

KONKURS W WYCISKANIU SZTANGI RAW NA ŁAWCE POZIOMEJ
„ Początek wakacji z OSiR Strzegom”

I. ORGANIZATOR:

Klub Sportowy „START” Strzegom, OSiR Strzegom.

II. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW:

Rywalizacja odbywać się będzie na hali OSiR przy ul. Mickiewicza w Strzegomiu.
konkurs odbędzie się 24.06.2023 r., o godzinie 11.00.

III. ZGŁOSZENIA:

Zapisy zawodników oraz indywidualna rozgrzewka odbywać się będzie od godziny 10.00 do godziny 10.45 w miejscu startu.

IV. CELE:

Sprawdzenie obecnej formy zawodników i zawodniczek biorących udział w zawodach oraz stworzenie warunków do rywalizacji osobom nie posiadającym licencji sportowej.

V. ZASADY UCZESTNICTWA:

Uczestnikami mogą być wszyscy, którzy wpisali się na listę uczestników . W zawodach mogą uczestniczyć osoby mające ukończone 14 lat, Zawodnicy startują na własną odpowiedzialność. Zawodnicy i zawodniczki niepełnoletnie winni przedstawić zgodę na piśmie na start swojego dziecka bądź podopiecznego (podopiecznej).

Kategorie indywidualne :

- kobiety open
- juniorzy do lat 16-tu open
- juniorzy do lat 18-tu open
- juniorzy do lat 23 open
- seniorzy open
- weterani open

VI.KONKURENCJE:

Rywalizacja odbywać się będzie w jednym boju. Zawodnicy będą rywalizować na ławce płaskiej(wyciskanie). Na klub punktuje 4 najlepszych zawodników i zawodniczek. Wszystkie zasady rywalizacji będą zgodne z obowiązującymi przepisami IPF.

VII.SPOSÓB RYWALIZACJI:

Klasyfikacja drużynowa będzie prowadzona.

VIII. NAGRODY:

1. Pierwsze miejsce w każdej kategorii zostanie nagrodzone pucharem.
- 2.Trzy pierwsze miejsca w kategorii drużynowej zostaną nagrodzone suplementami sportowymi (punktuje czterech najlepszych zawodników i zawodniczek z drużyny z największą ilością punktów).
3. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii zostaną nagrodzone dyplomami.

IX. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- Uczestnik nie ma możliwości poprawienia wyniku.

- Uczestnik jest zobowiązany zapoznać się z niniejszym regulaminem.
- Wszelkie spory rozstrzyga organizator zawodów.
- Interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.
- Zgłoszenia zawodników i zawodniczek będą przyjmowane do 15.06.2023.

Opracował:

Marek Rydwański

prezes k.s. START Strzegom