



**REGULAMIN**  
**MISTRZOSTW WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO**  
**W WYCISKANIU LEŻĄC**  
**Łódź - 18.12.2010r.**



#### I. CEL

1. Popularyzacja wyciskania sztangi leżąc
2. Popularyzacja ćwiczeń siłowych wśród społeczeństwa województwa łódzkiego, w szczególności wśród młodzieży
3. Wyłonienie najlepszych zawodników
4. Umożliwienie po raz pierwszy startu zawodniczkom i zawodnikom - przyszłym członkom KS „Społem” w Łodzi

#### II. ORGANIZATORZY

1. Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie
2. Wojewódzki Związek Kulturystyki, Trójboju Siłowego i Fitness w Łodzi
3. Klub Sportowy „Społem” w Łodzi

#### III. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW

1. Termin: **18 grudnia ( sobota ) 2010 r.**
2. Miejsce startu: **Hala Sportowa – Klubu Sportowego „Społem” w Łodzi ul. Północna 36**
3. Termin i miejsce odprawy technicznej: **18 grudnia ( sobota ) 2010r. o godz.10, w miejscu startu**

#### IV. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W zawodach uczestniczyć mogą:
  - a. Reprezentanci klubów i stowarzyszeń kultury fizycznej z Okręgu Łódzkiego – członków PZKFITS, mający na bieżąco opłacone składki członkowskie w PZKFITS, posiadający kartę zawodniczą i licencję ważną na 2010 rok
  - b. Zawodnicy i członkowie KS „Społem” w Łodzi oraz kandydaci na członków KS „Społem” w Łodzi. Warunek-muszą mieć zameldowanie na pobyt stały na terenie woj.łódzkiego.
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. Dla zawodników z licencją PZKFITS opłacone wpisowe od 1 osoby w wysokości **20zł**, pozostali **25 zł** od 1 osoby.

#### 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:

- zawodniczki w kat. open
- zawodnicy juniorzy do lat 23: kat. 75 ; 82,5 ; 90 i +90 kg
- zawodnicy seniorzy: kat. 75; 82,5 ; 90; i +90 kg
- zawodnicy-jedna grupa weteranów 40 lat i powyżej (kat. open)

**Uwaga! Wszyscy uczestnicy startują bez koszulek specjalistycznych.**

## VI. KLASYFIKACJA

Indywidualna wśród kobiet i weteranów wg formuły Wilks'a.

Indywidualna wśród juniorów i seniorów wg uzyskanego wyniku w wyciskaniu leżąc.

Do klasyfikacji drużynowej mężczyzn liczy się 6 najlepszych z zajętych miejsc przez zawodników w każdej kategorii wiekowej reprezentujących poszczególne kluby z Województwa Łódzkiego.

Punkty do klasyfikacji drużynowej obliczane są wg następującego klucza:

**I m. - 12pkt., II m. - 9pkt., III m. - 8pkt., IV m. - 7pkt., V m. - 6pkt., VI m. - 5pkt., itd.**

**Miejsce X i niższe otrzymują po jednym punkcie.**

## VII. NAGRODY

1. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej juniorów nagrodzone zostaną medalami, a za pierwsze miejsce dodatkowo puchar, I-VI miejsce otrzymują dyplomy.
2. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej seniorów nagrodzone zostaną medalami, a za pierwsze miejsce dodatkowo puchar, I-VI miejsce otrzymują dyplomy.
3. Trzy pierwsze miejsca w kategorii kobiet OPEN zostaną nagrodzone medalami, a za pierwsze miejsce dodatkowo puchar, I-VI miejsce otrzymują dyplomy.
4. Trzy pierwsze miejsca w kategorii OPEN weteranów zostaną nagrodzone medalami i pucharami, I-VI miejsce otrzymują dyplomy.
5. Trzy pierwsze miejsca w kategorii drużynowej mężczyzn zostaną nagrodzone pucharami, I-VI miejsce otrzymują dyplomy.
6. Pierwsze miejsce wg formuły Wilks'a w kategorii juniorów – puchar.
7. Pierwsze miejsce wg formuły Wilks'a w kategorii seniorów – puchar.

## VIII. SPRAWY ORGANIZACYJNE

Zgłoszenia i informacja

Zgłoszenia na piśmie w dniu zawodów na odprawie technicznej **z podaniem imienia i nazwiska zawodniczki/zawodnika, dokładnej daty urodzenia i kategorii wagowej oraz nazwy klubu.**

**Wszelkich informacji można uzyskać pod nr tel. (42) 632-65-19 wew. 45 w godz. 17.00 – 20.00**

Opłaty startowe przyjmowane będą w czasie odprawy technicznej lub przed wejściem na wagę.

Organizator pokrywa koszty organizacyjne i zakup nagród. Uczestnicy pokrywają koszty przejazdów i diet oraz opłatę wpisowego.

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS w porozumieniu z organizatorem bezpośrednim KS „Społem” w Łodzi.

## IX. PROPONOWANY PROGRAM ZAWODÓW

**18 grudnia (sobota) 2010r.**

Godz. 10.00 - odprawa techniczna w miejscu zawodów

Godz. 10.30 – 12.00 - ważenie wszystkich zawodniczek i zawodników

Godz. 12.30 - start I grupy zawodniczek

**Dokładny program zawodów ustalony będzie na odprawie technicznej 18 grudnia 2010r.**

## X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- prawo interpretacji regulaminu należy do organizatora
- organizator nie ponosi odpowiedzialności za 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

Łódź, dnia 20.11.2010r.

**Przedstawiciel PZKFITS**

**Organizator**

Wiceprezes PZKFITS  
ds. trójboju siłowego

Wojewódzki Związek Kulturyści,  
Trójboju Siłowego i Fitness w Łodzi  
91-427 Łódź, ul. Kamińskiego 7/9

KS „SPOŁEM” Łódź

*dr hab. Marek Kruszewski*