



## KOMUNIKAT O ZAWODACH

# I Mistrzostwa Polski Juniorek i Juniorów do lat 18, 20 i 23, Seniorów i Senierek, Weteranek i Weteranów w Wyciskaniu Leżąc Klasycznym

Władysławowo 21 - 23 października 2011r.

### I. CELE

1. Popularyzacja klasycznego wyciskania leżąc.
2. Wyłonienie mistrzyń i mistrzów Polski na rok 2011 w kategorii juniorek i juniorów do lat 18, 20 i 23, senierek i seniorów oraz weteranek i weteranów.
3. Wyłonienie kadry narodowej w wyciskaniu leżąc klasycznym.
4. Ustanowienie pierwszych rekordów Polski w wyciskaniu leżąc klasycznym.

### II. ORGANIZATORZY

1. Polski Związek Kulturystryki, Fitness i Trójboju Siłowego w Warszawie.
2. Burmistrz miasta Władysławowo.
3. Parafialny Młodzieżowy Klub Sportowy „Rybak” we Władysławowie.
4. Centralny Ośrodek Sportu Ośrodek Przygotowań Olimpijskich im. Feliksa Stamma.

### III. TERMIN I MIEJSCE

1. Termin zawodów: **21 – 23 października 2011r.**
2. Miejsce startu: Hala Sportowa Centralnego Ośrodka Sportu we Władysławowie ul. Żeromskiego 52.
3. Termin i miejsce odprawy technicznej: **21 października 2011r. (piątek) godz. 20:00, sala konferencyjna COS.**
4. Termin zgłoszeń: **14 października 2011r.** Jest to termin dostarczenia zgłoszenia do PZKFITS  
Ostateczne zgłoszenie do zawodów powoduje skutki finansowe opisane w dalszej części niniejszego komunikatu.

### IV. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W zawodach uczestniczyć mogą kluby sportowe-członkowie PZKFITS.
2. Zawodniczki i zawodnicy powinni posiadać aktualną licencję zawodnika. Dozwolona jest licencja jednorazowa w wysokości 25 zł. Prawo wykupienia licencji jednorazowej mają tylko zawodnicy będący członkami klubów zrzeszonych w PZKFITS.
3. Opłacone wpisowe w przypadku:
  - i. **zgłoszenia terminowego** – do 14 października 2011r.
    - a) **w jednej kategorii wiekowej: 60 zł** od osoby,
    - b) **w dwóch lub więcej kategoriach wiekowych: po 60 zł** za każdą kategorię wiekową od osoby;
  - ii. **zgłoszenia spóźnionego** – od 15 października 2011r do dnia odprawy technicznej:
    - a) **w jednej kategorii wiekowej: 160 zł** od osoby,
    - b) **w dwóch lub więcej kategoriach wiekowych: po 160 zł** za każdą kategorię wiekową od osoby.

4. Posiadać ważne indywidualne badania lekarskie.

## V. SPOSÓB RYWALIZACJI I KLASYFIKACJE

1. Klasyfikacja indywidualna junierek i juniorów do lat 20 i 23 oraz senierek i seniorów zostanie przeprowadzona w kategoriach wagowych przy obowiązujących limitach wynikowych:
  - a. Juniorki do lat 20: kat. 43 - 25 kg; 47 - 27,5 kg; 52 - 30 kg; 57 - 32,5 kg; 63 - 35 kg; 72 - 40 kg; 84 - 45 kg; 84+ - 50 kg;
  - b. Juniorki do lat 23: kat. 43 - 27,5 kg; 47 - 30 kg; 52 - 32,5 kg; 57 - 35 kg; 63 - 40 kg; 72 - 45 kg; 84 - 50 kg; 84+ - 55 kg;
  - c. Juniorzy do lat 20: kat. 53 - 45 kg; 59 - 50 kg; 66 - 57,5 kg; 74 - 62,5 kg; 83 - 67,5 kg; 93 - 72,5 kg; 105 - 77,5 kg; 120 - 82,5 kg; 120+ - 87,5 kg;
  - d. Juniorzy do lat 23: kat. 53 - 50 kg; 59 - 60 kg; 66 - 67,5 kg; 74 - 75 kg; 83 - 80 kg; 93 - 85 kg; 105 - 90 kg; 120 - 95 kg; 120+ - 100 kg;
  - e. Seniorki: kat.47 - 32,5 kg; 52 - 37,5 kg; 57 - 42,5 kg; 63 - 47,5 kg; 72 - 52,5 kg; 84 - 57,5 kg; 84+ - 62,5 kg;
  - f. Seniorzy: kat. 59 - 75 kg; 66 - 82,5 kg; 74 - 90 kg; 83 - 97,5 kg; 93 - 105 kg; 105 - 110 kg; 120 - 115 kg; 120+ - 120 kg.
2. Klasyfikacja indywidualna junierek i juniorów do lat 18 zostanie przeprowadzona w kategoriach wagowych bez limitowanego wyniku.
3. Klasyfikacja indywidualna weteranów 40-49 lat i 50-59 lat zostanie przeprowadzona w grupach kategorii wagowych wg formuły Wilks'a, bez limitowania wyniku:
  - a. kat. 74 obejmuje kategorie nominalne 59, 66 i 74;
  - b. kat. 93 obejmuje kategorie nominalne 83 i 93;
  - c. kat +93 obejmuje kategorie nominalne 105, 120 i +120.
4. Klasyfikacja indywidualna weteranów 60 lat i więcej zostanie przeprowadzona w kategorii open (wg formuły Wilks'a ) bez limitowania wyniku.
5. Klasyfikacja indywidualna weteranek zostanie przeprowadzona w kategorii open (wg formuły Wilks'a ) obejmującej wszystkie nominalne grupy wiekowe weteranek.
6. Klasyfikacja na Najlepszą Zawodniczkę i Najlepszego Zawodnika prowadzona będzie w kategoriach wiekowych junierek i juniorów do lat 18, 20, 23 oraz senierek i seniorów.
7. Klasyfikacja drużynowa będzie prowadzona w każdej kategorii wiekowej za wyjątkiem kategorii weteranów, gdzie klasyfikowanych do drużyny będzie pięciu najlepiej punktujących zawodników spośród weteranów wszystkich kategorii. Klasyfikacja drużynowa weteranek nie będzie prowadzona.

**Uwaga: Ostateczna zmiana kategorii wagowej może nastąpić na odprawie technicznej. Podczas ważenia nie ma możliwości zmiany zgłoszonej kategorii wagowej.**

## VI. NAGRODY

1. Pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej i grupie kategorii wagowych zostaną nagrodzone pucharami.
2. Trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej i grupie kategorii wagowych zostaną nagrodzone medalami.
3. Trzy pierwsze miejsca w klasyfikacji Najlepszej Zawodniczki w każdej kategorii wiekowej zostaną nagrodzone pucharami.
4. Trzy pierwsze miejsca w klasyfikacji Najlepszego Zawodnika w każdej kategorii wiekowej zostaną nagrodzone pucharami.
5. Trzy pierwsze miejsca w kategorii drużynowej junierek zostaną nagrodzone pucharami.
6. Trzy pierwsze miejsca w kategorii drużynowej juniorów zostaną nagrodzone pucharami.
7. Wszyscy sklasyfikowani uczestnicy zawodów otrzymują dyplomy, a osoby niesklasyfikowane dyplom uczestnictwa.

## VII. INFORMACJE

1. Adres do korespondencji: PMKS „Rybak” Władysławowo 84-120 ul. Żytnia 18.
2. Wszelkich informacji udziela Augustyn Hadas tel. 58 6741-462 kom. 607 373 969, e-mail: kaszub1@vp.pl.
3. Informacje o zawodach wraz z Regulaminem oraz drukami zgłoszeń dostępne będą w Internecie na witrynie [www.pzkfits.pl](http://www.pzkfits.pl), [www.powerlifting.pl](http://www.powerlifting.pl).
4. Opłatę startowego uiszcza się u Organizatora.

## VIII. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenie klubu sportowego do uczestnictwa w zawodach wysła się do **PZKFITS**.
2. **Zgłoszenia dokonuje się na specjalnym druku** załączonym do Komunikatu wysłanego pocztą elektroniczną na adres e-mail: [zgloszenia@pzkfits.pl](mailto:zgloszenia@pzkfits.pl) jako załącznik do wiadomości. Załącznik ma być plikiem w formacie Excela 98-2003.
3. Każde zgłoszenie jest potwierdzane.
5. Zgłoszenia ustne lub telefoniczne, z uwagi na konsekwencje finansowe zgłoszenia, nie będą honorowane.
6. Lista zgłoszeń będzie dostępna w Internecie na witrynie [www.pzkfits.pl](http://www.pzkfits.pl) na 5 dni przed odprawą techniczną. Lista będzie sukcesywnie aktualizowana.
7. Ostateczna lista zgłoszeń ustalona zostanie na Odprawie Technicznej.

## IX. ZAKWATEROWANIE I WYŻYWIENIE

1. Rezerwacja noclegów w kwaterach prywatnych pod tel. kom. 607 373 969.  
Rezerwacja w hotelu Rigga, ul. Harcerska 4 we Władysławowie, naprzeciwko bramy wjazdowej do COS pod tel. 603 220 920, P. Monika; adres email: [marketing@rigga.com.pl](mailto:marketing@rigga.com.pl).  
**Termin rezerwacji mija 14 października 2011r.** Przewidywany koszt noclegów 35-50 zł za dobę.  
Szczegółowy komunikat dotyczący zakwaterowania podany zostanie w późniejszym terminie.
2. Szczegółowych informacji dotyczących wyżywienia w COS udziela pod tel. 58 674 62 00; kom. 725 333 102 P. Aurelia, a także [www.cetniewo.cos.pl](http://www.cetniewo.cos.pl).
3. Wszystkie należności związane z zakwaterowaniem i wyżywieniem, płatne wyłącznie gotówką, u wynajmującego.
4. Za niewykorzystane miejsca noclegowe klub sportowy składający zamówienie ponosi taki sam koszt jakby te miejsca zostały wykorzystane.

## X. PROGRAM ZAWODÓW I ODPRAWA TECHNICZNA

1. Odprawa techniczna odbędzie się 21 października 2011 r. (piątek) o godz. 20:00 w miejscu startu.
2. Dokładny program zawodów będzie ustalony po wpłynięciu zgłoszeń i opublikowany na 5 dni przed odprawą techniczną w Internecie na witrynie [www.pzkfits.pl](http://www.pzkfits.pl). Może on ulec zmianie w zależności od końcowej ilości zgłoszeń. **Ostateczne ustalenie programu zawodów dotyczącego mężczyzn 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 uczestnictwa w odprawie technicznej.

## XI. REGULAMIN ZAWODÓW I PRZEPISY SZCZEGÓŁOWE

1. Na zawodach obowiązują przepisy i procedury IPF i PZKFITS.
2. Dozwolony sprzęt sportowy zawiera Załącznik nr 1.
3. Niniejsze informacje podlegają szczegółowym definicjom, regulacjom i przepisom zawartych we „*Wzorcowym regulaminie zawodów trójboju siłowego i konkurencji objętych nadzorem PZKFITS*” dostępnego na witrynie internetowej PZKFITS pod adresem: [www.pzkfits.pl/komunikaty/2011/regulamin\\_zawodow\\_ts.pdf](http://www.pzkfits.pl/komunikaty/2011/regulamin_zawodow_ts.pdf)

Władysławowo, dnia 2011.09.20

**Wiceprezes PZKFITS**  
**ds. Trójboju Siłowego**

*dr hab. Marek Kruszewski*

**Wiceprezes**  
**PMKS"Rybak"**  
**Władysławowo**

*mgr Augustyn Hadas*

## **WYPOSAŻENIE OSOBISTE W ZAWODACH KLASYCZNYCH („bezsprzętowych”)**

### **Kostium niewspomagający**

Należy nosić kostium trójbojowy jednocześnie 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: logo 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. Kobiety muszą nosić T-shirt podczas startu we wszystkich trzech dyscyplinach.

- (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 mieszanki bawełny, nylonu lub poliestru będą noszone pod kostiumem sportowym.

Kobiety mogą również nosić handlowe lub sportowe staniki.

Garderoba wspomagająca jest niedozwolona na zawodach IPF.

### **Skarpety**

Skarpety mogą być noszone.

- (a) Mogą być w dowolnym kolorze lub kolorach i mogą posiadać logo 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 zwężania 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 bandaża 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, szczyki sportowe.

Zasady te będą ściśle przestrzegane.

## Zawody w Polsce

Dopuszczalne są spodenki opinające się na ciele zawodnika, np. tzw. kolarki, wykonane z lycry lub podobnych rozciągliwych materiałów. Spodenki, a w szczególności ich nogawki, muszą spełniać odpowiednie wymogi IPF dla kostiumów.