



REGULAMIN

OTWARTEGO PUCHARU DOLNEGO ŚLĄSKA W WYCISKANIU LEŻĄC O PUCHAR BURMISTRZA STRZEGOMIA Strzegom, dnia 21 listopada 2009r.

I. Cel:

1. Popularyzacja wyciskania leżąc i sportów siłowych.
2. Propagowanie aktywnego uprawiania sportu w regionie.
3. Wyłonienie najlepszych zawodników.

II. Organizatorzy:

1. Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie.
2. Urząd Miejski w Strzegomiu
3. Klub Sportowy „Start” w Strzegomiu – organizator bezpośredni.

III. Termin i miejsce

1. Termin: **21 listopada 2009r. /sobota/**
2. Miejsce startu: **Hala sportowa Ośrodka Sportu i Rekreacji
w Strzegomiu, ul. Mickiewicza 2**
3. Termin i miejsce odprawy technicznej: **21 listopada 2009r. o godz. 8.30
w miejscu startu.**

IV. Warunki uczestnictwa:

1. W zawodach uczestniczyć mogą:
 - a. Reprezentanci klubów, ognisk i stowarzyszeń kultury fizycznej – członków PZKFITS, mający na bieżąco opłacone składki członkowskie w PZKFITS, posiadający kartę zawodniczą i licencję ważną na rok 2009;
 - b. Kandydaci na członków KS „Start” w Strzegomiu. Zawodnicy ci mogą być dopuszczeni warunkowo bez licencji po raz pierwszy do rywalizacji w wyciskaniu leżąc jednak muszą posiadać zameldowanie na pobyt stały na terenie woj. dolnośląskiego.
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 „**Zdolny do zawodów w wyciskaniu 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. posiadać podpisane oświadczenie (w przypadku nieletnich podpisane również przez prawomocnego opiekuna) o treści: „Oświadczam, że jest mi znany regulamin antydopingowy PZKFiTS. Zobowiązuję się respektować zawarte w nim przepisy i sankcje, jak również zobowiązuję się nie przyjmować żadnych zakazanych środków farmakologicznych”.

d. Opłacone wpisowe w wysokości: junior do lat 18 - **15 zł**, pozostali - **20 zł** od osoby.

V. Sposób rywalizacji

Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z obowiązującymi przepisami IPF i PZKFiTS.

Do startu można zgłosić dowolną liczbę zawodniczek i zawodników, w tym maksymalnie dwóch zawodników w tej samej kategorii wagowej.

Rywalizacja indywidualna:

- juniorzy do lat 18 w kat. open
- juniorzy do lat 23 w kat. open
- kobiety w kat. open
- seniorzy w kat. do 60, do 75, do 90, +90kg wg formuły Wilks'a
- weterani 40 lat i powyżej w kat. open
- niepełnosprawni w kat. open

VI. Klasyfikacja:

Klasyfikacja drużynowa nie będzie prowadzona.

Najlepszym Zawodnikiem wśród zawodników zostanie uznany zawodnik z największą liczbą punktów Wilks'a.

VII. Nagrody

1. Trzy pierwsze miejsca we wszystkich kategoriach wiekowych i wagowych mężczyzn, kobiet i zawodników niepełnosprawnych nagrodzone zostaną medalami i dyplomami, dodatkowo za I miejsce nagrody rzeczowe.
2. Najlepszy zawodnik, który uzyska największą ilość pkt otrzyma puchar.
3. Puchar specjalny ufundowany przez Burmistrza Strzegomia dla najlepszego zawodnika turnieju wg formuły Wilks'a.

VIII. Sprawy organizacyjne

A. Zgłoszenia i informacja

Zgłoszenia pisemnie, mailem, telefonicznie do **dnia 14.11.2009 r. z podaniem imienia i nazwiska zawodniczki/zawodnika, dokładnej daty urodzenia i kategorii wagowej oraz pełnej nazwy klubu.**

Adres do korespondencji:

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Strzegomiu

Ul. Mickiewicza 2

58-150 Strzegom

Tel. 0-74 855-04-49

oraz Pan Marek Rydwański 58-150 Strzegom, ul. Bankowa 13/2

tel. kom. 604 958 204 i e-mail: mtvox@home.pl

Opłaty startowe przyjmowane będą wyłącznie w biurze zawodów w dniu

21 listopada 2009 r. od godz. 8.30 przed wejściem na wagę.

Komisję Sędziowską powołuje PZKFITS w porozumieniu z organizatorem bezpośrednim.

Istnieje możliwość zakwaterowania we własnym zakresie:

Hotel i Restauracja GRANIT

ul. Rynek 39

58-150 Strzegom

tel./fax (0-74) 855-03-44

tel. 855-18-56

<http://www.hotel-granit.prv.pl>

e-mail: hotelgranit@op.pl

Hotel i Restauracja STRAGONA

ul. Al. Woj. Pol. 47

58-150 Strzegom

tel./fax (074) 855-15-60

tel. (074) 855-15-49

tel. kom. 0 601 971 437

Hotel i Restauracja SYRENA

ul. Kasztelańska 18

58-150 Strzegom

tel./Fax (074) 649-40-55

tel. (074) 855-55-29

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

IX. Proponowany program zawodów

21 listopada 2009 r. /sobota/

Godz. 8.30

- odprawa techniczna w miejscu zawodów

Godz. 9.00 – 10.30

- ważenie wszystkich zawodniczek i zawodników

Godz. 11.00

- start I grupy

Dokładny program zawodów ustalony będzie na odprawie technicznej

w dniu 21.11.2009r.

X. Postanowienia końcowe

1. Prawo interpretacji Regulaminu należy do Organizatora.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za nie dostarczone zgłoszenie.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zaginione.
4. Kluby sportowe i uczestnicy zawodów winni ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków.
5. Składanie i uwzględnienie protestu odbywa się na zasadach podanych w przepisach w szczególności w „Komunikacie Finansowo-Organizacyjnym PZKFiTS na 2009 rok”.
6. Wszelkie sprawy nie objęte Regulaminem rozstrzygać będzie Komisja Odwoławcza złożona z przedstawiciela PZKFiTS, organizatora oraz Sędziego Głównego Zawodów.

Strzegom, dnia 10.10.2009r.

V-ce Prezes PZKFiTS

Marek Kruszewski

O r g a n i z a t o r