



**REGULAMIN**  
**V OTWARTYCH MISTRZOSTW ŚLĄSKA JUNIORÓW DO**  
**LAT 18**  
**W WYCISKANIU LEŻĄC**  
**IV OTWARTEGO PUCHARU ŚLĄSKA W WYCISKANIU LEŻĄC**  
**ORAZ MISTRZOSTW UCZNIOWSKIEGO KLUB SPORTOWEGO „EUGEN” KNURÓW**  
**W WYCISKANIU LEŻĄC**  
**Knurów, dnia 14 CZERWCA 2009r.**

*ZAWODY POD PATRONATEM PREZYDENTA MIASTA KNURÓW*  
*ADAMA RAMSA*

**I. Cel:**

1. Popularyzacja wyciskania leżąc,
2. Popularyzacja ćwiczeń siłowych wśród społeczności Knuruwa
2. 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. Uczniowski Klub Sportowy „Eugen” w Knurowie
4. MSP nr 7 w Knurowie

**III. Termin i miejsce**

1. Termin: **14 CZERWCA 2009r. /niedziela/**
2. Miejsce startu: **Hala Sportowa – Miejska Szkoła Podstawowa Nr 7 w Knurowie, ul. Jedności Narodowej 5**
3. Termin i miejsce odprawy technicznej: **14 czerwca 2009 o godz.8.00**  
**W miejscu startu**

**IV. Warunki uczestnictwa:**

1. W zawodach uczestniczyć mogą:
  - a. Reprezentanci klubów i stowarzyszeń kultury fizycznej – członków PZKFITS, mający na bieżąco opłacone składki członkowskie w PZKFITS, posiadający kartę zawodniczą i licencję ważną na rok 2009
  - b. Zawodnicy i członkowie UKS „Eugen” w Knurowie oraz kandydaci na członków UKS „Eugen” w Knurowie. Zawodnicy ci mogą być zgłoszeni do rywalizacji zarówno w Mistrzostwach Śląska jak i w Pucharze Śląska w wyciskaniu leżąc.

2. Zawodnicy i zawodniczki muszą spełniać następujące warunki:
- Ukończony 14 rok życia w dniu zawodów;
  - 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;
  - Opłacone wpisowe od 1 osoby w wysokości 40 zł (drużyny liczące 5 lub więcej zawodników opłacają wpisowe w wysokości 30 zł od osoby)

**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.**

## 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 dwóch zawodników (-czek) w tej samej kategorii wagowej.

Rywalizacja indywidualna zostanie przeprowadzona:

### **1. Mistrzostwa Śląska do lat 18 w wyciskaniu leżąc**

- juniorki do lat 18 w kat. 44, 48, 52, 56, 60, 67, 75, +75 kg
- juniorzy do lat 18 w kat. 52, 56, 60, 67,5 , 75, 82,5, 90 ,100, +100 kg

**Uwaga! Juniorki i juniorzy do lat 18 startują bez koszulek specjalistycznych.**

### **2. Puchar Śląska w wyciskaniu leżąc**

- juniorki do lat 23 w kategorii OPEN
- seniorki w kategorii OPEN
- mężczyźni w kategoriach 56, 60, 67,5, 75, 82,5, 90, 100, 110, 125, +125 kg
- weterani 40- 49 lat – kategoria OPEN do 90 kg
- weterani 40- 49 lat – kategoria OPEN +90 kg
- weterani 50 lat i powyżej kategoria OPEN do 90 kg
- weterani 50 lat i powyżej kategoria OPEN +90 kg

### **3. Mistrzostwa UKS „Eugen” w Knurowie w wyciskaniu leżąc**

- kobiety open
- mężczyźni open

## VI. Klasyfikacja:

### **1. Mistrzostwa Śląska juniorów do lat 18 w wyciskaniu**

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

Do klasyfikacji drużynowej kobiet liczy się 6 najlepszych 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.**

## **2. Puchar Śląska w wyciskaniu leżąc**

Do klasyfikacji drużynowej mężczyzn liczą się wyniki 6 najlepszych zawodników wg formuły Wilks'a, do klasyfikacji drużynowej kobiet liczą się wyniki 6 najlepszych zawodniczek wg formuły Wilks'a. Punkty w danej kategorii wagowej obliczane są wg formuły Wilks'a.

Najlepszą Zawodniczką wśród zawodniczek i Najlepszym Zawodnikiem wśród zawodników odrębnie w Mistrzostwach Śląska, Pucharze Śląska i Mistrzostwach UKS „Eugen” zostanie uznana 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 – puchar.
3. Trzy pierwsze miejsca w kategorii senierek OPEN i w kategorii junierek OPEN nagrodzone zostaną medalami a za pierwsze miejsce puchar.
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.
7. Pierwsze miejsce wg formuły Wilks'a w kategorii junierek i juniorów (14 – 18 lat), weteranów zostanie nagrodzone pucharem i dyplomami
8. Pierwsze miejsca wg formuły Wilks'a w kategorii juniorów (19-23 lat) Zostaną nagrodzone pucharami i dyplomami

## **VIII. Sprawy organizacyjne**

Zgłoszenia i informacja

Zgłoszenia pisemnie, mailem, tel. do **13.06.2009 r.** lub na miejscu w dniu zawodów **z podaniem imienia i nazwiska zawodniczki/zawodnika, dokładnej daty urodzenia i kategorii wagowej oraz 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 14 czerwca 2009 r. od godz. 8.30 przed wejściem na wagę.

**Lista zgłoszonych zawodników będzie również dostępna pod adresem [www.powerlifting.pl](http://www.powerlifting.pl),**

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS w porozumieniu z organizatorem bezpośrednim UKS „Eugen” Knurów.

#### **IX. Proponowany program zawodów**

**14 czerwca 2009 r. /niedziela/**

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

**Dokładny program zawodów ustalony będzie na odprawie technicznej w dniu 14 czerwca 2009 roku.**

#### **X. Postanowienia końcowe**

- prawo interpretacji regulaminu należy do organizatora
- organizator nie ponosi odpowiedzialności za niedostarczone zgłoszenie i rzeczy zaginione
- kluby sportowe i uczestnicy zawodów winni ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków
- składanie i uwzględnienie protestu odbywa się na zasadach Podanych w przepisach w szczególności w „komunikacie finansowo-organizacyjnym PZKFITS na 2009 rok.
- wszelkie sprawy nie objęte regulaminem rozstrzygać będzie Komisja Odwoławcza złożona z przedstawiciela PZKFITS, Organizatora oraz sędziego głównego zawodów

Knurów, dnia 25.05.2009r.

**V-ce Prezes PZKFITS**

**dr Marek Kruszewski**

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

**UKS EUGEN Knurów**