



**V Międzynarodowy Otwarty Puchar Mazowsza
w Wyciskaniu Leżąc
pod Patronatem Starosty Powiatowego
Nasielsk, dnia 03 lipca 2010 r.**

REGULAMIN ZAWODÓW

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 Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie.
2. Starostwo Powiatowe w Nowym Dworze Maz.
3. Urząd Miasta Nasielsk
4. Miejski Klub Sportowy Power 2005 Nasielsk - organizator bezpośredni.

III. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW:

1. Termin: 03.07. 2010 r. (sobota)
2. Miejsce: Hala sportowa w Nasielsku ul. Staszica 1
3. Termin i miejsce odprawy technicznej: 03.07.2010 o godz. 9.00 w miejscu startu.
4. Termin zgłoszeń: do 21.06. 2010 roku. Jest to termin dostarczenia zgłoszenia do organizatora Miejskiego Klubu Sportowego "Power 2005" Nasielsk. Ostateczne zgłoszenie może odbyć się również na odprawie technicznej w dniu zawodów.

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 2010;
 - b) Zawodnicy i członkowie MKS "Power 2005" Nasielsk oraz kandydaci na członków MKS "Power 2005".
2. Zawodnicy 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
antydingowy 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: 50 zł od osoby.

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

Zawodnicy nie posiadający licencji przed opłaceniem należnej kwoty składają jednocześnie dokumenty (wniosek, zdjęcia 2 szt. i badania lekarskie). Wniosek do pobrania znajduje się na witrynie PZKFITS pod adresem: [http://www.pzkfits.pl/komunikaty_dok.htm]

V. ZASADY RYWALIZACJI:

Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z obowiązującymi przepisami IPF i PZKFITS.

Do zawodów klub może zgłosić dowolną liczbę zawodników.

Rywalizacja indywidualna:

Juniorzy do lat 18 w kategorii OPEN

Weterani 40-49, 50-59, 60-69 w kategorii OPEN

kobiety w kategorii OPEN .

Seniorzy w kat. wagowych 56, 60, 67.5, 75, 82.5, 90, 100, 110, 125,+125 kg .

Seniorzy w kategorii OPEN .

VI. KLASYFIKACJA

Klasyfikacja drużynowa nie będzie prowadzona. .

Kategorie: OPEN Juniorzy do lat 18 oraz weterani wszystkich grup wiekowych i kobiety kg liczone będą wg formuły Wilks'a.

O kolejności zajętych miejsc w pozostałych kategoriach wagowych decyduje uzyskany wynik w kilogramach.

Najlepszym zawodnikiem imprezy zostanie zawodnik z największą liczbą punktów Wilks'a.

VII. NAGRODY

1. Pierwsze miejsce w każdej kat. wagowej seniorów zostanie nagrodzone pucharem i nagrodą rzeczową, II i III nagrodą rzeczową.

2. Trzy pierwsze miejsca w kategorii OPEN kobiet nagrodzone zostaną nagrodami rzeczowymi.

3. Trzy pierwsze miejsca w kategorii OPEN Seniorzy ,Weterani I, II, i III gr. wiekowej oraz Juniorzy do lat 18 nagrodzone zostaną nagrodami rzeczowymi..

4. WSZYSCY uczestnicy zawodów otrzymają pamiątkowe dyplomy.

VIII. SPRAWY ORGANIZACYJNE

A. Zgłoszenia i informacje

Zgłoszenia pisemnie, e-mailem, telefonicznie do dnia 21.06.2010 r. lub na miejscu w dniu zawodów z podaniem imienia i nazwiska zawodnika, dokładnej daty urodzenia i kategorii wagowej oraz pełnej nazwy klubu.

Adres do korespondencji:

Miejski Klub Sportowy "Power 2005" Nasielsk

ul. Leśna 37a

05-190 Nasielsk

Osoby kontaktowe:

tel. kom. 606538489, fax . /23/ 6931327 Wdowiński Dariusz .

power2005@vp.pl

Opłaty startowe przyjmowane będą wyłącznie w biurze zawodów w dniu 03.07 2010 r. od godz.

10.00 przed wejściem na wagę.

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS w porozumieniu z organizatorem bezpośrednim.

Informacje o zawodach wraz z niniejszym regulaminem oraz lista zgłoszonych zawodników dostępne będą na PORTALACH INTERNETOWYCH pod adresem [www.power2005.ir.pl] oraz

[www.powerlifting.pl]

Po zawodach wyniki udostępnione będą w Internecie pod tymi samymi adresami.

IX. PROPONOWANY PROGRAM ZAWODÓW

03.07. 2010 r. /sobota/

godz. 9.00: Odprawa techniczna w miejscu zawodów

godz. 10.00 - 11.30: Waga wszystkich startujących

godz. 11.50 Uroczyste otwarcie

godz. 12.00 Start I grupy

Ostateczne ustalenie programu zawodów odbędzie się na odprawie technicznej.

- Prawo uczestnictwa w odprawie technicznej mają jedynie przedstawiciele organizatora, wyznaczeni przedstawiciele PZKFITS i kierownicy ekip, po jednej osobie z ekipy. Zawodnicy będący pojedynczymi

reprezentantami swojego klubu sportowego również mają prawo uczestnictwa w odprawie technicznej.

X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Nadesłanie zgłoszenia do zawodów jest potwierdzeniem wyrażenia zgody na zapisy Regulaminu.
2. Prawo interpretacji Regulaminu należy do Organizatora zawodów.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za niedostarczone zgłoszenie.
4. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zaginione.
5. Kluby sportowe i uczestnicy zawodów winni ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków.
6. Składanie i uwzględnienie protestu odbywa się na zasadach podanych w "Komunikacie Finansowo-Organizacyjnym PZKFITS na 2010 rok".
7. Wszystkie sporne sprawy nie objęte Regulaminem rozstrzygać będzie Komisja Odwoławcza złożona z przedstawiciela Organizatora, przedstawiciela PZKFITS ds. Trójboju Siłowego oraz Sędziego Głównego Zawodów.

Wiceprezes PZKFITS

ds. Trójboju Siłowego

dr Marek Kruszewski

Prezes

MKS Power 2005 Nasielsk

Dariusz Wdowiński