



„Mistrzostwa Suwałk w Sportach Siłowych”

Suwałki, 14.11.2015 r.

Regulamin

§ 1.

Postanowienia ogólne

1. Mistrzostwa Suwałk w Sportach Siłowych są imprezą otwartą i ogólnodostępną.
2. Celem zawodów jest popularyzacja sportów siłowych wśród młodzieży i dorosłych oraz wyłonienie najsilniejszego zawodnika w wyciskaniu sztangi leżąc i wyciskaniu kettlebella.
3. Organizatorami Mistrzostw Suwałk w Sportach Siłowych są Ośrodek Sportu i Rekreacji w Suwałkach oraz Klub Kulturystyczny OSKAR.

§ 2.

Termin i miejsce

1. Zawody odbędą się **14 listopada 2015 (sobota) o godz. 12⁰⁰**; Siłownia Ośrodka Sportu i Rekreacji w Suwałkach, ul. Wojska Polskiego 2.
2. **Program:**
 - 11.30 – 12.00 Zapisy oraz ważenie zawodników.
 - 12.00 – 14:00 Uroczyste powitanie zawodników i przeprowadzenie zawodów.
 - 14.00 – 14.30 Podsumowanie zawodów i wręczenie nagród zawodnikom.

§ 3.

Zgłoszenia i uczestnictwo

1. Prawo startu w Mistrzostwach Suwałk w Sportach Siłowych mają osoby, które ukończyły 16 rok życia oraz spełnią postanowienia niniejszego regulaminu.
2. W przypadku osób niepełnoletnich, które nie ukończyły 18 roku życia wymagana będzie pisemna zgoda rodziców/prawnego opiekuna na udział w mistrzostwach.
3. Zapisy będą prowadzone w miejscu zawodów w godzinach 11³⁰ – 12⁰⁰.



4. Zawody obejmują dwie konkurencje: wyciskanie sztangi leżąc na ławeczce (bez koszulek wspomagających) oraz wyciskanie kettlebella. Przewiduje się rywalizację mężczyzn i kobiet w trzech podejściach, w formule Wilks'a.
5. Dozwolony jest strój sportowy obejmujący koszulkę z krótkim rękawem (aby widoczny był wyprost łokcia), spodnie sportowe lub krótkie spodenki. Należy posiadać zmienne obuwie sportowe. Dozwolone jest używanie rękawiczek podczas wyciskania, opasek na nadgarstki, pasów usztywniających kręgosłup.

§ 4.

Nagrody

1. Puchary za pierwsze miejsce w obu konkurencjach oraz dyplomy dla wszystkich zawodników.

§ 5.

Pozostałe ustalenia

1. Wszyscy zawodnicy biorą udział w imprezie na własną odpowiedzialność, w szczególności w kwestiach związanych z indywidualnymi przeciwwskazaniami zdrowotnymi oraz niedostatecznym przygotowaniem fizycznym.
2. Organizatorzy nie odpowiadają za rzeczy zaginione podczas zawodów.
3. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do interpretacji niniejszego regulaminu.