



## REGULAMIN

### III TURNIEJU W PODNOSZENIU CIĘŻARÓW O PUCHAR STAROSTY GIŻYCKA Giżycko 27.12.2015r.

#### CEL:

1. Popularyzacja sportów siłowych wśród osób zdrowych i niepełnosprawnych.
2. Propagowanie aktywnego wypoczynku wśród osób zdrowych i niepełnosprawnych
3. Integracja środowiska sportów siłowych.

#### ORGANIZATORZY:

1. IKS-INTEGRACJA-CONAN Integracyjny Klub Podnoszenia Ciężarów w Giżycku.
2. Zarząd Powiatu w Giżycku.

#### MIEJSCE I TERMINY:

1. Turniej odbędzie się w sali **CROSS TRENING ONE WORLD** ul. Warszawska 8.
2. Odprawa techniczna o **9.00 godz.** w miejscu turnieju dnia **27.12.2015r.**
3. Rozpoczęcie turnieju o 10.00 godz.

#### UCZESTNICTWO:

1. Uczestnikami zawodów będą zawodniczki i zawodnicy zdrowi oraz osoby niepełnosprawne.
2. Zgłoszenie zawodników jest jednoznaczne z brakiem przeciwwskazań do udziału w turnieju.
5. Aktualne badania lekarskie uprawniające do uprawiania dyscypliny podnoszenia ciężarów z ważnością min. 3 miesiące lub podpisanie oświadczenia o braku przeciwwskazań do startu.
6. Obowiązuje wpisowe: zawodnicy spoza Powiatu Giżycko – **20 zł**

#### ZGŁOSZENIA:

1. Zgłoszenia prosimy przysyłać do dnia **23.12.2015r.** na adres [koordynatorturnieju@onet.eu](mailto:koordynatorturnieju@onet.eu)  
W razie pytań proszę dzwonić po godz. 15.30 na nr **532-450-668 Ryszard Kałamarz.**
2. O przyjęciu do turnieju decyduje kolejność zgłoszeń.

#### SPOSÓB RYWALIZACJI:

1. Turniej zostanie przeprowadzony zgodnie z zasadami określonymi przez organizatora. Przewiduje się rywalizację zawodniczek i zawodników w konkurencji „**wyciskania sztangi leżąc**” przy stosowaniu się do trzech komend **START-GÓRA-STOJAK**.
2. **Klasyfikacja indywidualna wg zaliczonego ciężaru a open wg punktacji Wilksa :**
  - **Kobiety** rywalizują w kategorii **OPEN**.
  - **Mężczyźni** rywalizują w kat. wagowych: do **83 kg**, do **105 kg**, **+105 kg**.

## **SĘDZIOWIE I OPIEKA LEKARSKA:**

1. Komisję sędziowska powołuje sędzia główny turnieju.
2. Opiekę medyczną zapewnia organizator.

## **NAGRODY I WYRÓŻNIENIA:**

1. **OPEN Kobiety** – puchary za miejsca od 1-3 + nagrody rzeczowe.
2. **Mężczyźni** - w każdej kategorii wagowej medale za miejsca 1-3.
3. **OPEN niepełnosprawni** - medale za miejsca od 1-3.
4. **OPEN MĘŻCZYŹNI** - puchary za miejsca od 1-3 + nagrody rzeczowe.
5. Wszyscy zawodnicy otrzymają pamiątkowy dyplom za udział.

## **ZASADY FINANSOWANIA:**

1. Turniej jest finansowany ze środków Starostwa Powiatowego w Giżycku oraz sponsorów.
2. Koszty przyjazdu, zakwaterowania i wyżywienia pokrywają jednostki delegujące.

## **KOMISJA ODWOŁAWCZA:**

1. Komisję odwoławczą stanowią: sędzia główny oraz przedstawiciel organizatora.
2. Sprawy nieobjęte niniejszym regulaminem rozpatrywać będzie komisja odwoławcza.

## **POSTANOWIENIA KOŃCOWE:**

1. Za bezpieczeństwo podczas turnieju odpowiedzialni są: sędzia główny, ratownik medyczny, trenerzy, kierownicy ekipy.
2. Czas na wykonanie podejścia – 1 minuta (wyjątkowo 2 minuty w przypadku osób niepełnosprawnych wymagających przypięcia pasem).
3. Nie wolno stosować koszulek specjalistycznych. Pozostały sprzęt specjalistyczny jest dozwolony.
4. **Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany niniejszego regulaminu.**

Sędzia główny:

Ryszard Kałamarz

ORGANIZATOR:

IKS-INTEGRACJA-CONAN