



REGULAMIN

IV OTWARTEGO PUCHARU KNUROWA

W WYCISKANIU LEŻĄC

POD PATRONATEM PREZYDENTA MIASTA KNURÓW ADAMA RAMSA

Knurów, dnia 29 listopada 2009r.

I. Cel:

1. Popularyzacja wyciskania leżąc,
2. Popularyzacja ćwiczeń siłowych wśród społeczności Knurowa
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: **29 listopada 2009r. /niedziela/**
2. Miejsce startu: **Hala Sportowa – Miejska Szkoła Podstawowa Nr 7 w Knurowie, ul. Jedności Narodowej 5**
3. Termin i miejsce odprawy technicznej: **29 listopada 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.

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;
 - c. 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:

- juniorki do lat 18 w grupach kategorii wagowych (44 - 48 kg), (52 - 56 kg), (60 - 67.5 kg) i powyżej 67.5 kg oraz open – zawodniczki startują bez koszulek specjalistycznych.

-seniorki w kategorii OPEN

- juniorzy do lat 18 w grupach kategorii wagowych (52 - 67.5 kg), (75 - 90 kg), (100 do + 125 kg) oraz open – zawodnicy startują bez koszulek specjalistycznych.

- juniorzy do lat 23 w grupach kategorii wagowych (52 – 67.5 kg), (75 – 90 kg), (100 do +125 kg) oraz open

- seniorzy w kategoriach 56, 60, 67,5, 75, 82,5, 90, 100, 110, 125, +125 kg

- weterani I gr. 40-49 lat – kategoria OPEN

- weterani II gr. 50-59 lat - kategoria OPEN

- weterani III gr. 60 lat i powyżej kategoria OPEN

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

VI. Klasyfikacja:

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.**

VII. Nagrody

1. Trzy pierwsze miejsca w kategorii open senierek oraz weteranów I, II i III grupy zostaną nagrodzone medalami
2. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej lub grupie kategorii wagowych zostaną nagrodzone medalami.
3. Pierwsze miejsce w każdej kategorii wagowej w kat. Seniorów, Seniorek, weteranów I, II i III . lub grupie kategorii wagowych – puchar.
4. Trzy pierwsze miejsca w kategorii drużynowej mężczyzn i kobiet zostaną nagrodzone pucharami i dyplomami. IV-VI miejsce dyplomy.
5. Wszyscy uczestnicy zawodów, którzy ukończą zawody otrzymają dyplomy.
6. Pierwsze miejsce w kat. open według formuły Wilks'a mężczyzn i kobiet puchar oraz nagroda rzeczowa.

VIII. Sprawy organizacyjne

Zgłoszenia i informacja

Zgłoszenia pisemnie, mailem, tel. do **27.11.2009 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 29 listopada 2009 r. od godz. 8.00 przed wejściem na wagę.

Lista zgłoszonych zawodników będzie również dostępna pod adresem www.powerlifting.pl, www.pzkfits.pl, www.sozkfits.pl

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

IX. Proponowany program zawodów

29 listopada 2009 r. /niedziela/

Godz. 8.00 - odprawa techniczna w miejscu zawodów

Godz. 8.30 – 10.00 - ważenie wszystkich zawodniczek i zawodników

- Godz. 10.15 - uroczyste otwarcie zawodów przez
Prezydenta m. Knurów Adama Ramsa
- Godz. 10. 30 - start I grupy zawodniczek i zawodników

**Dokładny program zawodów ustalony będzie na odprawie technicznej
w dniu 29.11. 2009 roku o godz. 8.00**

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 lub ŚOZKFITS, Organizatora oraz sędziego głównego zawodów

Knurów, dnia 04.11.2009r.

V-ce Prezes PZKFITS

dr Marek Kruszewski

O r g a n i z a t o r

UKS EUGEN Knurów