

# Regulamin

## XIV OGÓLNOPOLSKICH MISTRZOSTW LĘBORKA W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC NA ŁAWECZCE

### **ORGANIZATOR:**

Organizacja Imprez Kulturalno - Sportowych „Ligo”  
Lęborskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej  
84-300 Lębork ul. I AWP 35f/14  
tel. 510-841-290

### **MIEJSCE I TERMIN:**

**12 grudnia 2010 r.**

Zespół Szkół Mechaniczno – Informatycznych (były Mechanik) w Lęborku,  
ul. Marcinkowskiego 1

### **WERYFIKACJA:**

#### I WERYFIKACJA

od godz. 8.30 do 10.00 dla kategorii

1. OPEN kobiet

2. mężczyźni:

- do 56 kg

- do 60 kg

- do 67,5 kg

- do 75 kg

- do 82,5 kg

Start wyżej wymienionych kategorii - godz. 11.00.

Dekoracja godz. 15.00.

#### II WERYFIKACJA

od godz. 14.00 – 15.00 dla kategorii wagowych mężczyzn

- do 90 kg

- do 100 kg

- do 110 kg

- do 125 kg

- + 125 kg

Start wyżej wymienionych kategorii - godz.16.00.

Dekoracje kat. ciężkich oraz OPEN juniorów do 18 lat; weteranów 40, 50, 55, 60 lat oraz OPEN weteranów, seniorów OPEN odbędzie się około 30 min. po zakończeniu rywalizacji najcięższej kategorii.

**CEL ZAWODÓW:**

- wyłonienie najlepszych zawodników
- popularyzacja sportów siłowych wśród dorosłych i młodzieży

**NAGRODY:**

W kat. wagowych mężczyzn oraz wiekowych weteranów dyplomy do VI m-ca, medale do III m-ca.

W kat. OPEN- kobiet, juniorów, weteranów, seniorów: puchary, dyplomy do III m- ca, oraz nagrody rzeczowe za I m-ca.

W kat. OPEN seniorów nagrody pieniężne od I-III m-ca.

Nagroda rzeczowa za największy podniesiony ciężar.

Prawo startu w zawodach mają zawodnicy nie zrzeszeni lub zrzeszeni, którzy zgłoszą się na weryfikację w dniu zawodów, dokonają opłaty startowej w wysokości 40 zł (senior - weteran), 30 zł (junior) i posiadają nienaganny stan zdrowia, podpiszą odpowiedzialność osobistą podczas trwania zawodów oraz za ewentualne następstwa z nimi związane.

Za osoby niepełnoletnie odpowiedzialność podpisują prawni opiekunowie.

Ubezpieczenie podczas imprezy spoczywa na zawodnikach lub jednostkach delegujących.

Zawodnicy muszą posiadać strój sportowy tj. kombinezon lub krótkie dopasowane spodenki oraz koszulkę zwykłą, dopasowaną do ciała. Niedopuszczalne jest używanie specjalistycznych koszulek do wyciskania.

Wszelkie sprawy sporne podczas zawodów rozstrzygać będzie sędzia główny oraz organizator, który zastrzega sobie prawo ewentualnych zmian w regulaminie zawodów.

Podczas trwania zawodów będzie czynny bufet.

Serdecznie zapraszamy!

Eligiusz Grotha „Ligo”