



REGULAMIN

MISTRZOSTW RYK- DNI RYK W WYCISKANIU LEŻĄC

Ryki, dnia 29 sierpnia 2009r.

I. Cel:

1. Popularyzacja wyciskania leżąc,
2. Popularyzacja ćwiczeń siłowych wśród społeczeństwa województwa lubelskiego, w szczególności wśród młodzieży.
3. Wyłonienie najlepszych zawodników.

II. Organizatorzy:

1. Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie
2. MKS Tur Ryki
3. MOSiR w Rykach
4. Urząd Miejski w Rykach

III. Termin i miejsce

1. Termin: **29 sierpnia 2009r. /sobota/**
2. Miejsce startu: **Kino „Renesans” w Rykach ul. Warszawska**
3. Termin i miejsce odprawy technicznej: **29 sierpnia 2009r. godzina 9.00**
W miejscu startu

IV. Warunki uczestnictwa:

1. W zawodach uczestniczyć mogą:
 - a. Reprezentanci klubów i stowarzyszeń kultury fizycznej którzy są – członkami PZKFITS, mający na bieżąco opłacone składki członkowskie w PZKFITS, posiadający kartę zawodniczą i licencję ważną na rok 2009
 - b. Zawodnicy i członkowie KS „Tur” Ryki oraz kandydaci na członków KS „Tur” Ryki. Zawodnicy ci mogą być zgłoszeni do rywalizacji w zawodach „Mistrzostwa Ryk- Dni Ryk”
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 oraz startujących po raz pierwszy 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. wpisowe od 1 osoby w wysokości **20 zł**.

V. Sposób rywalizacji

Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z obowiązującymi przepisami IPF i PZKFITS.

Do zawodów można zgłosić nieograniczoną liczbę zawodniczek i zawodników (w tym maksymalnie dwóch zawodników (-czek) w tej samej kategorii wagowej.

Rywalizacja indywidualna zostanie przeprowadzona:

- zawodniczki w kat. open wg Wilks'a.
- zawodnicy seniorzy: kat. 56,60, 67.5, 75 .82.5 ,90 , 100, 110, 125, +125 kg
- zawodnicy- jedna grupa weteranów 40 lat i powyżej wg Wilks'a

VI. Klasyfikacja:

Indywidualna wśród kobiet i weteranów wg formuły Wilks'a.

Indywidualna wśród i seniorów wg uzyskanego wyniku w wyciskaniu leżąc.

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

VII. Nagrody

1. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej seniorów nagrodzone zostaną medalami, a za pierwsze miejsce dodatkowo puchar, I-VI miejsce dyplomy.
2. Trzy pierwsze miejsca w kategorii kobiet OPEN zostaną nagrodzone medalami a za pierwsze miejsce dodatkowo puchar, I-VI miejsce dyplomy.
3. Pierwsze miejsca w kategorii OPEN weteranów zostanie nagrodzone pucharem, I-VI miejsce dyplomy.
4. Pierwsze miejsce wg formuły Wilks'a w kategorii seniorów – puchar, I-VI miejsce dyplomy.
5. Przewidywane także nagrody rzeczowe.

VIII. Sprawy organizacyjne

Zgłoszenia i informacja

Zgłoszenia **poczta elektroniczną**

ppracownik@poczta.onet.pl

lub telefonicznie :

Ryszard Bieńczyk 508169036

Paweł Naduk 609564030

Paweł Pracownik 507744294

W terminie do 22.08.2009

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 MKS Tur Ryki.

IX. Proponowany program zawodów

29 sierpnia 2009 r. /sobota/

Godz. 9.00 – 9.30 - odprawa techniczna w miejscu zawodów

Godz. 9.30 – 11.00 - ważenie wszystkich zawodniczek i zawodników

Godz. 11.30 - start I grupy zawodniczek i zawodników

Dokładny program zawodów ustalony będzie na odprawie technicznej w dniu 29.08.2009 r.

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 2009 rok.
- wszelkie sprawy nie objęte regulaminem rozstrzygać będzie Komisja Odwoławcza złożona z przedstawiciela PZKFiTS, Organizatora oraz sędziego głównego zawodów

Ryki, dnia 14.07.2009r.

V-ce Prezes

**Polskiego Związku Kulturystyki,
Fitness i Trójboju Siłowego**

dr Marek Kruszewski

**Prezes
MKS Tur Ryki**

Ryszard Bieńczyk