

### III OTWARTE MISTRZOSTWA BYTOMIA W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC



#### **Regulamin zawodów**

##### **Cel imprezy:**

- popularyzacja dyscypliny wyciskanie sztangi leżąc,
- wyłonienie mistrzów w poszczególnych kategoriach wagowych,
- promocja miasta Bytom.

##### **Organizator:**

- Klub Sportowy Skarpa Bytom

##### **Współorganizator:**

- OSIR Bytom
- Stowarzyszenie „Wspólny Bytom”

##### **Partnerzy:**

- Urząd Miasta Bytomia.

##### **Patronat:**

- Prezydent Miasta Bytomia.

##### **Patronat medialny:**

- Gazeta „Życie Bytomskie”,
- Sfera TV.

##### **Termin i miejsce zawodów:**

Zawody odbędą się w hali widowiskowo-sportowej „Na Skarpie” przy ul. Modrzewskiego 5a w Bytomiu dnia 10.05.2015r.

##### **Warunki uczestnictwa:**

-w zawodach mogą brać udział członkowie stowarzyszeń sportowych, klubów sportowych oraz zawodnicy nie zrzeszeni,

-każdy uczestnik zobowiązany jest złożyć pisemne oświadczenie o zdolności do udziału w zawodach,

-uczestnicy zawodów muszą mieć ukończone 15 lat, zawodnicy niepełnoletni muszą posiadać pisemną zgodę rodzica lub opiekuna prawnego do uczestnictwa w zawodach,

-młodzicy są w przedziale wiekowym do 18 lat,

-juniorzy są w przedziale wiekowym do 23 lat,

-weterani znajdują się w przedziale wiekowym + 39 lat,

-uczestnicy winni posiadać strój sportowy: krótkie spodenki i koszulkę bądź kostium, ubiór powinien być przylegający do ciała,

-każdy uczestnik uiszcza opłatę wpisową w wysokości 35 zł,

##### **Zasady oceniania:**

-zasady oceniania boju – sędzia główny podaje dwie komendy START i STOJAK, nie wykonujemy przytrzymania gryfu na klatce piersiowej. Po dotknięciu klatki od razu wykonujemy wyciskanie.

Łopatki i pośladki w trakcie wyciskania muszą mieć stały kontakt z ławeczką, a stopy z podłożem – dozwolone jest krawędziowanie stopami.

**WAŻNE!!!** zakaz używania specjalistycznych koszulek do wyciskania.

**Kategorie wagowe:**

- seniorzy: do 67,5kg, do 75 kg, do 82,5 kg, do 90 kg, do 100 kg, do 110 kg, do 125 kg, +125 kg
- młodzicy do lat 18 w kategorii open według formuły Wilks'a
- juniorzy do lat 23 w kategorii open według formuły Wilks'a
- kobiety w kategorii open według formuły Wilks'a
- weterani w kategorii open według formuły Wilks'a

**Nagrody:**

- w każdej kategorii wagowej trzy pierwsze miejsca będą nagradzane medalem, pucharem oraz nagrodami rzeczowymi,
- w kategorii open w dodatkowej konkurencji również będą nagradzane trzy pierwsze miejsca, medale, puchary oraz nagrody rzeczowe.

**Zgłoszenia:**

- wszystkich zawodników niezrzeszony, kluby sportowe oraz stowarzyszenia prosimy o wcześniejszą informację o chęci uczestnictwa w zawodach,
- zgłoszeń można dokonywać pod numerem tel. 601-14-11-11, pod adresem e-mail: klub@skarpa.bytom.pl, lub w dniu imprezy w biurze zawodów,
- wszyscy zawodnicy biorący udział w zawodach zobowiązani są do posiadania dokumentu potwierdzającego tożsamość,
- opłata wpisowa na miejscu zawodów.

**Przebieg zawodów:**

- 10.05.2015 (NIEDZIELA)
- 8:00 – 10:00 rejestracja zawodników, pobór opłat wpisowych i waga
- 10:45 uroczyste otwarcie zawodów
- 11:00 rozpoczęcie rywalizacji.

**Informacje dodatkowe:**

- kluby, stowarzyszenia bądź zawodnicy niezrzeszeni we własnym zakresie ubezpieczają się od następstw nieszczęśliwych wypadków,
- podczas zawodów będzie możliwość skorzystania z bufetu,
- wszelkie dodatkowe informacje można uzyskać pod nr tel. 505-867-447 lub na stronie [www.skarpa.bytom.pl](http://www.skarpa.bytom.pl).