

08.10.2016 - II Mistrzostwa Polski Zachodniej w Wyciskaniu Sztangi Leżąc o Puchar Wójta Gminy Głogów Joanny Gniewosz

REGULAMIN ZAWODÓW

I – CEL IMPREZY

1. popularyzacja i upowszechnianie aktywności ruchowej jako formy zdrowego stylu życia i spędzania czasu wolnego – propagowanie dyscyplin siłowych – w szczególności wyciskania sztangi leżąc
2. Wyłonienie Mistrzów w poszczególnych kategoriach wagowych na rok 2016
3. Popularyzacja tężyzny fizycznej wśród młodzieży
4. Popularyzacja Gminy Wiejskiej Głogów

II – ORGANIZATOR

1. Gmina Wiejska Głogów, Kiwacki Wiesław, Gminny Ośrodek Kultury w Przedmościu

III – TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW

Zawody mają charakter otwarty i przeprowadzone zostaną w sobotę 8 października 2016 na hali sportowej - Zespół Szkół w Przedmościu ul. Szkolna

IV – WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W zawodach mogą brać udział członkowie klubów sportowych, oraz innych stowarzyszeń sportowych – również zawodnicy nie zrzeszeni.
2. Uczestnik zobowiązany jest posiadać aktualne badania lekarskie stwierdzające brak przeciwwskazań do udziału w zawodach. W przypadku braku badań zawodnik zobowiązany jest złożyć oświadczenie o zdolności do udziału w zawodach.
3. Uczestnicy muszą mieć ukończone 16-ty rok życia – niepełnoletni pisemną zgodę na start rodzica, lub opiekuna prawnego.
4. Uczestnik musi posiadać strój sportowy; kostium lub krótkie spodenki i koszulkę z krótkim rękawkiem.
5. Sposób oceniania boju będzie następujący: Sędzia główny podaje 2 komendy; start oraz stojak, nie robimy przytrzymania na klatce piersiowej – wyciskamy z dotknięcia sztangą klatki. Pośladki i głowa muszą mieć stały kontakt z ławeczką, a stopy z podłożem (można odrywać pięty, krawędziować).

UWAGA! Niedopuszczalne jest używanie specjalistycznych koszulek do wyciskania, oraz bandaży na łokciach.

V – SPOSÓB RYWALIZACJI

1. Kobiety : w kat. Open według formuły Wilks'a;
2. Seniorzy w kat. wagowych: 74; 84; 94; 104 114; +114
3. Niepełnosprawni: w kat. Open według formuły Wilks'a
4. Mistrzostwa Gminy Głogów Szkół Ponadgimnazjalnych (16-18 lat) według formuły Wilks'a (3 osobowe drużyny z poszczególnych szkół)
5. Otwarty Konkurs "pompek na komendę".

6. Otwarty Turniej w siłowaniu na rękę .

(w zależności od ilości chętnych planowane są dwie kategorie: do 85 kg i powyżej 85 kg - w finale spotkają się zwycięzcy obu kategorii)

VI – NAGRODY

1. Trzy pierwsze miejsca w grupie kobiet, niepełnosprawnych oraz szkół ponadgimnazjalnych nagrodzone zostaną pucharami .

2. Puchary za trzy pierwsze miejsca w każdej kategorii wagowej.

3. Puchar dla zwycięzcy Konkursu pompek na komendę.

4. Puchary dla finalistów Turnieju w siłowaniu na rękę.

5. Dla najlepszych nagrody rzeczowe w zależności od pozyskania sponsorów.

6. Dla wszystkich zawodników upominek oraz poczęstunek od organizatorów imprezy dla wszystkich uczestników.

VII – KOMISJE

1. Komisję Sędziowską – powołuje organizator zawodów.

VIII – ZGŁOSZENIA

15 zł wpisowe dla zgłoszonych w terminie (do 30 września 2016 r.)

30 zł wpisowe w dniu zawodów

UWAGA! ilość uczestników ograniczona

1. Zgłoszenia:

Zgłoszenia przyjmowane są do 30 września 2016 r. Zgłoszenia prosimy wysłać na adres e-mail: wiech10@onet.pl lub przez facebooka-Kiwacki Wiesław Organizator ustala limit zawodników w ilości 60 osób, po wpisaniu się takiej liczby zawodników zgłoszenia nie będą już przyjmowane. Decyduje kolejność zgłoszeń. W zgłoszeniu należy podać: imię, nazwisko, datę urodzenia, miejscowość, wagę ciała, pierwszy ciężar, numer telefonu.

1. Wszystkie kluby i stowarzyszenia sportowe które spełniają warunki określone w pkt. IV uprasza się do zgłoszenia na e-mail wiech10@onet.pl lub przez facebooka-Kiwacki Wiesław Zgłoszenie udziału w zawodach potwierdzone jest jednoznacznie z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997r.o ochronie danych osobowych (Dz.U. Nr 133 poz. 883) w celach niezbędnych do organizacji i przeprowadzenia zawodów

2. Dodatkowe informacje można uzyskać pod w/w adresami lub na stronie

1 www.ugglogow.com.pl

2 fb. Gmina Głogów, Gminny Ośrodek Kultury w Przedmościu

3 telefonicznie 881 935 582 (od godz. 9:00 do godz. 15:00)

IX – PORZĄDEK ZAWODÓW

08.10.2016 r – (sobota)

1 godz.09:00– 10:30 zgłoszenie i waga zawodników.

2 godz.11:30 uroczyste otwarcie zawodów

3 godz.12:00 start zawodniczek i zawodników

X – POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Zawodnicy zobowiązani są do posiadania odpowiedniego stroju startowego , dowodu osobistego, lub innego dokumentu stwierdzającego tożsamość.