

REGULAMIN OTWARTEGO TURNIEJU w WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC
Strzegom 23.11. 2008

Organizatorzy:

- . Ośrodek Sportu i Rekreacji w Strzegomiu
- . Urząd Miejski w Strzegomiu

Cel imprezy:

- popularyzacja ćwiczeń siłowych , jako formy rekreacji i aktywnego wypoczynku

Termin i miejsce:

- 23 LISTOPADA 2008 r. (niedziela), Hala Sportowo - Widowiskowa OSIR w Strzegomiu ul. Mickiewicza 2
- ważenie zawodników godz. 8.00 – 10.00
- odprawa techniczna godz. 10.00 – sala konferencyjna OSIR
- rozpoczęcie rywalizacji w poszczególnych kategoriach - godz.10.30

Warunki uczestnictwa:

- prawo startu mają wszyscy którzy ukończyli 14 lat (liczy się rocznik), posiadający dokument tożsamości stwierdzający wiek.
- niepełnoletni dostarczają zgodę rodziców (opiekunów prawnych) na udział w turnieju
- opłata startowa: junior młodsz 5 zł, pozostałe kategorie 15 zł
- uczestnictwo w stroju sportowym (przylegającym do ciała) zgodnie z przepisami PZKiTS
- niedozwolony jest start zawodników w koszulkach ściskowych.
- dozwolone pasy i opaski na nadgarstki

Kategorie oraz konkurencje:

Zawody rozegrane zostaną w dwóch konkurencjach:

1. Płynne wyciskanie sztangi z ciężarem na ilość powtórzeń (kat. „Junior” do 17 lat - ciężar sztangi 30 kg, kat. “Senior” pow. 17 lat – ciężar sztangi 50 kg). W wyżej wymienionej konkurencji nie ma podziału na kategorie wagowe. O starcie w poszczególnych kategoriach wiekowych decyduje rok urodzenia. Każdemu uczestnikowi tej konkurencji przysługuje jedna próba. Za zaliczony ruch w tej konkurencji uważa się opuszczenie oraz dotknięcie gryfem sztangi klatki piersiowej oraz wyciśnięcie do pełnego wyprost ramion.

2.Wyciskanie klasyczne z zatrzymaniem na klatce piersiowej wg obowiązujących przepisów PZKFITS jednak bez koszulek ściskowych (o zwycięstwie w tej konkurencji decyduje wyciśnięty ciężar)

- kategoria junior młodsz (14 -17 lat) - OPEN (wg Obowiązującej formuły Wilksa)
- kategoria kobiet - OPEN - (wg Obowiązującej formuły Wilksa)
- kategoria Senior - (pow. 17 lat) – OPEN (wg Obowiązującej formuły Wilksa)

Uwaga!!! W przypadku większej liczby zgłoszeń Organizator zastrzega sobie zmiany w poszczególnych Kategoriach. Każdy zawodnik ma prawo startu w jednej lub dwóch konkurencjach jednocześnie.

Nagrody:

- medale, dyplomy oraz nagrody rzeczowe za I miejsca poszczególnych kategoriach oraz konkurencjach.
- medale i dyplomy za II i III miejsca poszczególnych kategoriach .

Puchar specjalny ufundowany przez Kierownika Ośrodka Sportu i Rekreacji w Strzegomiu dla najlepszego zawodnika Turnieju wg Punktacji Wilksa.

Zgłoszenia:

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Strzegomiu ul. Mickiewicza 2 tel: 0748550449 oraz 0604958204 – Marek Rydwański (kierownik zawodów)

Zgłoszenia pocztą na adres: _Marek Rydwański ul. Bankowa 13/2 58-150 Strzegom

EMAIL: mtvox@home.pl

W celu ustalenia ewentualnych zmian w poszczególnych kategoriach prosimy o wcześniejsze zgłaszanie zawodników na wyżej podane numery telefonów. Przy zgłaszaniu startujących należy podać imię i nazwisko, datę urodzenia, przynależność klubową, kategorię wiekową oraz deklarację startu w poszczególnych konkurencjach.

Zakwaterowanie:

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.

Postanowienia końcowe:

- zawody zostaną rozegrane zgodnie z regulaminem PZKITS
- zawodnicy startujący winni okazać ważne badania lekarskie, w przypadku ich braku zobowiązani są do podpisania oświadczenia o starcie na własną odpowiedzialność.