

ZMAGANIA SIŁACZY DAMNICA

27.05.2012

Projekt realizowany przy wsparciu Gminy Damnica

REGULAMIN

ORGANIZATORZY:

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

TERMIN I MIEJSCE:

-27 .05.2012 (niedziela)stadion Damnica,

godz.: 11 00 – 18 00 z przerwą w godzinach 13 00 - 16 30

CEL TURNIEJU :

Popularyzacja aktywnego wypoczynku

Popularyzacja sportów siłowych

Wyłonienie najsilniejszego mieszkańca powiatu słupskiego

WARUNKI UCZESTNICTWA:

1. W turnieju mogą brać udział tylko osoby pełnoletnie
2. Dopuszczeni zostaną tylko zawodnicy którzy wcześniej (do 15 maja) zgłoszą chęć udziału i opłacą pakiet startowy w kwocie 30 zł (**Bank Spółdzielczy w Ustce nr: 86 9315 0004 0015 7023 2000 0010** tytuł przelewu DAROWIZNA – turniej Strongman)
3. Zgłoszeń należy dokonywać na e-mail : ssiaktywnidamnica@wp.pl lub telefonicznie: 696620858
4. W dniu zawodów należy zgłosić się na godzinę przed startem (10 00) w celu weryfikacji danych i odbioru pakietu startowego.
5. Podpisanie oświadczenia o starcie na własną odpowiedzialność.
6. Zawodnicy ubezpieczają się od następstw nieszczęśliwych wypadków we własnym zakresie.

KONKURENCJE:

Dla Kategorii „Powiatowej” (o tytuł najsilniejszego mieszkańca powiatu słupskiego) :

11 00- 13 00

1. Wciskanie belki 150kg leżąc na ilość powtórzeń. (60 sek.)
2. MIESZANA Spacer Farmera , dwie walizki po 100 kg dystans 20m
+ Opona ważąca około 300 kg 4 obroty na czas
3. Hantel około 50 kg jedną ręką do góry z barku (możliwość zmiany reki podczas boju) na ilość powtórzeń. (60sek.)

16 00 -18 00

4. Belka na max Ciężar, wyjściowy ciężar 90kg (co 10kg do 120 i dalej co 5kg)
5. Martwy Ciąg sztangą na największy ciężar (ciężar wyjściowy sztangi 180kg, zwiększenie ciężaru co 10 kg)

Dla Kategorii „ Otwartej”

11 00- 13 00

1. Wciskanie belki 180 kg leżąc na ilość powtórzeń. (60 sek.)
2. MIESZANA Spacer Farmera , dwie walizki po 130 kg dystans 20m
+ Opona ważąca około 300kg 6 obrotów na czas
3. Hantel około 70 kg jedna ręką do góry z barku (możliwość zmiany reki podczas boju) na ilość powtórzeń. (60 sek.)

16 30 -18 00

4. Belka na max Ciężar, wyjściowy ciężar 110kg (co 10kg do 140 i dalej co 5kg)

5. Martwy Ciąg sztangą na największy ciężar (ciężar wyjściowy sztangi 220kg, zwiększenie ciężaru co 10 kg)

KLASYFIKACJA:

Zawodnicy zostaną sklasyfikowani w każdej kategorii osobno

KOLEJNOŚĆ STARTU , PUNKTACJA:

1. Do pierwszej konkurencji zawodnicy podchodzą zgodnie z kolejnością zapisów.
2. Konkurencje będą punktowane w zależności od ilości zawodników.
3. Kolejność w każdej następnej konkurencji jest odwrotna do ilości punktów zdobytych w poprzedniej.
4. Turniej wygrywa zawodnik z największą liczbą punktów

NAGRODY:

Dla Kategorii „Otwartej”:

- I. Miejsca I do III – puchary , dyplomy i nagrody rzeczowe.
- II. Miejsca IV do VI medale, dyplomy
- III. Pozostali dyplomy

Dla Kategorii „Powiatowej”:

- I. Miejsca I – III puchary, dyplomy
- II. Miejsca IV do VI medale, dyplomy
- III. Pozostali dyplomy

PAKIET STARTOWY:

1. Koszulka z logo turnieju
2. Woda i napój energetyzujący.
3. Bon na posiłek regeneracyjny.

OBOWIĄZKI ORGANIZATORA:

1. Przygotowanie sprawnego przebiegu zawodów.
2. Przygotowanie sprzętu do przeprowadzenia konkurencji.
3. Przeprowadzenie zawodów i przygotowanie raportu końcowego.
4. Zapewnienie zawodnikom trofeów i nagród przewidzianych regulaminem.
5. Zapewnienie opieki medycznej w miejscu rozgrywania zawodów.

OBOWIĄZKI UCZESTNIKÓW:

1. Uczestnicy zobowiązani są do podporządkowania się organizatorowi w sprawach organizacyjnych i programowych oraz ścisłego przestrzegania regulaminu Turnieju.
2. Uczestnicy biorą udział w Turnieju Siłaczy na własną odpowiedzialność.
3. Uczestnicy turnieju zobowiązani są do ścisłego przestrzegania :
 - a) Poleczeń sędziego głównego
 - b) Zasad bezpieczeństwa własnego i współuczestników
 - c) Zasad sportowego zachowania
4. Nieprzestrzeganie obowiązków uczestników spowoduje wykluczenie z turnieju.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE :

Ostateczna interpretacja tego regulaminu należy do organizatora
Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany bądź likwidacji konkurencji
Turniej odbędzie się bez względu na warunki atmosferyczne