



REGULAMIN

OTWARTYCH MISTRZOSTW WARSZAWY

w Przysiadach, Wyciskaniu Leżąc i Martwym Ciągu

POD PATRONATEM BURMISTRZA DZIELNICY
WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE

Warszawa, dnia 10 października 2009 r.



I. CEL ZAWODÓW:

1. Popularyzacja trójboju siłowego i wyciskania leżąc.
2. Wyłonienie najlepszych zawodników w kategoriach wiekowych: juniorów do lat 16,18,20,23, senierek, seniorów i weteranów powyżej 40 lat.

II. ORGANIZATORZY:

1. Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie
2. Burmistrz Dzielnicy Praga Południe m. st. Warszawy
Pan Tomasz Kucharski;
3. Mazowieckie TKKF
4. Fitness Authority
5. Oxy Gen
6. Ognisko TKKF HERKULES Warszawa
7. Gimnazjum nr 18 im. Ignacego Jana Paderewskiego.

III. TERMIN I MIEJSCE:

- 1 Termin: 10 października 2009 r.
- 2 Miejsce: sala sportowa Gimnazjum nr 18 róg ul. Angorskiej i Saskiej w Warszawie

IV. WARUNKI UCZESTNICTWA:

W zawodach uczestniczyć mogą osoby spełniające następujące kryteria:

1. Reprezentanci klubów, ognisk i stowarzyszeń – członków PZKFITS mających na bieżąco opłacone składki członkowskie w PZKFITS, posiadający licencję ważną na rok 2009. Zawodnicy i członkowie TKKF Herkules w Warszawie oraz kandydaci na członków TKKF Herkules.
2. Mające ukończony 14 rok życia w dniu zawodów.
3. **Posiadające ważne badania lekarskie: do 16 roku życia – 3 miesiące od daty podpisania przez lekarza i powyżej 16 roku życia- 6 miesięcy od daty podpisania przez lekarza.**
4. Zawodników z klasą MM, M i I obowiązuje książeczka zdrowia sportowca trójboju siłowego.
5. 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.
6. Książeczka zdrowia sportowca winna posiadać wpis „Oświadczam, że jest mi znany regulamin antydotyngowy PZKFITS. Zobowiązuję się respektować zawarte w nim przepisy i sankcje, jak również zobowiązuję się nie przyjmować żadnych zakazanych środków farmakologicznych”.

7. Opłacone wpisowe w wysokości 40 zł (drużyny liczące 5 lub więcej zawodników opłacają wpisowe w wysokości 30 zł od osoby).

UWAGA ! Zawodnicy nie zgłoszeni na odprawie technicznej i nie mający opłaconego wpisowego nie mają prawa startu w zawodach.

V. ZASADY RYWALIZACJI:

Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z obowiązującymi przepisami IPF i PZKFITS. Do zawodów klub może zgłosić dowolną liczbę zawodników.

Klasyfikacja indywidualna zostanie przeprowadzona

- a) w kategoriach wagowych:

Wyciskanie: seniorzy: 56; 60; 67,5; 75; 82,5; 90; 100; 110; 125; +125.

- b) wg formuły Wilksa:

1. **Przysiady:** wszyscy mężczyźni w kategorii open.

W przypadku większej liczby zgłoszeń podział na kategorie wagowe.

2. **Wyciskanie:** kobiety, juniorzy do lat 16, 18, 20, 23, weterani (jedna grupa weteranów powyżej 40 lat) w kategorii open. Zawodnik zgłoszony w danej kategorii wiekowej będzie sklasyfikowany tylko i wyłącznie w tej kategorii wiekowej.

3. **Martwy ciąg:** mężczyźni w kategorii open.

W przypadku większej liczby zgłoszeń podział na kategorie wagowe.

VI. KLASYFIKACJA:

1. Zawodnicy będą osobno sklasyfikowani w poszczególnych bojach trójboju według zajętych miejsc w kategoriach wyszczególnionych w „Zasadach rywalizacji”.
2. Najlepszym zawodnikiem i zawodniczką w danym boju zostanie zawodnik/zawodniczka z największą liczbą punktów Wilks'a wyłonieni z wszystkich startujących.
3. Najlepszym zawodnikiem imprezy zostanie zawodnik z największą liczbą punktów Wilks'a – sumą punktów za poszczególne boje - biorący udział we wszystkich bojach trójboju siłowego.
4. Klasyfikacja drużynowa będzie przeprowadzona w wyciskaniu leżąc w kategorii mężczyzn. Do klasyfikacji drużynowej mężczyzn liczą się wyniki 6 najlepszych zawodników wg formuły Wilks'a.
5. O kolejności zajętych miejsc w wyciskaniu leżąc w danej kategorii wagowej decyduje uzyskany wynik w kilogramach.

VII. NAGRODY:

1. Trzy pierwsze miejsca w klasyfikacji open wyciskania leżąc w kategoriach: kobiety-seniorki, juniorów do lat 16, 18, 20, 23, seniorów i weteranów otrzymają

- PUCHARY.
2. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej mężczyzn zostaną nagrodzone MEDALAMI.
 3. Przysiady i martwy ciąg: trzy pierwsze miejsca w kat. open zostaną nagrodzone PUCHARAMI.
 4. GŁÓWNA NAGRODĘ otrzyma zawodnik z największą sumą punktów za poszczególne boje trójboju siłowego.
 5. WSZYSCY uczestnicy zawodów otrzymają pamiątkowe dyplomy.
 6. Trzy najlepsze drużyny w wyciskaniu leżąc otrzymują dyplomy.

VIII. ZGŁOSZENIA ZAWODNIKÓW:

Zgłoszenia pisemnie pocztą, faxem lub e-mail:

Adres:

Ognisko TKKF Herkules ul Dąbrówki 9/11 . 03-905 Warszawa tel/fax 501753806 fax 022 620 95 36 , Mirosław Łukasiuk
e-mail: benchpress@o2.pl, powerlifting@o2.pl

W terminie do **3 października 2009 r.** z podaniem imienia i nazwiska daty urodzenia, przynależności klubowej, kategorii wagowej i wiekowej.

Lista zgłoszonych zawodników będzie również dostępna pod adresem:

www.herkulesstrong.pl, www.powerlifting.pl

IX. ZAKWATEROWANIE :

1. Hotel ALBERT ul. Wał Miedzeszyński 394c tel. 0226127076.
2. Koszt zakwaterowania 150 zł. za dwuosobowy pokój 1 doba ze śniadaniem.
3. Wyżywienie – w hotelu .Cena : obiad 20-zł., kolacja 20-zł.
Dojazd autobusem linii 146 z dworca Wschodniego. Przystanek na żądanie na ul. Wał Miedzeszyński przy ul. Jeziorowej.

X. 10. PROPONOWANY PROGRAM ZAWODÓW:

10.10.2009r. (sobota)

godz. 9.00: Odprawa techniczna w Gimnazjum nr 18, róg ul. Angorskiej i Saskiej

godz. 10.00 – 11.30: Waga wszystkich startujących

godz. 11.55 Uroczyste otwarcie

godz. 12.00: Start zawodniczek/zawodników w przysiadach

Dokładny program zawodów będzie ustalony na odprawie technicznej. Dojazd każdy tramwaj z dworca Centralnego, przystanek przy rondzie Waszyngtona.

XI. INFORMACJE:

Wszelkich informacji udzielają:

Tomasz Kuc tel. 0 22 617 52 14 lub Mirosław Łukasiuk tel. 501753 806.

Informacje o zawodach wraz z niniejszym regulaminem dostępne będą w INTERNECIE pod adresem: www.herkulestrong.pl, www.powerlifting.pl
Po zawodach wyniki udostępnione będą w Internecie pod tym samym adresem.

XII. INFORMACJE NA TEMAT DOJAZDU:

Wszystkie informacje na temat dojazdu do miejsca zakwaterowania i startu będą udzielane w biurze zawodów pod nr tel. 022 617 52 14.

13. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

1. Wpisowe należy uregulować u organizatora przed odprawą techniczną.
2. Organizator zastrzega sobie prawo interpretacji regulaminu.
3. Kluby i uczestnicy zawodów powinni ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków.
4. Wszelkie sprawy nie objęte Regulaminem rozstrzygać będzie Komisja Odwoławcza złożona z przedstawiciela Organizatora, przedstawiciela PZKFITS oraz Sędziego Głównego.

Wiceprezes PZKFITS
dr Marek Kruszewski

Prezes Klubu Herkules
Mirosław Łukasiuk