



KOMUNIKAT O ZAWODACH

Otwarte Mistrzostwa Dolnego Śląska w Wyciskaniu Leżąc

Strzegom, 05 listopada 2011r.

I. CELE

1. Popularyzacja wyciskania leżąc
2. Wyłonienie mistrzyń i mistrzów Dolnego Śląska na rok 2011
3. Propagowanie aktywnego uprawiania sportu w regionie
4. Zawody mają charakter integracyjny

II. ORGANIZATORZY

1. Polski Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie
2. Starostwo Powiatowe Świdnica
3. Klub Sportowy Start Strzegom
4. Ośrodek Sportu i Rekreacji w Strzegomiu

III. TERMIN I MIEJSCE

1. Termin zawodów: **5 listopada 2011r. (sobota)**
2. Miejsce startu: Hala Sportowa OSiR w Strzegomiu ul. Mickiewicza 2
3. Termin i miejsce odprawy technicznej: **5 listopada 2011r. (sobota) godz. 08:30 w miejscu startu**
4. Termin zgłoszeń: **do dnia 30.10.2011r. Marek Rydwański tel. kom. 604 95 82 04 e- mail: mydwan@go2.pl z podaniem imienia i nazwiska zawodniczki/zawodnika, dokładnej daty urodzenia i kategorii wagowej oraz pełnej nazwy klubu**

IV. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W zawodach uczestniczyć mogą:
 - a. kluby sportowe-członkowie PZKFITS,
 - b. zawodnicy i członkowie Klubu Sportowego Start Strzegom oraz kandydaci na członków KS Start Strzegom.
2. Opłacone wpisowe w przypadku:
 - a. **startu w jednej kategorii – 40,00zł**
 - b. **po opłaceniu dodatkowego wpisowego w wysokości 30,00 zł możliwy start w dozwolonych wiekiem kategoriach wiekowych i wagowych**
3. Posiadać ważne badania lekarskie

UWAGA:

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.

V. KATEGORIE WAGOWE

1. Rywalizacja zostanie przeprowadzona w następujących kategoriach wagowych:
 - a. Kobiety
 - I gr. do 57 kg - open według formuły Wilks'a;
 - II gr. powyżej 57 kg - open według formuły Wilks'a;
 - b. Mężczyźni
 - juniorzy do lat 18: I gr. do 74 kg; II grupa powyżej 74 kg – open według formuły Wilks'a;
 - juniorzy do lat 23: I gr. do 74 kg; II grupa powyżej 74 kg – open według formuły Wilks'a;
 - seniorzy kat. 59, 66, 74, 83, 93, 105, 120, +120 według wyniku w kilogramach;
 - weterani powyżej 40 lat open według formuły Wilks'a;
 - zawodnicy niepełnosprawni - open według formuły Wilks'a.

UWAGA : Wszystkie zawodniczki i zawodnicy startują bez koszulek wspomagających.
Zawodnicy niepełnosprawni startują na wąskiej ławce.

VI. INFORMACJE

1. Wszelkich informacji dotyczące w/w zawodów udziela : Rydwański Marek
Tel.kom. 604 95 82 04, e-mail: mydwan@go2.pl

VII. NAGRODY

1. Trzy pierwsze miejsca w każdej grupie kategorii wagowych juniorów oraz kobiet zostaną nagrodzone medalami.
2. Najlepsza zawodniczka wśród wszystkich startujących zawodniczek i najlepszy zawodnik wśród wszystkich startujących zawodników z największą ilością punktów Wilks'a otrzymają po pucharze.
3. Wszyscy sklasyfikowani uczestnicy zawodów otrzymają dyplomy.

VIII. ZAKWATEROWANIE I WYŻYWIENIE

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

IX. PROGRAM ZAWODÓW I ODPRAWA TECHNICZNA

1. Odprawa techniczna 05.11. 2011 r. (sobota)
2. Wstępny program zawodów :
 - godz. 8.30 odprawa techniczna w miejscu zawodów;
 - godz. 9.00 ważenie wszystkich zawodniczek, następnie zawodników niepełnosprawnych, juniorów, weteranów, seniorów;
 - godz. 11.00 start I grupy.

X. REGULAMIN ZAWODÓW I PRZEPISY SZCZEGÓŁOWE

1. Na zawodach obowiązują przepisy i procedury IPF i PZKFITS
2. Komisje sędziowska powołuje PZKFITS w porozumieniu z organizatorem
3. Opłaty startowego przyjmowane będą wyłącznie w biurze zawodów w dniu 05.11.2011 r. od godziny 8.30 przed wejściem na wagę
4. Na zawodach nie będzie przyjmowania opłat za licencję. Opłaty należy uiścić bezpośrednio na konto PZKFITS
5. Prawo interpretacji komunikatu należy do organizatora
6. Niniejsze informacje podlegają szczegółowym definicjom, regulacjom i przepisom zawartych w „Regulaminie ogólnym zawodów” dostępnego na witrynie internetowej PZKFITS pod adresem: www.pzkfits.pl/regulamin_ogolny.pdf

Strzegom, dnia 2011.06.30

**Wiceprezes PZKFITS
ds. Trójboju Siłowego**

dr hab. Marek Kruszewski

Organizator

**Prezes Klubu
Start Strzegom**

Marek Rydwański