

XXI INTEGRACYJNY TURNIEJ SIŁOWY O PUCHAR WÓJTA GMINY JANÓW PODLASKI W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC

REGULAMIN

1. CEL

Integracja środowisk w ramach rywalizacji sportowej
Popularyzacja wyciskania sztangi leżąc, jako dyscypliny sportowej

2. TERMIN

28 kwietnia 2019 roku (niedziela)

3. MIEJSCE

Hala sportowa Zespołu Placówek Oświatowych w Janowie Podlaskim

4. PROGRAM

12⁰⁰ - 12⁴⁵ - 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**

12⁴⁵ - 12⁵⁵ - Odprawa techniczna

13⁰⁰ - 13¹⁰ - Otwarcie zawodów

13¹⁵ - 15⁴⁵ - Start zawodników

16⁰⁰ - 16¹⁵ - Wręczenie nagród

16³⁰ - 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

Urząd Gminy w Janowie Podlaskim

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)