



**OGÓLNOPOLSKIE
OTWARTE MISTRZOSTWA ŻAGANIA
W WYCISKANIU LEŻĄC
O PUCHAR BURMISTRZA
I PREZESA PAŁACU KSIĄŻĘCEGO**



Żagań 19 września 2009r.

REGULAMIN

I. Cel:

1. Popularyzacja wyciskania leżąc i ćwiczeń siłowych wśród społeczności Żagania.
2. Popularyzacja wśród zawodników największej imprezy miejskiej-Jarmarku Michała.
3. Wyłonienie najlepszych zawodników.

II. Organizatorzy:

1. Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie
2. Urząd Miasta Żagań
3. Uczniowski Klub Sportowy „Nike” w Żaganiu – organizator bezpośredni.
4. Pałac Książęcy w Żaganiu.

III. Termin i miejsce

1. Termin: **19 września 2009r. /sobota/**
2. Miejsce startu: Hala Widowiskowo-Sportowa w Żaganiu, ul. Kochanowskiego
3. Termin i miejsce odprawy technicznej: **19 września 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” podpisana przez lekarza;
 - osoby niepełnoletnie zobowiązane są przedstawienia pisemnego oświadczenia zawierającego zgodę na udział w w/w zawodach i podpisanego przez rodzica lub prawnego opiekuna..

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 w następujących grupach wiekowych i kategoriach wagowych:

- juniorki do lat 18 w kat. 56, +56 kg startują bez koszulek specjalistycznych
- juniorki do lat 23 w kat. 56, +56 kg
- seniorki w kat. open
- juniorzy do lat 18 w kat. open startują bez koszulek specjalistycznych
- juniorzy do lat 23 w grupach wagowych obejmujących następujące kategorie wagowe:
 - 60kg (56kg i 60kg), -75kg (67,5kg i 75kg), -90kg (82,5kg i 90kg),
 - oraz kategoria +90 kg
- seniorzy w grupach wagowych obejmujących następujące kategorie wagowe:
 - 60kg (56kg i 60kg), -75kg (67,5kg i 75kg), -90kg (82,5kg i 90kg),
 - 110kg (100kg i 110kg) oraz kategoria +110 kg;
- weterani 40-49 lat w kat. 90 i +90 kg
- weterani 50-59 lat w kat. open
- weterani 60 lat i powyżej w kat. open

Kategorie dodatkowe:

- osoby niepełnosprawne fizycznie w kat. open
- osoby niepełnosprawne umysłowo w kat. open

UWAGA: Zwycięzcy poszczególnych grup zostaną wyłonieni wg tabeli Wilks'a.

VI. Klasyfikacja drużynowa:

Do klasyfikacji drużynowej mężczyzn liczy się 6 najlepszych wyników wg formuły Wilks'a wśród wszystkich zawodników danego Klubu bez względu na grupy wiekowe.

Do klasyfikacji drużynowej kobiet liczy się 6 najlepszych wyników wg formuły Wilks'a wśród wszystkich zawodniczek danego Klubu bez względu na grupy wiekowe.

Najlepszym Zawodnikiem wśród zawodników zostanie uznany zawodnik z największą liczbą punktów Wilks'a.

VII. Nagrody

1. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii mężczyzn i kobiet nagrodzone zostaną medalami.
2. Pierwsze miejsca w każdej grupie mężczyzn i kobiet – puchary.
3. Trzy pierwsze miejsca w kategorii drużynowej mężczyzn i kobiet zostaną nagrodzone pucharami i dyplomami.
4. Najlepszy Zawodnik – Puchar Prezesa Pałacu Książęcego oraz nagroda rzeczowa
5. Najlepsza Zawodniczka - Puchar Burmistrza Miasta Żagania oraz nagroda rzeczowa
6. Wszyscy uczestnicy otrzymają pamiątkowe dyplomy.
7. Najmłodszy i najstarszy zawodnik – puchary.

VIII. Sprawy organizacyjne

1. Zgłoszenia i informacje

Zgłoszenia pisemnie, mailem, telefonicznie do **dnia 13.09.2009 r. z podaniem imienia i nazwiska zawodniczki/zawodnika, dokładnej daty urodzenia i kategorii wagowej oraz pełnej nazwy klubu.**

Adres do korespondencji:

UKS „Nike” Żagań, ul. Kochanowskiego 10/7, 68-100 Żagań

e-mail: lemika@op.pl

tel. kom. 694 705 883

Wszelkich informacji udzielają:

Monika Lechowicz tel. kom. 694 705 883,

Edmund Lechowicz tel. kom. 692 682 899

2. Opłaty startowe przyjmowane będą wyłącznie w biurze zawodów w dniu 19 września 2009 r. od godz. 8.00 przed wejściem na wagę.
3. **Regulamin i lista zgłoszonych zawodników będą również dostępne pod adresem www.powerlifting.pl oraz www.pzkfits.pl**
4. Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS w porozumieniu z organizatorem bezpośrednim.

IX. Proponowany program zawodów

19 września 2009 r. /sobota/

Godz. 8.00 - odprawa techniczna w miejscu zawodów

Godz. 9.00 – 10.30 - ważenie wszystkich zawodniczek i zawodników

Godz. 10.50 - uroczyste otwarcie zawodów

Godz. 11.00 - start I grupy zawodniczek i zawodników

Po zakończeniu Mistrzostw wszystkich zapraszamy na Jarmark Michała.

UWAGA: W miejscu zawodów zostaną rozdane medale i puchary w podstawowych grupach i kategoriach, następnie w Pałacu Książęcym zostaną rozdane puchary i nagrody w kategoriach drużynowych, dla Najlepszej Zawodniczki i Najlepszego Zawodnika oraz dla najmłodszego i najstarszego zawodnika.

Dokładny program zawodów ustalony będzie na odprawie technicznej w dniu 19.09.2009r.

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 bezpośredniego, przedstawiciela PZKFITS oraz Sędziego Głównego Zawodów.

Żagań, dnia 10.08.2009r.

V-ce Prezes PZKFITS

Marek Kruszewski

Organizator