

**REGULAMIN**  
**AMATORSKIEGO TURNIEJU WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC**  
**Im. Macieja Czarnucha**  
**Damnica 2012**

*Projekt realizowany przy wsparciu Gminy Damnica*

**Organizator**

- Stowarzyszenie Sportowo Integracyjne Aktywni Damnica
- Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Damnicy

**Współorganizatorzy**

- ◆ Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
- ◆ KS Damnica

**Cel imprezy**

- Popularyzacja sportów siłowych, jako formy rekreacji i aktywnego wypoczynku
- Promocja zdrowego stylu życia bez używek
- Wyłonienie najlepszych zawodników z regionu w dyscyplinie Wyciskanie Leżąc
- Uczczenie pamięci naszego kolegi Macieja Czarnucha
- Integracja lokalnego społeczeństwa

**Termin i miejsce**

- 27 maja 2012 r. (niedziela), Stadion w Damnicy, rozpoczęcie godz. 13<sup>00</sup> (ważenie zawodników godz. 11: 00- 12: 30 )

**Warunki uczestnictwa**

- prawo startu mają wszyscy którzy ukończyli 14 lat (liczy się rocznik),
- niepełnoletni dostarczają zgody rodziców(opiekunów prawnych) na udział w turnieju
- zgłoszenia należy dokonać najpóźniej na 5 dni przed turniejem
- dokonanie darowizny na rzecz SSI Aktywni: gimnazjum i junior młodszy 5 zł , pozostałe kategorie 10 zł
- uczestnictwo w stroju sportowym (przylegającym do ciała)
- **bez koszulek specjalistycznych**
- dozwolone pasy i opaski na nadgarstki
- **osoby zgłoszone po terminie mogą zostać niedopuszczone do turnieju!!!**
- **Uwaga!!!:** Ławka nie jest przystosowana dla osób niepełnosprawnych. Zawodnicy chcący wystartować muszą się dostosować.

**Kategorie**

- Kobiety open
- Mężczyźni
  - gimnazjum (14-16 lat)
  - junior młodszy(17-19 lat)
  - junior (20-23 lat)
  - senior (24 – 40 lat)
  - masters (pow.40 lat)
  - niepełnosprawni

**Klasyfikacja:** wg tabeli Wilksa

### **Klasyfikacje dodatkowe:**

#### **Drużynowa .**

Drużyny 5 osobowe zgłoszone w czasie weryfikacji – wygrywa drużyna z największą sumą punktów zdobytych w kategoriach indywidualnych .

#### **Klasyfikacja Gminna .**

#### **Dodatkowa konkurencja: „Najsprawniejszy”**

Wygrywa zawodnik z największą liczbą punktów zdobytych w wyciskaniu sztangi o wadze 100% wagi ciała – jak najwięcej razy . Zapisy na osobną listę w czasie weryfikacji.

#### **Nagrody**

- Kobiety, Mężczyźni i Niepełnosprawni: puchary i dyplomy za miejsca I-III , pozostali dyplomy
- dla najsprawniejszego – puchar
- dla najlepszej drużyny – puchar
- Klasyfikacja gminna - medale i dyplomy za miejsca I-III,

#### **Zgłoszenia**

- SSI Aktywni Damnica E- mail : [ssiaktywnidamnica@wp.pl](mailto:ssiaktywnidamnica@wp.pl)
- p. Wilkowski Wojciech tel: +48 69 66 208 58 (Turniej im. Czarnucha)

#### **Postanowienia końcowe**

- Interpretacja niniejszego regulaminu należy wyłącznie do organizatora