



**II Mistrzostwa Polski Juniorów do lat 16 w Wyciskaniu Leżąc
oraz Mistrzostwa Polski Weteranów w Wyciskaniu Leżąc**
Eliminacje do Mistrzostw Świata Weteranów
Pod Patronatem Prezydenta Miasta Sosnowca Kazimierza Górskiego
Sosnowiec, 4 - 5 luty 2011r.

R E G U L A M I N

I. CELE

1. Popularyzacja wyciskania leżąc
2. Popularyzacja wyciskania leżąc na terenie Zagłębia
3. Wyłonienie mistrzyń i mistrzów na rok 2011 w kategorii juniorów do lat 16 i weteranów.

II. ORGANIZATORZY

1. Polski Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie
2. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sosnowcu
3. Dąbrowski Klub Karate – sekcja sportów siłowych "Terminatus" Dąbrowa Górnicza
4. Okręgowy Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego w Katowicach

III. TERMIN I MIEJSCE

1. Termin zawodów: **5 luty 2011r. (sobota).**
2. Miejsce startu: **Hala Sportowa Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji**



w Sosnowcu, ul. Żeromskiego 9

3. Termin i miejsce odprawy technicznej :
4 luty 2011r. (piątek) godz. 20.00 w Domu Sportowca ul. Kresowa 1 w Sosnowcu
4. Termin ogłoszeń terminowych : **do 28 stycznia 2011r.**

IV. PRZEPISY I PROCEDURY

1. Na zawodach obowiązują przepisy i procedury IPF, PZKFITS, w szczególności aktualny „Systemem współzawodnictwa, klasyfikacji sportowej oraz zasady przeprowadzania rankingów i klasyfikacji PZKFITS”. Dotyczy to zwłaszcza uczestnictwa w zawodach, sposobu rywalizacji i klasyfikacji indywidualnych i drużynowych oraz sposobu prezentowania wyników zawodów i klasyfikacji.

V. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W zawodach uczestniczyć mogą kluby sportowe-członkowie PZKFITS:
 - a. posiadające licencję PZKFITS oraz mające opłacone składki członkowskie na rok 2011.
 - b. posiadające wśród swoich członków przynajmniej jednego trenera lub instruktora posiadającego licencję trenerską lub instruktorską PZKFITS opłaconą na rok 2011.
2. **UWAGA:** Szczegóły odnośnie opłat w Komunikacie Finansowo – Organizacyjnym na 2011 rok do pobrania na witrynie związku link <http://www.pzkfits.pl/komunikaty/2011/kfo2011.pdf>
3. Zawodnicy i zawodniczki muszą spełniać następujące warunki:

Mistrzostwa Polski Juniorów do lat 16 w Wyciskaniu Leżąc
Ukończone 14 lat w dniu zawodów. Górnym limitem wiekowym jest ukończenie 16 lat w 2011r.

Mistrzostwa Polski Weteranów w Wyciskaniu Leżąc mężczyźni
40-49 rok życia kalendarzowo w przypadku weteranów I grupy;
50-59 rok życia kalendarzowo w przypadku weteranów II grupy;
60-69 rok życia kalendarzowo w przypadku weteranów III grupy;
70 rok życia kalendarzowo lub więcej w przypadku weteranów IV grupy.

kobiety
40-49 rok życia kalendarzowo w przypadku weteranek I grupy;
50-59 rok życia kalendarzowo w przypadku weteranek II grupy;
60 rok życia kalendarzowo lub więcej w przypadku weteranek III grupy

 - a. Posiadać ważne badania lekarskie:
 - osoby z klasą MM, M i I obowiązuje książeczka zdrowia sportowca – trójboju siłowego;
 - osoby 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;
 - w przypadku sportów innych niż trójboj siłowy również musi się znajdować klauzula „Zdolny do zawodów trójboju siłowego” lub „Zdolny do zawodów w wyciskaniu leżąc” podpisana przez lekarza;



- 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".
- 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
- b. Kwota wpisowego w przypadku:
 - zgłoszenia terminowego do MPW – do 28 stycznia 2011r. 60 zł
 - zgłoszenia terminowego do MPJ16 – do 28 stycznia 2011r. 50 zł
 - zgłoszenia spóźnionego do MPW – od 29 stycznia 2011r. do dnia odprawy technicznej: 160 zł od osoby.
 - zgłoszenia spóźnionego do MPJ16 – od 29 stycznia 2011r. do dnia odprawy technicznej : 150 zł od osoby.
- 4. Wpisowe opłaca się u Organizatora gotówką najpóźniej przed planowaną godziną rozpoczęcia ważenia kategorii wagowej, w której osoba została zgłoszona do zawodów lub kategorii wagowej podanej jako ostateczna na odprawie technicznej.

Do momentu planowego rozpoczęcia startu muszą zostać uregulowane wszelkie opłaty licencyjne za rok 2011 **na konto!!!**:

Polski Związek Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie

ul. Mangalia 4, 02-758 Warszawa

Konto: PEKAO O/ Warszawa 08 1240 6250 1111 0000 4591 7718

Zgodnie z Komunikatem Finansowo-Organizacyjnym PZKFITS na rok 2011,

opłaty licencyjne nie będą przyjmowane na zawodach!!!

W szczególnych wypadkach można będzie je uiścić, ale z dopłatą określoną w Komunikacie Finansowo-Organizacyjnym PZKFITS na rok 2011.

VI. SPOSÓB RYWALIZACJI I KLASYFIKACJE

1. Klasyfikacja indywidualna w MPJ16 zostanie przeprowadzona w kategoriach wagowych:
 - a. **Juniorzy do lat 16 w kat. wagowych: 43; 47; 52; 57; 63; 72; 84; +84 kg.**
 - b. **Juniorzy do lat 16 w kat. wagowych: 53; 59; 66; 74; 83; 93; 105; 120; +120 kg.**

Klasyfikacja indywidualna w MPW zostanie przeprowadzona:

 - a. **Kobiety w kat. wiekowych 40-49, 50-59 lat: 47; 52; 57; 63; 72; 84; +84 kg.**
 - b. **Mężczyźni w kat. wiekowych 40-49, 50-59, 60-69 lat: 59; 66; 74; 83; 93; 105; 120; +120 kg.**
 - c. **Kobiety w kat. wiekowej 60 lat i więcej: klasyfikacja według formuły Wilks'a**
 - d. **Mężczyźni w kat. wiekowej 70 lat i więcej: klasyfikacja według formuły Wilks'a**
2. Do klasyfikacji drużynowej juniorów liczy się 5 najlepszych z zajętych miejsc



przez zawodników ze wszystkich kategorii wagowych. Do klasyfikacji drużynowej junierek liczy się 5 najlepszych z zajętych miejsc przez zawodniczki ze wszystkich kategorii wagowych

4. Do zawodów można zgłosić nieograniczoną ilość kobiet w ramach jednej drużyny, bez limitu ilości zawodniczek w tej samej kategorii wagowej oraz nieograniczoną ilość mężczyzn w ramach jednej drużyny, bez limitu ilości zawodników w tej samej kategorii wagowej
5. Klasyfikacja drużynowa weteranek nie będzie prowadzona natomiast do klasyfikacji weteranów wliczane będą punkty z wszystkich grup wiekowych 5 najlepszych z zajętych miejsc, oprócz kat. wiekowej powyżej 70 lat
6. Punkty do klasyfikacji drużynowej obliczane są wg następującego klucza w kategoriach wagowych, odrębnie dla każdej kategorii: miejsce I-12pkt., II-9pkt., III- 8pkt., IV-7pkt., V-6pkt., VI-5pkt., itd. Miejsce X i niższe otrzymują po jednym punkcie
7. Najlepsza Zawodniczka wśród zawodniczek i najlepszy Zawodnik wśród Zawodników zostanie uznana odpowiednio zawodniczka/zawodnik z największą ilością punktów Wilks'a

VII. NAGRODY

1. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej junierek i juniorów zostaną nagrodzone medalami i dyplomami.
2. W grupie junierek i juniorów open pierwsze trzy miejsca wśród zawodniczek i zawodników zostaną nagrodzone pucharami.
3. Trzy pierwsze miejsca w kategorii drużynowej junierek i juniorów zostaną nagrodzone pucharami.
4. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wiekowej i wagowej weteranów i weteranek zostaną nagrodzone medalami i dyplomami.
5. W każdej grupie wiekowej weteranek open najlepsza zawodniczka i trzech najlepszych zawodników w każdej grupie weteranów zostaną nagrodzeni pucharami.
6. Trzy pierwsze miejsca w kategorii drużynowej weteranów zostaną nagrodzone Pucharami.
7. Wszyscy uczestnicy zawodów otrzymają pamiątkowe dyplomy.

VIII. INFORMACJE

1. Wszelkich informacji udziela Grzegorz Leski, tel. 504-120 722
e-mail: grzegorzleski@terminatus.com.pl
2. Informacje o zawodach wraz z Regulaminem oraz drukami zgłoszeń dostępne będą w Internecie na witrynie www.pzkfits.pl i www.powerlifting.pl.

IX. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenie klubu sportowego do uczestnictwa w zawodach należy wysyłać do jednego podmiotu: PZKFITS na adres e-mail: zgloszenia@pzkfits.pl jako załącznik do wiadomości.
2. Zgłoszenia dokonuje się na specjalnym druku załączonym do Regulaminu wysłanego pocztą elektroniczną.



3. Termin wpłynięcia zgłoszeń MPW i MPJ16 upływa w dniu 28 stycznia 2011r.
Zgłoszenia, które wpłyną po tym terminie lub na odprawie technicznej, będą uznane za spóźnione i pobrane zostanie wpisowe w wysokości odpowiednio 160 zł lub 150 zł od osoby.
4. Lista zgłoszeń będzie dostępną w Internecie na witrynie www.pzkfits.pl,
www.powerlifting.pl,

X. WYŻYWIENIE I ZAKWATEROWANIE

1. Wyżywienie: możliwość zamówienia obiadu, który podany będzie w miejscu zawodów składającego się z dwóch dań w cenie 15 zł. po wcześniejszy zgłoszeniu i przesłanie zamówienia na e-mail: grzegorzleski@terminatus.com.pl do 31 stycznia 2011r.
2. Możliwość rezerwacji noclegu. Rezerwacji dokonują kluby. Dom „Sportowca” ul. Kresowa 1, 41-200 Sosnowiec Kontakt: tel./fax. recepcja (32) 299-64-37 (4 km od miejsca zawodów) Rezerwacja kolacji lub śniadania (32) 299-65-66 Dom Turysty - OSiR Będzin ul Sportowa 4a tel. (32) 267 59 50 CUMULUS Będzin ul. Sportowa 3 tel. (32) 267 52 15 Zajazd IRYS Będzin ul. Sportowa 4 tel.(32) 267 79 10 (4 km od miejsca zawodów)

XI. PROGRAM ZAWODÓW I ODPRAWA TECHNICZNA

1. Proponowany program zawodów:

4 luty 2011 r. (piątek) godz.20.00 – odprawa techniczna Mistrzostwa Polski Juniorów do lat 16 w WL i Mistrzostwa Polski Weteranów w WL w sali konferencyjnej Domu Sportowca

5 luty 2011 r. (sobota)

8.0 - 9.30 – waga I grupy zawodniczek

10.0 tart pierwszej grupy zawodniczek

12.00 Otwarcie Mistrzostw

2. Dokładny program zawodów będzie ustalony po wpłynięciu zgłoszeń i opublikowany w dniu 30 stycznia 2011 r. w Internecie na witrynie www.pzkfits.pl, www.poerrlifting.pl Może on ulec zmianie w zależności od końcowej ilości zgłoszeń. Ostateczne ustalenie programu zawodów odbędzie się na odprawie technicznej.
3. Prawo uczestnictwa w odprawie technicznej mają jedynie przedstawiciele Organizatora, wyznaczeni przedstawiciele PZKFITS i kierownicy ekip, po jednej osobie z ekipy. Zawodniczki lub zawodnicy będący pojedynczymi reprezentantami swojego klubu sportowego również mają prawo uczestniczyć w odprawie.

XII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Nadesłanie zgłoszenia do zawodów jest potwierdzeniem wyrażenia zgody na zapisy niniejszego Regulaminu.
2. Prawo interpretacji Regulaminu należy do organizatorów.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za niedostarczone zgłoszenie.



4. Klub sportowy, który nie wywiąże się z powinności finansowych wynikłych z Regulaminu względem Organizatora i PZKFiTS, będzie obciążony zaległymi kwotami, a klub sportowy i osoby go reprezentujące mogą zostać pociągnięte do odpowiedzialności dyscyplinarnej.
5. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zaginione.
6. Kluby sportowe i uczestnicy zawodów winni ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków.
7. Składanie i uwzględnienie protestu odbywa się na zasadach podanych w przepisach w „Komunikacie Finansowo-Organizacyjnym PZKFiTS na 2011 rok”.
8. Wszelkie sprawy nie objęte Regulaminem rozstrzygać będzie Komisja Odwoławcza złożona z przedstawiciela Organizatora, przedstawiciela PZKFiTS oraz Sędziego Głównego Zawodów.

Sosnowiec, 2011.01.05

Wiceprezes PZKFiTS
ds. Trójboju Siłowego
dr hab. Marek Kruszewski

Za organizatorów
Grzegorz Leski

WL/WL 20110105



www.terminatus.pl

Terminatus