

## **Turniej siłowy dla amatorów z okazji Święta Niepodległości w Klasycznym Wyciskaniu Sztangi na ławeczce**

### **Miejsce i termin rozegrania turnieju.**

1. Park Wodny Tarnowskie Góry ul. Obwodnica 8
2. 11 listopada 2021 r.

### **Zgłoszenia i kategorie.**

1. Zgłoszenia do zawodów przyjmowane są przez formularz on-line lub w kasach Parku Wodnego. Zgłoszenia do turnieju w wyciskaniu będą prowadzone do dnia 11.11.2021 r.
2. Turniej w wyciskaniu sztangi rozgrywany jest z podziałem na kobiety i mężczyzn wg zaplanowanych konkurencji, bez podziału na kategorie wiekowe.
3. Nad przebiegiem turnieju czuwa wykwalifikowana kadra instruktorska.

### **Harmonogram dnia zawodów.**

Zawody zostaną rozegrane w dniu 11.11.2021 r. (czwartek)

|  |               |
|--|---------------|
| - zbiórka, odprawa i ważenie zawodników, rozgrzewka    | 11:00 – 11:15 |
| - zawody   | 11:15 - 12:45 |
| - zakończenie rywalizacji, dekoracja oraz podsumowanie | 12.45 – 13:00 |
| - odnowa biologiczna w strefie saun                    | 13:00 – 13:30 |

### **Regulamin zawodów.**

1. Zawody zostaną przeprowadzone w konkurencjach:
  - wielokrotne wyciskanie połowy masy własnego ciała
  - wielokrotne wyciskanie całej masy swojego ciała
  - jednokrotne wyciskanie ciężaru maksymalnego
2. Próba zawodnika w konkurencji wielokrotnego wyciskania jest jednorazowa i wynosi maksymalnie 2 minuty.
3. W konkurencji maksymalnego wyciskania zawodnik ma 3 podejścia (wg regulaminu PZKFITS)
4. W pierwszej kolejności zostaną rozegrane konkurencje kobiet, a następnie mężczyzn.
5. Rozstawienia zawodników do serii dokona organizator.
6. Każdy zawodnik może wziąć udział maksymalnie w 2 konkurencjach.
7. Organizatorzy sporządzają protokół końcowy z zawodów.
8. Organizatorzy zapewniają sędziów, sprzęt sportowy do przeprowadzenia turnieju, oraz puchary, dyplomy i medale.

### **Opłata startowa.**

1. Opłata startowa za udział w turnieju wynosi 25 zł i jest płatna online w Strefie Klienta [https://strefa-klienta.parkwodny.com.pl/index.php?s=opлата\\_startowa\\_-\\_turniej\\_silowy\\_1111](https://strefa-klienta.parkwodny.com.pl/index.php?s=opлата_startowa_-_turniej_silowy_1111) lub w kasie Parku Wodnego przed wejściem na turniej.
2. W ramach opłaty startowej uczestnik otrzymuje wstęp na turniej (2 godziny) oraz 30 minut odnowy biologicznej w naszej strefie saun po zawodach.

### **Nagrody.**

1. Za zajęcie miejsca 1 w każdej konkurencji organizator przewiduje puchar
2. Za miejsca 1-3 w każdej konkurencji organizator przewiduje medale i nagrody rzeczowe.

### **Zapisy.**

1. W kasie wejściowej do Parku Wodnego lub
2. Przez stronę internetową [www.parkwodny.com.pl](http://www.parkwodny.com.pl) w zakładce aktualności, lub bezpośrednio w formularzu <https://forms.gle/6iBH97Xz9ASPEgr3A>

### **Postanowienia końcowe.**

1. Wszystkie osoby biorą udział w turnieju na własną odpowiedzialność potwierdzając jednocześnie, że nie posiadają przeciwwskazań zdrowotnych do wykonania ww. ćwiczeń.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do ostatecznej interpretacji powyższego regulaminu oraz jego zmiany jeśli zajdzie taka konieczność.