

REGULAMIN VIII INTEGRACYJNYCH OTWARTYCH MISTRZOSTW DOLNEGO ŚLĄSKA W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC KLASYCZNYM

Strzegom 01.12. 2019

Cel :

- popularyzacja ćwiczeń siłowych
- wyłonienie najlepszych zawodników i zawodniczek
- propagowanie aktywnego uprawiania sportu w Regionie Dolnego Śląska
- popularyzacja wyciskania leżąc
- integracja z zawodnikami niepełnosprawnymi

Organizatorzy:

Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie .
Ośrodek Sportu i Rekreacji w Strzegomiu
Strzegomskie Centrum Kultury
Gmina Strzegom
Klub Sportowy „START” Strzegom – organizator bezpośredni

Termin i miejsce :

01 grudnia 2019 r. (niedziela)

Miejsce startu :

Hala Sportowa OSiR w Strzegomiu ul. Mickiewicza 2 .

Termin i miejsce odprawy technicznej :

01 grudnia 2019 r. godz. 9.00 w miejscu startu.

Dokładny program zawodów ustalony będzie na odprawie technicznej w dniu 01.12.2019. o godz. 9.00

Warunki uczestnictwa :

1. W zawodach uczestniczyć mogą :

- a. zawodnicy niepełnosprawni zrzeszeni.
- b. reprezentanci klubów, ognisk i stowarzyszeń kultury fizycznej – członków PZKFITS , mających na bieżąco opłacone składki członkowskie w PZKFITS, posiadający licencję zawodnika ważną na rok 2019.
- c. kandydaci do klubu sportowego START Strzegom.

2. Zawodnicy i zawodniczki muszą spełniać następujące warunki:

- a) Ukończony 14 rok życia w dniu zawodów
- b) posiadać ważne badania lekarskie. Zawodników z klasa MM, M i I obowiązuje książeczka zdrowia sportowca trójboju siłowego podpisaną przez uprawnionego lekarza.
 - 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 uprawnionego lekarza. Obowiązują wyłącznie oryginalne 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 przez prawomocnego opiekuna) o treści: „ Oświadczam, że jest mi znany regulamin antydopingowy PZKFITS. Zobowiązuję się respektować zawarte w nim przepisy i sankcje, jak również zobowiązuje się nie przyjmować żadnych zakazanych środków farmakologicznych”.
 - d) opłacone wpisowe: juniorzy do lat 18 i niepełnosprawni – 50 zł , pozostali 70 zł od osoby.
 - e) Startujący zawodnicy mają prawo startu w dwóch kategoriach wiekowych po opłaceniu drugiej opłaty startowej. Druga opłata startowa wynosić będzie 30 zł.

Sposób rywalizacji :

Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z obowiązującymi przepisami IPF i PZKFITS. Do startu można zgłosić dowolną liczbę zawodników i zawodniczek.

Rywalizacja indywidualna:

- juniorzy do lat 18 w kat. open wg. formuły IPF
- juniorki do lat 18 w kat. open wg. formuły IPF
- juniorzy do lat 23 w kat. open wg. formuły IPF
- kobiety w kat. do 57 kg i powyżej 57 kg wg. formuły IPF
- seniorzy w kat. do 74 kg do 93 kg i powyżej 93 kg open według formuły IPF
- niepełnosprawni mężczyźni w kat. open wg formuły IPF
- niepełnosprawne kobiety open wg formuły IPF
- weterani powyżej 40 lat w kat. open wg formuły IPF

Klasyfikacja drużynowa nie będzie prowadzona

Klasyfikacja najlepszego zawodnika z największą liczbą punktów .

Klasyfikacja najlepszej zawodniczki z największą liczbą punktów .

UWAGA: Zawodniczki i zawodnicy mogą być zgłoszeni do rywalizacji w jednej kategorii wiekowej wynikającej z daty urodzenia (np. 17-latek wyłącznie do lat 18) oraz dodatkowo do rywalizacji w kategorii seniorów.

Nagrody :

1. Trzy pierwsze miejsca w powyższych kategoriach nagrodzone zostaną medalami i dyplomami
2. Pierwsze miejsce w każdej kategorii otrzyma nagrodę rzeczową w postaci odżywek sportowych.
3. Najlepszy zawodnik, który uzyska największą ilość punktów otrzyma puchar.
4. Najlepsza zawodniczka, która uzyska największą ilość punktów otrzyma puchar
5. Najmłodszy zawodnik zawodów otrzyma nagrodę.
6. Najmłodsza zawodniczka zawodów otrzyma nagrodę.

Zgłoszenia : Zgłoszenia przyjmowane są do dnia 24.11.2019. Zgłoszenia spóźnione będą obciążone dodatkowym narzutem 30 zł. Zgłoszenia przyjmuje: Marek Rydwański tel. kom. 604 95 82 04 e-mail: mydwan@go2.pl

Opłaty startowe przyjmowane będą w biurze zawodów w dniu 1 grudnia 2019 r. od godz. 9.30 przed wejściem na wagę. Opłaty startowej można również dokonać przelewem na konto: klub sportowy START Strzegom nr. Konta : 80 8647 1046 0585 4943 2000 0001. Przed wejściem na wagę będzie sprawdzane potwierdzenie przelewu.

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS.

Zakwaterowanie we własnym zakresie:

Rezerwacji noclegów i wyżywienia dokonują sami zainteresowani, co najmniej na 7 dni przed zakwaterowaniem.

Proponowany program zawodów :

1 grudnia 2019 r. Godz. 9.00 odprawa techniczna w miejscu zawodów

Godz. 9.30 – 10.30 ważenie wszystkich zawodniczek i zawodników

Godz. 11.00 start I grupy

Dokładny program zawodów ustalony będzie na odprawie technicznej w dniu 1.12.2019 r.

Postanowienia końcowe :

1. Zawody zostaną rozegrane zgodnie z regulaminem PZKFITS.
2. Obowiązuje Regulamin Wzorcowy PZKFITS w zakresie rozgrywania zawodów w trójboju siłowym i wyciskaniu leżąc.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za nie dostarczone zgłoszenie.
4. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zaginione.
- 5 . Prawo interpretacji regulaminu należy do organizatora

Organizator :

Prezes Klubu „START” Strzegom

Marek Rydwański