

# **XX INTEGRACYJNY TURNIEJ SIŁOWY O PUCHAR WÓJTA GMINY JANÓW PODLASKI W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC**

## **REGULAMIN**

### **1. CEL**

Popularyzacja wyciskania sztangi leżąc  
Integracja środowisk w ramach rywalizacji sportowej

### **2. TERMIN**

22 kwietnia 2018 roku (niedziela)

### **3. MIEJSCE**

Hala sportowa przy Zespole Placówek Oświatowych w Janowie Podlaskim

### **4. PROGRAM**

12<sup>00</sup> - 12<sup>45</sup> - Ważenie zawodników

**Kategorie wagowe: do 48 kg; do 52 kg; do 56 kg; do 60 kg; do 67,5 kg; do 75 kg;  
do 82,5 kg; do 90 kg; do 100 kg; powyżej 100 kg + kategoria kobiet**

12<sup>45</sup> - 12<sup>55</sup> - Odprawa techniczna

13<sup>00</sup> - 13<sup>10</sup> - Otwarcie zawodów

13<sup>15</sup> - 15<sup>45</sup> - Start zawodników

16<sup>00</sup> - 16<sup>15</sup> - Wręczenie nagród

16<sup>30</sup> - Zakończenie zawodów

### **5. NAGRODY**

Za miejsca I – III w kategoriach wagowych i kategorii kobiet – medale

Za miejsca I – VI w kategoriach wagowych i kategorii kobiet – dyplomy

Za miejsca I - III w kategorii „Open”- puchary Wójta Gminy Janów Podlaski

Najsilniejszy zawodnik turnieju ( największy wyciśnięty ciężar)

- puchar Wójta Gminy Janów Podlaski

Najlepsza zawodniczka turnieju - puchar Wójta Gminy Janów Podlaski

Najlepszym zawodnikom turnieju w kategorii: do lat 13; do lat 16; do lat 18; do lat 21;

- puchary Starosty Białskiego

### **6. ORGANIZATORZY**

Wójt Gminy Janów Podlaski

Zespół Placówek Oświatowych w Janowie Podlaskim

Gminny Ośrodek Kultury w Janowie Podlaskim

Starostwo Powiatowe w Białej Podlaskiej

### **7. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

Podczas startu w zawodach obowiązuje strój sportowy (bez specjalnych koszulek). Wynik punktowy zawodników będzie obliczany wg formuły Wilks'a. Każdy uczestnik zawodów powinien być ubezpieczony we własnym zakresie. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zaistniałe zdarzenia losowe. Organizator zastrzega sobie prawo dokonania zmian w regulaminie. Wszystkie sprawy sporne rozstrzyga Sędzia Główny zawodów w porozumieniu z Organizatorem.

Więcej informacji na temat zawodów udziela Pan Maciej Kublik (tel. 607-714-846)