

# II TURNIEJ WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC

dla uczniów gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych powiatu pszczyńskiego

## Organizatorzy:

- ❖ Powiatowe Ognisko Pracy Pozaszkolnej w Pszczynie
- ❖ Siłownia Quatro w Pszczynie
- ❖ Pszczyńska Fundacja Wspierania i Rozwoju Sportu w Pszczynie.

**TERMIN IMPREZY:** piątek 8 kwietnia 2016

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

**ROZPOCZĘCIE IMPREZY:** godzina 9.30.

## Zgłoszeni zawodnicy rywalizować będą w następujących konkurencjach:

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

## Obowiązują następujące kategorie wagowe:

### mężczyźni:

- do 70 kg
  - od 70kg do 80 kg
  - i powyżej 80 kg,
- oraz **open kobiet**

Każdy zawodnik ma trzy próby.

## Reprezentacja szkoły składa się z maksimum 12 zawodników (po 3 do każdej kategorii wagowej)

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

## Warunki uczestnictwa:

a) lista uczestników zawodów podpisana przez dyrektora szkoły i przesłana do POPP:

- ❖ mailem na adres: [popp@powiat.pszczyna.pl](mailto:popp@powiat.pszczyna.pl) (w temacie: turniej sztangi)
- ❖ faksem 32 210 24 98

b) wszystkich uczestników Turnieju obowiązuje strój sportowy + zmienne obuwie.

## Program zawodów:

9.30 – 10.00 zgłoszenie i ważenie zawodników

10.00 uroczyste otwarcie Turnieju

ok. 13.00 wręczenie nagród i zakończenie Turnieju

**Dla najlepszych zawodników przewidziane są pamiątkowe dyplomy i nagrody rzeczowe.**

**Postanowienia końcowe:**

- a) wszelkie sprawy sporne rozpatruje sędzia główny i organizator Turnieju,
- b) 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.
- c) wszyscy zawodnicy zobowiązani są do zapoznania się i przestrzegania niniejszego regulaminu,
- d) za porządek organizacyjny podczas Turnieju odpowiedzialni są :
  - 1) Sędzia Główny,
  - 2) nauczyciele POPP jako organizatorzy turnieju,
  - 3) opiekunowie szkolnych reprezentacji,

**Partnerzy**

