

VI TURNIEJ WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC

dla uczniów szkół ponadpodstawowych i ponadgimnazjalnych powiatu pszczyńskiego

Organizatorzy:

Powiatowe Ognisko Pracy Pozaszkolnej w Pszczynie
Siłownia Quatro w Pszczynie
Pszczynska Fundacja Wspierania i Rozwoju Sportu w Pszczynie.

TERMIN IMPREZY: 18 luty 2020 r.

MIEJSCE IMPREZY: Siłownia Quatro w Pszczynie (ul. Dworcowa 7)

ROZPOCZĘCIE IMPREZY: godzina **9.00** (ważenie), godzina **10.00** rozpoczęcie zawodów.

Zgłoszeni zawodnicy rywalizować będą w następujących konkurencjach:

Chłopcy i dziewczęta:

1. Wyciskanie sztangi na ławeczce - ciężar sztangi równy jest połowie masy ciała zawodnika, wygrywa ten kto więcej razy wycisnie.
2. Wyciskanie sztangi na ławeczce, kto większą wagę wycisnie w danej kategorii wagowej

Obowiązują następujące kategorie wagowe:

CHŁOPCY

- do 70 kg
- od 71 kg do 80 kg
- powyżej 80 kg,

DZIEWCZĘTA - w zależności od ilości uczestniczek kategoria OPEN lub wagowa.

Szkoła może zgłosić nie więcej niż 12 zawodników (po 3 w danej kategorii, osobno chłopcy i dziewczęta). Jest możliwość zgłoszenia większej ilości zawodników po wcześniejszym kontakcie z ORGANIZATOREM – POPP Pszczyna.

Celem zawodów jest propagowanie wyciskania sztangi jako środka rozwoju tężyzny fizycznej młodzieży, integracja środowisk uczniowskich młodzieży szkół powiatu pszczyńskiego.

Warunki uczestnictwa:

- lista uczestników zawodów podpisana przez dyrektora szkoły i **przesłana do POPP do 12 lutego** mailem na adres: popp@powiat.pszczyna.pl (w temacie: VI sztanga 2020) oraz **wypełniona i podpisana zgoda na wykorzystanie wizerunku uczestników zawodów.**
- wszystkich uczestników turnieju obowiązuje strój sportowy + zmienne obuwie.

Program zawodów:

- od 9.00 ważenie zawodników
- 10.00 otwarcie turnieju
- ok 13.30 wręczenie nagród i zakończenie turnieju.

Dla najlepszych zawodników w każdej kategorii przewidziane są pamiątkowe dyplomy, medale i nagrody rzeczowe.

Postanowienia końcowe:

1. Wszelkie sprawy sporne rozpatruje sędzia główny Pan Grzegorz Dyrz i organizatorzy turnieju.
2. Wszyscy zawodnicy biorący udział w zawodach startują na własną odpowiedzialność i nie będą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatora w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy.
3. Wszyscy zawodnicy zobowiązani są do zapoznania się i przestrzegania niniejszego regulaminu,
4. Za porządek organizacyjny podczas turnieju odpowiedzialni są :
 - a. Sędzia Główny (Grzegorz Dyrz)
 - b. nauczyciele POPP jako organizatorzy turnieju (Marek Czerwiński, Wojciech Magulski)
 - c. opiekunowie szkolnych reprezentacji.
 - d.

Powiatowe Ognisko Pracy Pozaszkolnej w Pszczynie
Tel. 32 210 24 98 lub 517 067 500

