



REGULAMIN
MISTRZOSTW WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO
W WYCISKANIU LEŻĄC
ORAZ MISTRZOSTW KLUBU SPORTOWEGO „SPOŁEM” W ŁODZI
W WYCISKANIU LEŻĄC
ŁÓDŹ, dnia 4 LIPCA 2009r.

I. Cel:

1. Popularyzacja wyciskania leżąc,
2. Popularyzacja ćwiczeń siłowych wśród społeczeństwa województwa łódzkiego, w szczególności wśród młodzieży.
3. Wyłonienie najlepszych zawodników.
4. Umożliwienie po raz pierwszy startu zawodniczkom i zawodnikom-przyszłym członkom KS „Społem” w Łodzi.

II. Organizatorzy:

1. Polski Związek Kultury Fizycznej, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie
2. Wojewódzki Związek Kultury Fizycznej, Trójboju Siłowego i Fitness w Łodzi
3. Klub Sportowy „Społem” w Łodzi

III. Termin i miejsce

1. Termin: **4 lipca 2009r. /sobota/**
2. Miejsce startu: **Hala Sportowa – Klubu Sportowego „Społem” w Łodzi**
ul. Północna 36
3. Termin i miejsce odprawy technicznej: **4 lipca 2009 o godz. 10.00**
W miejscu startu

IV. Warunki uczestnictwa:

1. W zawodach uczestniczyć mogą:
 - a. Reprezentanci klubów i stowarzyszeń kultury fizycznej z Okręgu Łódzkiego – członków PZKFITS, mający na bieżąco opłacone składki członkowskie w PZKFITS, posiadający kartę zawodniczą i licencję ważną na rok 2009
 - b. Zawodnicy i członkowie KS „Społem” w Łodzi oraz kandydaci na członków KS „Społem” w Łodzi. Zawodnicy ci mogą być zgłoszeni do rywalizacji zarówno w Mistrzostwach Województwa Łódzkiego jak i w Mistrzostwach KS „Społem” w wyciskaniu leżąc. Warunek- muszą mieć zameldowanie na pobyt stały na terenie woj. łódzkiego.
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. dla zawodników z licencją PZKFITS opłacone wpisowe od 1 osoby w wysokości **15 zł**, pozostali **20 zł** od 1 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 dwóch zawodników (-czek) w tej samej kategorii wagowej.

Rywalizacja indywidualna zostanie przeprowadzona:

- zawodniczki w kat. open
- zawodnicy juniorzy do lat 23: kat. 67.5, 75, 82.5, 90 i +90 kg
- zawodnicy seniorzy: kat. 67.5, 75, 82.5, 90 i +90 kg
- zawodnicy-jedna grupa weteranów 40 lat i powyżej

Zawodnicy **juniorzy** startują tylko i wyłącznie w kategorii juniorów.

Zawodnicy **weterani** startują tylko i wyłącznie w kategorii weteranów.

Uwaga! Wszyscy uczestnicy startują bez koszulek specjalistycznych.

VI. Klasyfikacja:

Indywidualna wśród kobiet i weteranów wg formuły Wilks'a.

Indywidualna wśród juniorów i seniorów wg uzyskanego wyniku w wyciskaniu leżąc.

Do klasyfikacji drużynowej mężczyzn liczy się 6 najlepszych z zajętych miejsc przez zawodników w każdej kategorii wiekowej reprezentujących poszczególne kluby z Województwa Łódzkiego.

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 uznana zawodniczka/zawodnik z największą liczbą punktów Wilks'a.

VII. Nagrody

1. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej juniorów nagrodzone zostaną medalami, a za pierwsze miejsce dodatkowo puchar, I-VI miejsce dyplomy.
2. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej seniorów nagrodzone zostaną medalami, a za pierwsze miejsce dodatkowo puchar, I-VI miejsce dyplomy.
3. Trzy pierwsze miejsca w kategorii kobiet OPEN zostaną nagrodzone medalami a za pierwsze miejsce dodatkowo puchar, I-VI miejsce dyplomy.
4. Trzy pierwsze miejsca w kategorii OPEN weteranów zostaną nagrodzone medalami i pucharami, I-VI miejsce dyplomy.
5. Trzy pierwsze miejsca w kategorii drużynowej mężczyzn zostaną nagrodzone pucharami, I-VI miejsce dyplomy.
6. Pierwsze miejsce wg formuły Wilks'a w kategorii juniorów – puchar.
7. Pierwsze miejsce wg formuły Wilks'a w kategorii seniorów – puchar.

VIII. Sprawy organizacyjne

Zgłoszenia i informacja

Zgłoszenia na piśmie w dniu zawodów na odprawie technicznej z **podaniem imienia i nazwiska zawodniczki/zawodnika, dokładnej daty urodzenia i kategorii wagowej oraz nazwy klubu.**

**Wszelkich informacji można uzyskać pod nr tel. (0-42) 632-65-19
wew. 45 w godz. 17.00 – 20.00**

Opłaty startowe przyjmowane będą w czasie odprawy technicznej lub przed wejściem na wagę.

Organizator pokrywa koszty organizacyjne i zakup nagród.

Uczestnicy pokrywają koszty przejazdów i diet oraz opłatę wpisowego.

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS w porozumieniu z organizatorem bezpośrednim KS „Spotem” w Łodzi.

IX. Proponowany program zawodów

4 lipca 2009 r. /sobota/

- | | |
|---------------------|--|
| Godz. 10.00 | - odprawa techniczna
w miejscu zawodów |
| Godz. 10.30 – 12.00 | - ważenie wszystkich zawodniczek
i zawodników |
| Godz. 12.30 | - start I grupy zawodniczek |

Dokładny program zawodów ustalony będzie na odprawie technicznej

w dniu 4 lipca 2009 roku.

X. Postanowienia końcowe

- prawo interpretacji regulaminu należy do organizatora
- organizator nie ponosi odpowiedzialności za 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

Łódź, dnia 24.06.2009r.

V-ce Prezes PZKFITS

dr Marek Kruszewski

Organizator

KS SPOŁEM ŁÓDŹ