



Komunikat o zawodach

AKADEMICKIE MISTRZOSTWA ŚLĄSKA W TRÓJBOJU SIŁOWYM Edycja letnia *Gliwice, dnia 19 listopada 2011r.*

I. Cel:

1. Popularyzacja trójboju siłowego i wyciskania sztangi leżąc w środowisku akademickim.

II. System rozgrywek

1. Mistrzostwa zostaną przeprowadzone w ramach dwóch edycji zawodów.
2. Program każdej edycji obejmuje:
 - a. przysiad ze sztangą
 - b. wyciskanie sztangi leżąc
 - c. martwy ciąg

III. Organizatorzy:

1. Polski Związek Kultury Fizycznej, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie
2. Ośrodek Sportu Politechniki Śląskiej
3. Akademicki Związek Sportowy Politechniki Śląskiej

IV. Termin i miejsce

1. Termin: 19.10.2011 (sobota)
2. Miejsce: Hala Sportowa „OSiR” Ośrodka Sportu Politechniki Śląskiej w Gliwicach
ul. Akademicka 26

V. Warunki uczestnictwa:

1. W zawodach uczestniczyć mogą:
 - reprezentanci śląskich akademickich klubów sportowych
2. Każda uczelnia ma prawo zgłosić do rywalizacji 8 zawodników oraz dwóch rezerwowych.
3. Zawodnicy muszą spełniać następujące warunki:
 - posiadać aktualną legitymację członkowską AZS,
 - posiadać aktualną legitymację studencką lub legitymację pracowniczą uczelni,
 - posiadać ważne badania lekarskie:
Zaświadczenie lekarskie z klauzulą „Zdolny do zawodów trójboju siłowego”
podpisane przez 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.

4. Zawodnicy zgłoszeni do rywalizacji sklasyfikowani będą po uzyskaniu minimum wyznaczonego limitu dla poszczególnych kategorii wagowych (Normy Klas Sportowych Polskiego Związku Kulturystyki i Trójboju Siłowego – klasa młodzieżowa B).

VI. Dozwolone wyposażenie osobiste (nowość)

Kostium niewspomagający

Należy nosić kostium trójbojowy jednoczęściowy o pełnej długości typu leotard.

Kostium musi być wykonany z jednoczęściowego, rozciągliwego materiału oraz posiadać taki krój, aby nie był luźny wtedy, gdy zawodnik używa go na starcie.

(a) Może być w dowolnym kolorze lub kolorach.

(b) Kostium może posiadać nalepkę, emblemat, logo i/lub nazwę kraju, który zawodnik reprezentuje lub sponsora (patrz: loga sponsorów w przepisach technicznych IPF) i nazwisko zawodnika.

(c) Kostium może również posiadać podwójną grubość z takiego samego materiału w rozmiarze 12 cm x 24 cm w okolicy kroku.

(d) Długość nogawki wynosi minimum 3 cm i maksimum 25 cm mierzonej od środka kroku.

(e) Każda przeróbka kostiumu zaprojektowanego przez producenta spowoduje, że użycie go będzie nielegalne na zawodach. Kostium powinien być zakupiony.

T-shirt

Podczas wykonywania przysiadu i wyciskania leżąc, opcjonalnie dla mężczyzn w martwym ciągu, należy nosić pod kostiumem trójbojowym koszulkę typu T-shirt wykonaną z bawełny, poliestru lub z mieszanki bawełny i poliestru..

(a) Może być dowolnego koloru lub kolorów, może nią być oficjalny T-shirt zawodów, w których zawodnik startuje.

(b) Może posiadać oznaczenie lub napis kraju, krajowej lub regionalnej federacji lub sponsora. (Patrz logo sponsora w przepisach technicznych IPF).

(c) T-shirt nie posiada rękawów sięgających poniżej łokcia lub na mięśniu naramiennym.

Zawodnicy nie mogą naciągać lub podwijać rękawów do mięśnia naramiennego podczas startu w zawodach IPF. T-shirta nie można nosić na lewą stronę.

Bielizna

Standardowa bielizna handlowa typu sportowego (slipy męskie i figi kobiece) lub zwykłe (wyłączając „bokserki”), wykonane z mieszaniny bawełny, nylonu lub poliestru będą noszone pod kostiumem sportowym. ***Garderoba wspomagająca jest niedozwolona na zawodach IPF.***

Skarpety

Skarpety mogą być noszone.

(a) Mogą być w dowolnym kolorze lub kolorach i mogą posiadać loga producenta.

(b) Nie mogą być takiej długości, aby sięgały do ochraniaczy kolan, jeśli są użyte.

(c) Noszenie pełnej długości pończoch, rajstop oraz getrów jest niedopuszczalne. Skarpety o długości goleni muszą być noszone, aby przykryć i chronić golenie podczas wykonywania martwego ciągu.

(d) Niewielkie zabezpieczenia pomiędzy skarpetą a skórą mogą być noszone.

Pas

Zawodnicy mogą nosić pas. Jeśli jest on używany, to powinien być noszony na zewnątrz kostiumu.

- (a) Pas będzie wykonany ze skóry, winylu lub innego podobnego nierozciągliwego materiału, w postaci jednej lub kilku warstw, które mogą być sklejone i/lub zszywane.
- (b) Pas nie może mieć żadnych dodatkowych wyściółek, wzmocnień czy wkładek z jakiegokolwiek materiału, zarówno na powierzchni zewnętrznej, jak i pomiędzy warstwami tworzącymi pas.
- (c) Pas może mieć klamrę przymocowaną z jednego końca pasa za pomocą nitów i/lub szwów. klamra może posiadać jeden lub dwa bolce. Może mieć również rodzaj dźwigni.
- (d) Szlufka powinna być przymocowana za pomocą nitów lub szwów w pobliżu sprzączki.
- (e) Na zewnętrznej stronie pasa może widnieć nazwisko zawodnika, jego państwa, stanu lub nazwa klubu, z którego pochodzi zawodnik.

Wymiary

1. Szerokość pasa maksymalnie 10 cm.
2. Grubość pasa maksymalnie 13 mm.
3. Wewnętrzna szerokość klamry maksymalnie 11 cm. 4. Zewnętrzna szerokość klamry maksymalnie 13 cm.
5. Maksymalna szerokość szlufki 5 cm.
6. Odległość pomiędzy końcem pasa i dalszym końcem szlufki maksymalnie 25 cm.

Obuwie

Należy nosić obuwie lub buty.

- (a) Obuwie lub buty obejmują tylko obuwie sportowe, buty sportowe - podnoszenie ciężarów, buty trójbojowe oraz baletki. Odnosi się to wyłącznie do butów używanych w sportach halowych.
- (b) Podeszwa musi być płaska, tj. bez wstawek, nieregularności czy przeróbek od wyglądu standardowego, a żadna część podeszwy nie może być wyższa niż 5 cm.
- (c) Luźna wkładka, niebędąca częścią buta handlowego, jest ograniczona do jednego centymetra grubości.

Opaski

Opaski na nadgarstki

1. Można nosić opaski na nadgarstki wyszczególnione na liście sprzętu zaakceptowanego przez IPF.
2. Standardowe handlowe opaski, nie szersze niż 12 cm, mogą być używane. Łączenie opasek na nadgarstki z opaskami handlowymi jest niedozwolone.
3. Nadgarstek nie może być pokryty szerzej niż 10 cm powyżej i 2 cm poniżej środka stawu nadgarstkowego, a całość pokrycia nie będzie szersza niż 12 cm.

Opaski na kolana

Można nosić handlowe opaski na kolana, wykonane z neoprenu, przeznaczone do celów medycznych/chirurgicznych lub sportowych (inna forma opasek wykonanych z gumy lub podobnego materiału nie jest akceptowana) z opcjonalnym pokryciem z bawełny, poliestru lub krepki medycznej. Alternatywnie można używać elastycznych ochraniaczy rzepki. Jednoczesne użycie obydwóch sposobów jest zabronione.

- (a) Opaski na kolana muszą być wciągane i nie zawierać żadnych form zwięzania opaski, np. pasków, troczków, rzepów i podobnych.
- (b) Maksymalna długość 30 cm, maksymalna grubość 7 mm.
- (c) Nie powinny rozciągać się więcej niż 15 cm powyżej i 15 cm poniżej środka stawu kolanowego.
- (d) Nie mogą stykać się ze skarpetami lub kostiumem trójbojowym.

Kciuk

Można nosić dwie warstwy bandaży medycznego otaczające kciuk.

Kontrola wyposażenia osobistego

Przed startem nie będzie kontroli sprzętu osobistego, ale Kontroler Techniczny będzie dokładnie sprawdzać strój każdego zawodnika, zanim wyjdzie na pomost. Jeżeli zawodnik nosi strój lub używa elementu wyposażenia osobistego niezgodnego z przepisami to może to spowodować dyskwalifikację. Wszystkie elementy stroju muszą być czyste, nie zniszczone i nie podarte. Można nosić takie przedmioty jak zegarki, biżuteria, szczęki sportowe. Zasady te będą ściśle przestrzegane. Dopuszczalne są spodenki opinające się na ciele zawodnika, tzw. kolarki, wykonane z lycry lub podobnych rozciągliwych materiałów. Spodenki, a w szczególności ich nogawki, muszą spełniać odpowiednie wymogi IPF dla kostiumów.

VII. Sposób rywalizacji

Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z obowiązującymi przepisami IPF i PZKFITS.

Klasyfikacja indywidualna zostanie przeprowadzona:

Mężczyźni: w kat. wagowych: 59, 66, 74, 83, 93, 105, 120, +120 kg.

Mężczyźni: w kat. open

VIII. Klasyfikacja:

Zawodnicy sklasyfikowani będą według zajętych miejsc w kategoriach wagowych.

Do klasyfikacji drużynowej będzie uwzględnianych 6 zawodników, którzy uzyskali najlepsze wyniki w danej drużynie wg następującej punktacji:

I miejsce n+1 pkt.

II miejsce n-1 pkt.

III miejsce n-2 pkt.

IV miejsce n-3 pkt.

V miejsce n-4 pkt.

VI miejsce n-5 pkt.

gdzie „n” jest równe liczbie zawodników startujących w najliczniejszej kategorii wagowej.

Zespół, który uzyska największą ilość punktów zostanie zwycięzcą w punktacji zespołowej.

W przypadku jednakowej ilości punktów zdobytych przez dwa lub więcej zespoły o kolejności decydować będzie większa ilość pierwszych miejsc, następnie drugich itd.

Oficjalny komunikat zawodów zostanie sporządzony po weryfikacji uzyskanych wyników.

IX. Nagrody

1. Pierwsze 3 miejsca w kategorii open mężczyzn zostanie nagrodzone pucharami (po drugiej edycji).
2. Pierwsze 3 miejsca w każdej kategorii wagowej mężczyzn zostaną nagrodzone dyplomami (po pierwszej edycji) oraz medalami (po drugiej edycji).
3. Pierwsze 3 miejsca w kategorii drużynowej mężczyzn zostaną nagrodzone pucharami (po drugiej edycji).

X. Zgłoszenia

Należy przysłać **do 14.11.2011r.** na adres email:

magori@wp.pl

Zgłoszenie powinno zawierać:

- Nazwę uczelni zgłaszającej
- Imię i nazwisko zawodników
- kategorię wagową

- wynik jaki zawodnik uzyskał w ciągu ostatnich 6-ciu miesięcy

Uwaga!

Zawodnicy, których zgłoszenia nie zostaną nadesłane w terminie na podany adres e-mail, nie będą mogli brać udziału w zawodach.

XI. Program zawodów

Proponowany program zawodów:

19.10.2011r. sobota

godz. 7.30 – 9.00

ważenie zawodników I grupy kat. 56 do 82.5 kg włącznie

godz. 9.15

uroczyste otwarcie zawodów

godz. 9.30

start I grupy zawodników

godz. 11.00 – 12.30

ważenie zawodników II grupy kat. 90 do +125 kg

godz. 13.00

start II grupy zawodników

Program zawodów może ulec zmianie w zależności od ilości zgłoszeń i ewentualnie zostanie podany przed pierwszym terminem ważenia w dniu 22.05.2010r.

XII. Informacje

Piotr Wysocki

Tel. kom. 606 959 303

Paweł Podmagórski

Tel. kom. 512 096 485

XIII. Postanowienia końcowe

1. Komisję sędziowską powołuje PZKFITS w porozumieniu z organizatorem
2. Prawo interpretacji niniejszego regulaminu należy do organizatorów.
3. Kluby i uczestnicy zawodów winni ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków.
4. Wszystkie sprawy sporne nie objęte regulaminem rozstrzygać będzie organizator i sędzia główny zawodów.

Gliwice, dnia 13 października 2011r.

V-ce Prezes

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

prof. nzw. dr hab. Marek Kruszewski

O r g a n i z a t o r

Ośrodek Sportu Politechniki Śląskiej