



## REGULAMIN

### OTWARTEGO PUCHARU DOLNEGO ŚLĄSKA W WYCISKANIU LEŻĄC O PUCHAR BURMISTRZA STRZEGOMIA Strzegom, dnia 21 listopada 2009r.

#### I. Cel:

1. Popularyzacja wyciskania leżąc i sportów siłowych.
2. Propagowanie aktywnego uprawiania sportu w regionie.
3. Wyłonienie najlepszych zawodników.

#### II. Organizatorzy:

1. Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie.
2. Urząd Miejski w Strzegomiu
3. Klub Sportowy „Start” w Strzegomiu – organizator bezpośredni.

#### III. Termin i miejsce

1. Termin: **21 listopada 2009r. /sobota/**
2. Miejsce startu: **Hala sportowa Ośrodka Sportu i Rekreacji  
w Strzegomiu, ul. Mickiewicza 2**
3. Termin i miejsce odprawy technicznej: **21 listopada 2009r. o godz. 8.30  
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;
  - b. Kandydaci na członków KS „Start” w Strzegomiu. Zawodnicy ci mogą być dopuszczeni warunkowo bez licencji po raz pierwszy do rywalizacji w wyciskaniu leżąc jednak muszą posiadać zameldowanie na pobyt stały na terenie woj. dolnośląskiego.
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 „**Zdolny do zawodów w wyciskaniu 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. posiadać podpisane oświadczenie (w przypadku nieletnich podpisane również przez prawomocnego opiekuna) o treści: „Oświadczam, że jest mi znany regulamin antydopingowy PZKFiTS. Zobowiązuję się respektować zawarte w nim przepisy i sankcje, jak również zobowiązuję się nie przyjmować żadnych zakazanych środków farmakologicznych”.

d. Opłacone wpisowe w wysokości: junior do lat 18 - **15 zł**, pozostali - **20 zł** od osoby.

## **V. Sposób rywalizacji**

Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z obowiązującymi przepisami IPF i PZKFiTS.

Do startu można zgłosić dowolną liczbę zawodniczek i zawodników, w tym maksymalnie dwóch zawodników w tej samej kategorii wagowej.

Rywalizacja indywidualna:

- juniorzy do lat 18 w kat. open
- juniorzy do lat 23 w kat. open
- kobiety w kat. open
- seniorzy w kat. do 60, do 75, do 90, +90kg wg formuły Wilks'a
- weterani 40 lat i powyżej w kat. open
- niepełnosprawni w kat. open

## **VI. Klasyfikacja:**

Klasyfikacja drużynowa nie będzie prowadzona.

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

## **VII. Nagrody**

1. Trzy pierwsze miejsca we wszystkich kategoriach wiekowych i wagowych mężczyzn, kobiet i zawodników niepełnosprawnych nagrodzone zostaną medalami i dyplomami, dodatkowo za I miejsce nagrody rzeczowe.
2. Najlepszy zawodnik, który uzyska największą ilość pkt otrzyma puchar.
3. Puchar specjalny ufundowany przez Burmistrza Strzegomia dla najlepszego zawodnika turnieju wg formuły Wilks'a.

## **VIII. Sprawy organizacyjne**

### **A. Zgłoszenia i informacja**

Zgłoszenia pisemnie, mailem, telefonicznie do **dnia 14.11.2009 r. z podaniem imienia i nazwiska zawodniczki/zawodnika, dokładnej daty urodzenia i kategorii wagowej oraz pełnej nazwy klubu.**

**Adres do korespondencji:**

**Ośrodek Sportu i Rekreacji w Strzegomiu**

**Ul. Mickiewicza 2**

**58-150 Strzegom**

**Tel. 0-74 855-04-49**

**oraz Pan Marek Rydwański 58-150 Strzegom, ul. Bankowa 13/2**

**tel. kom. 604 958 204 i e-mail: mtvox@home.pl**

Opłaty startowe przyjmowane będą wyłącznie w biurze zawodów w dniu

21 listopada 2009 r. od godz. 8.30 przed wejściem na wagę.

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS w porozumieniu z organizatorem bezpośrednim.

Istnieje możliwość zakwaterowania we własnym zakresie:

**Hotel i Restauracja GRANIT**

ul. Rynek 39

58-150 Strzegom

tel./fax (0-74) 855-03-44

tel. 855-18-56

<http://www.hotel-granit.prv.pl>

e-mail: hotelgranit@op.pl

**Hotel i Restauracja STRAGONA**

ul. Al. Woj. Pol. 47

58-150 Strzegom

tel./fax (074) 855-15-60

tel. (074) 855-15-49

tel. kom. 0 601 971 437

**Hotel i Restauracja SYRENA**

ul. Kasztelańska 18

58-150 Strzegom

tel./Fax (074) 649-40-55

tel. (074) 855-55-29

Rezerwacji noclegów i wyżywienia w Hotelu dokonują sami zainteresowani, co najmniej na 7 dni przed zakwaterowaniem.

**IX. Proponowany program zawodów**

**21 listopada 2009 r. /sobota/**

Godz. 8.30

- odprawa techniczna w miejscu zawodów

Godz. 9.00 – 10.30

- ważenie wszystkich zawodniczek i zawodników

Godz. 11.00

- start I grupy

**Dokładny program zawodów ustalony będzie na odprawie technicznej**

**w dniu 21.11.2009r.**

**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 PZKFiTS, organizatora oraz Sędziego Głównego Zawodów.

Strzegom, dnia 10.10.2009r.

**V-ce Prezes PZKFiTS**

**Marek Kruszewski**

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