

NARODOWY DZIEŃ SPORTU
Regulamin
Otwarte Mistrzostwa w Wyciskaniu Wielokrotnym
Seniorek i Seniorów, Juniorów do lat 18
i Weteranów powyżej lat 50
Warszawa 17.09.2023r.

I.

CELE

1. Wyłonienie Mistrzów w poszczególnych kategoriach wiekowych
2. Popularyzacja sportów siłowych, jako formy spędzania wolnego czasu.
3. Propagowanie sportowego trybu życia.
4. Promocja Polskiego Związku Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego.
5. Promocja dzielnicy Warszawy Praga Południe
6. Promocja Klubu Herkules Warszawa i partnerów wspierających działalność klubu

II.

ORGANIZATORZY

1. Polski Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego.
2. Klub Herkules Warszawa.

III.

TERMIN I MIEJSCE

17.09.2023r.

Błonia Stadionu Narodowego.

Termin zgłoszeń upływa 08.09.2023r. Jest to termin dostarczenia zgłoszenia do TKKF Herkules. Zgłoszenie do zawodów po podanym terminie powoduje nie wpisanie na listę startujących.

IV.

WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W zawodach uczestniczyć mogą osoby prywatne, niezrzeszone, zawodnicy klubów - członków PZKFITS i kandydaci na członków klubu.
2. Zgłoszenie terminowe do 08 września 2023r. - w każdej kategorii wiekowej.
3. Okazanie podczas weryfikacji ważnych badań lekarskich, z dopiskiem: „może startować w wyciskaniu sztangi leżąc” lub: „może startować w trójboju siłowym”.

V.

SPOSOBY RYWALIZACJI, KLASYFIKACJE

1.Mistrzostwa w Wyciskaniu Wielokrotnym.

- a) Klasyfikacje indywidualne mężczyzn zostaną przeprowadzone w kategoriach wiekowych:
 - juniorów do lat 18,
 - seniorów,
 - weteranów powyżej 50 lat.
- b) Kobiety startują w jednej grupie bez podziału na kategorie wiekowe.
- c) Mężczyźni wyciskają sztangę o wadze odpowiadającej wadze zawodnika zaokrąglonej do wielokrotności 2,5 kg w dół,

- d) Kobiety wyciskają sztangę o wadze odpowiadającej 50% wagi zawodniczki, zaokrąglone do wielokrotności 2,5 kg w dół,
- e) Klasyfikacja indywidualna kobiet.
- f) Klasyfikacja indywidualna juniorów do lat 18.
- g) Klasyfikacja indywidualna seniorów.
- h) Klasyfikacja indywidualna weteranów powyżej 50 lat.

UWAGA: zawodnicy mogą zgłosić się do rywalizacji w jednej kategorii wiekowej wynikającej z daty urodzenia (np. 16-latek wyłącznie do lat 18)

SPECJALISTYCZNY SPRZĘT – KOSZULKI DO WYCISKANIA SĄ ZABRONIONE!!!

VI.

NAGRODY

1. Zdobywcy trzech pierwszych miejsc w kategoriach: kobiet, juniorów do lat 18, seniorów i weteranów zostaną nagrodzeni pucharami.
2. Wszyscy sklasyfikowani uczestnicy zawodów otrzymają dyplomy potwierdzające uzyskane miejsce, a osoby niesklasyfikowane dyplomy uczestnictwa.

Przed ogłoszeniem wyników zostanie zorganizowany konkurs w wyciskaniu dla najlepszego kibica z podziałem na kat wiekowe j/w.

Udział w konkursie **bezpłatny**

PROGRAM ZAWODÓW ZOSTANIE PODANY zaraz po zamknięciu zgłoszeń. Na serwisach społecznościowych: Klubu TKKF Herkules, SBD Polska i PZKFITS.

VII.

INFORMACJE

1. Informacji dotyczących zawodów udziela:

Rafał Zalewski tel. 570675020, e-mail: herkuleswarszawa@gmail.com

2. Informacje o zawodach wraz z regulaminem dostępne będą w Internecie na witrynie www.pzkfits.pl, www.powerlifting.pl, oraz na facebooku i Instagramie TKKF Herkules i Instagramie SBD.Polska

VIII.

ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia uczestnictwa w zawodach (klub lub zawodnik) wysyła do TKKF Herkules pocztą elektroniczną na adres e-mail. herkuleswarszawa@gmail.com.

2. Każde zgłoszenie e-mailem jest potwierdzane i powinno zawierać imię i nazwisko zawodniczki/zawodnika, dokładną datę urodzenia i kategorię wiekową do której zawodnik jest zgłaszany.

4. Zgłoszenia ustne bądź telefoniczne nie będą honorowane.

5. Lista zgłoszeń będzie dostępna w Internecie na facebooku i Instagramie TKKF Herkules na 5 dni przed pierwszym dniem startów. Lista będzie sukcesywnie aktualizowana.

X.PROGRAM ZAWODÓW

Dokładny program zawodów będzie ustalony po wpłynięciu zgłoszeń i opublikowany na 5 dni przed pierwszym dniem startów, w Internecie na facebooku i Instagramie TKKF Herkules i Instagramie SBD.Polska

Może on ulec zmianie w zależności od końcowej liczby zgłoszeń.

XI.

REGULAMIN ZAWODÓW I PRZEPISY SZCZEGÓŁOWE

1.Komisję sędziowską powołuje PZKFITS i TKKF Herkules.

2.Niniejsze informacje podlegają szczegółowym definicjom, regulacjom i przepisom zawartym w „Regulaminie ogólnym zawodów” dostępnym na witrynie internetowej pod adresem: www.pzkfits.pl www.powerlifting.pl oraz na facebooku i Instagramie TKKF Herkules i Instagramie SBD.Polska

3. Sprawy sporne rozstrzygać będzie komisja złożona z przedstawiciela PZKFITS, prezesa TKKF Herkules i sędziego głównego.

Warszawa, dnia 2023.08.08

Wiceprezes PZKFITS
ds. Trójboju Siłowego

Grzegorz Nocek

Prezes Zarządu
TKKF Herkules

Michał Kosik