



REGULAMIN

VI MISTRZOSTW ŚLĄSKA JUNIORÓW DO LAT 18

W WYCISKANIU LEŻĄC

V PUCHARU ŚLĄSKA W WYCISKANIU LEŻĄC

Knurów, dnia 3 PAŹDZIERNIKA 2010r.

ZAWODY POD PATRONATEM PREZYDENTA MIASTA KNURÓW

ADAMA RAMSA

I. Cel:

1. Popularyzacja wyciskania leżąc,
2. Popularyzacja ćwiczeń siłowych wśród społeczności Knurowa, a w szczególności wśród młodzieży.
2. Wyłonienie najlepszych zawodników.

II. Organizatorzy:

1. Polski Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie
2. Śląski Okręgowy Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego
3. Uczniowski Klub Sportowy „Eugen” w Knurowie
4. MOSiR w Knurowie - współorganizator

III. Termin i miejsce

1. Termin: **3 października 2010r. /niedziela/**
2. Miejsce startu: **Hala Sportowa – MOSiR Knurów-Szczygłowice
ul. Górnicza 2**
3. Termin i miejsce odprawy technicznej: **3 października 2010r. 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 2010

- b. Zawodnicy i członkowie UKS „Eugen” w Knurowie oraz kandydaci na członków UKS „Eugen” w Knurowie. Zawodnicy ci mogą być zgłoszeni do rywalizacji zarówno w Mistrzostwach Śląska jak i w Pucharze Śląska w wyciskaniu leżąc.
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;
- 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 od 1 osoby w wysokości **40 zł**.

V. Sposób rywalizacji

Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z obowiązującymi przepisami IPF i PZKFITS.

Do zawodów można zgłosić nieograniczoną liczbę zawodniczek i zawodników.

Rywalizacja indywidualna zostanie przeprowadzona:

1. Mistrzostwa Śląska do lat 18 w wyciskaniu leżąc

- juniorki do lat 18 w kat. 44, 48, 52, 56, 60, 67, 75, +75 kg
- juniorzy do lat 18 w kat. 52, 56, 60, 67,5, 75, 82,5, 90, 100, +100 kg

Uwaga! Juniorki i juniorzy do lat 18 mogą również startować w koszulkach specjalistycznych.

2. Puchar Śląska w wyciskaniu leżąc

- juniorki do lat 23 w kategorii OPEN
- seniorki w kategorii OPEN
- mężczyźni w kategoriach 56, 60, 67,5, 75, 82,5, 90, 100, 110, 125, +125 kg
- juniorzy do lat 23 w grupach kategorii wagowych: (52-67.5), (75-90), (100, +125)
- weterani 40- 49 lat – kategoria OPEN
- weterani 50- 59 lat – kategoria OPEN
- weterani 60 lat i powyżej kategoria OPEN

VI. Klasyfikacja:

1. Mistrzostwa Śląska juniorów do lat 18 w wyciskaniu

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.

2. Puchar Śląska w wyciskaniu leżąc

Do klasyfikacji drużynowej mężczyzn liczą się wyniki 6 najlepszych zawodników wg formuły Wilks'a, do klasyfikacji drużynowej kobiet liczą się wyniki 6 najlepszych zawodniczek wg formuły Wilks'a. Punkty w danej kategorii wagowej obliczane są wg formuły Wilks'a.

Najlepszą Zawodniczką wśród zawodniczek i Najlepszym Zawodnikiem wśród zawodników odrębnie w Mistrzostwach Śląska i Pucharze Śląska zostanie uznana zawodniczka/zawodnik z największą liczbą punktów Wilks'a.

VII. Nagrody

1. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej lub grupie kategorii wagowej nagrodzone zostaną medalami.
2. Pierwsze miejsce w każdej kategorii wagowej mężczyzn i kobiet – puchar.
3. Trzy pierwsze miejsca w kategorii senierek OPEN i w kategorii junierek OPEN nagrodzone zostaną medalami a za pierwsze miejsce puchar.
4. Trzy pierwsze miejsca w kategorii drużynowej mężczyzn i kobiet zostaną nagrodzone pucharami i dyplomami, IV-VI miejsce dyplomy.
5. Wszyscy sklasyfikowani uczestnicy zawodów otrzymają dyplomy.
6. Pierwsze miejsce wg formuły Wilks'a w kategorii junierek i juniorów (14 – 18 lat), zostanie nagrodzone statuetką i do 3-go miejsca medale.
7. Pierwsze miejsca w grupach kategorii wagowych wg formuły Wilks'a w kategorii juniorów (19-23 lat) i open weteranów – puchar i do 3-go miejsca medale.

VIII. Sprawy organizacyjne

Zgłoszenia i informacja

Zgłoszenia pisemnie, mailem, tel. do **30.09.2010 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. 505 517 325

Opłaty startowe przyjmowane będą wyłącznie w biurze zawodów w dniu 3 października 2010 r. od godz. 8.00 przed wejściem na wagę.

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

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

IX. Proponowany program zawodów

3 października 2010 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 |

Dokładny program zawodów ustalony będzie na odprawie technicznej w dniu 3 października 2010 roku.

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 2010 rok.
- wszelkie sprawy nie objęte regulaminem rozstrzygać będzie Komisja Odwoławcza złożona z przedstawiciela PZKFITS, Organizatora oraz sędziego głównego zawodów

Knurów, dnia 11.09.2010r.

V-ce Prezes PZKFITS

dr Marek Kruszewski

O r g a n i z a t o r

**UKS EUGEN Knurów
Eugeniusz Mehlich**