w każdej kategorii wagowej mężczyzn zostaną nagrodzone medalami.
3. Pierwsze 3 miejsca w kategorii open kobiet zostaną nagrodzone pucharami, medalami i nagrodami rzeczowymi.
4. Wszyscy zawodnicy i zawodniczki, którzy uzyskali lub przewyższyli odpowiedni dla danej kategorii wagowej limit otrzymają dyplomy.
5. Pierwsze 3 miejsca w kategorii drużynowej mężczyzn zostaną nagrodzone pucharami.
6. Pierwsze 3 miejsca w kategorii drużynowej kobiet zostaną nagrodzone pucharami

## **VIII. Zgłoszenia**

Należy przesyłać w odpowiednim formularzu do 22.05.2009r. na adres email:

[peter1920@op.pl](mailto:peter1920@op.pl)

Zgłoszenie powinno zawierać:

- Nazwę uczelni zgłaszającej
- Imię i nazwisko zawodników/czek
- kategorię wagową
- wynik jaki zawodniczka/k uzyskał w ciągu ostatnich 6-ciu miesięcy

## **Uwaga!**

Zawodnicy których zgłoszenia nie zostaną nadesłane w terminie na podany adres email nie będą mogli brać udziału w zawodach.

## **IX. Program zawodów**

Proponowany program zawodów:

- 29.05.2009r. piątek
- |                     |  |
|---------------------|--|
| godz. 14.00 – 15.30 | ważenie wszystkich zawodniczek i wszystkich zawodników |
| godz. 15.45         | oficjalne otwarcie zawodów                             |
| godz. 16.00         | początek startu według kolejności ustalonej po ważeniu |

Program zawodów może ulec zmianie w zależności od ilości zgłoszeń – potwierdzenie godzin ważenia dnia 29.05.2009r. pod nr tel. kom. tel.604655355 (Piotr Krawczyk).

## X. Informacje

**Krawczyk Piotr tel. 604655355**  
**AZS AWF ul.Mikołowska 72a**  
**40-065 Katowice**  
**Tel. 32-2519583**  
**32-2516176**

## XI. Postanowienia końcowe

1. Komisję sędziowską powołuje PZKFITS w porozumieniu z organizatorem
2. Prawo interpretacji niniejszego regulaminu należy do organizatorów.
3. Kluby i uczestnicy zawodów winni ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków.
4. Wszystkie sprawy sporne nie objęte regulaminem rozstrzygać będzie organizator.

Chorzów, dnia 13 maja 2009r.

## ORGANIZATORZY

AWF- Katowice  
AZS AWF Katowice  
Krawczyk Piotr

**\*od 1 stycznia 2010 roku w zawodach typu Akademickie Mistrzostwa Polski w trójboju siłowym, Akademickie Mistrzostwa Śląska w wyciskaniu leżąc lub inne zgłoszone do kalendarza imprez PZKFITS będą mogły uczestniczyć akademickie kluby sportowe- członkowie PZKFITS:**

1. posiadające licencję PZKFITS oraz mające opłacone składki członkowskie na dany rok najpóźniej przed planowym rozpoczęciem pierwszej grupy startujących w tych zawodach;
2. posiadające wśród swoich członków przynajmniej jednego trenera lub instruktora posiadającego licencję trenerską lub instruktorską PZKFITS opłaconą na dany rok najpóźniej przed planowym rozpoczęciem pierwszej grupy startujących na zawodach.
3. w zawodach uczestniczyć będą mogli reprezentanci akademickich klubów sportowych - członków PZKFITS, mający na bieżąco opłacone składki członkowskie w PZKFITS, posiadający kartę zawodniczą i licencję ważną na dany rok opłaconą najpóźniej przed planowym rozpoczęciem pierwszej grupy startujących w zawodach.