

# XXXII MIĘDZYNARODOWE MISTRZOSTWA POLSKI MASTERS w PODNOSZENIU CIĘŻARÓW

## Radomsko 2022

### 1. Organizator :

- Powiatowa Hala Sportowa
- Fundacja Muzeum Drukarstwa Rodziny Kamińskich
- Polska Federacja Podnoszenia Ciężarów Masters

### 2. Termin i miejsce zawodów :

- 02.06-05.06.2022 Radomsko , Powiatowa Hala Sportowa ul. Szkolna 2,
- 01.06.2022 – Odprawa techniczna
- 02.06 -05.06.2022 – Starty zawodniczek i zawodników wg programu zawodów
- kierownik zawodów **Tomasz Miklas** , tel. +48 602 466 185

### 3. Cel zawodów:

- Wyłonienie Mistrzyń i Mistrzów Polski Masters w podnoszeniu ciężarów
- Popularyzacja dyscypliny podnoszenia ciężarów
- Aktywizacja i popularyzacja aktywności fizycznej wśród osób starszych

### 4. Zakwaterowanie (propozycje) :

- Hotel Zameczek tel.+48 44 682 31 88 ; mail: zameczek@zameczek.com.pl ; Batorego 18 , Radomsko 97-500.

### 5. Zgłoszenia

- Prawo startu mają zawodnicy posiadający aktualne członkostwo w PFPC Masters , tj opłacona składkę za 2022 rok
- Zawodnicy zakwalifikowani do udziału w zawodach mają obowiązek startować w stroju sportowym dedykowanym do podnoszenia ciężarów (tzw wełniak)

-**Opłata startowa – 150 zł** , płatna na konto federacji do dn. **08.05.2022**.

**Po tym terminie obowiązuje podwójne startowe !!!**

- Wpłaty za startowe dokonujemy tylko na konto PFPC Masters :

**BGŻ BNP PARIBAS: 95 1600 1462 1827 8343 5000 0001**

- prosimy o dokładne opisywanie przelewów !!!

## **6.Organizacja zawodów**

- Zawody odbędą się wg. Regulaminu **IWF Masters**.

- Zawody zostaną rozegrane wg tabeli Sinclair-Meltzer-Faber

-Obsadę sędziowską wyznacza **Dominika Misterska-Zasowska** - Przewodnicząca Komisji Sędziowskiej w porozumieniu z Organizatorem

## **7.Nagrody**

- za zajęcie miejsca I – III w kat. wagowej zawodnik otrzymuje medal oraz dyplom. Miejsca IV – VI zawodnik otrzymuje dyplom.

- za zajęcie miejsca I – III w grupie wiekowej zawodnik otrzymuje puchar/statuetkę oraz dyplom.

- za zajęcie miejsca I – VI w punktacji „Open” (w kat. kobiet oraz mężczyzn) zawodnik otrzymuje puchar/statuetkę oraz dyplom

- każdy zawodnik otrzyma pakiet startowy (m.in. pamiątkowa koszulka)

## **8.Postanowienia końcowe**

Prawo interpretacji niniejszego regulaminu przysługuje organizatorowi oraz Sędziemu Głównemu Zawodów.

## **9.Informacje dodatkowe:**

Podczas trwania zawodów będzie możliwość m. in. :

- zakupu min obiadu (Food Truck)

- z zawodów będzie przeprowadzona transmisja Live

- zaplanowany bankiet 4.06.2022 (zgodnie z ankietą) w cenie 100 PLN płatne na konto federacji do dn.

**08.05.2022**

### **Menu:**

Kolacja (zupa wydawana talerzykowo, danie główne wydawane półmiskowo)

Krem z pieczonego buraka, chips z boczku, kleks śmietany

De Volaille

Panierowany kotlet schabowy z pieczarkami i serem

Zrazy wołowe w sosie winnym

Ziemniaki gotowane z koperkiem kluski śląskie

Zestaw surówek Zimne przekąski (w formie bufetu)

Półmisek mięs pieczystych  
Sałatka jarzynowa  
Sałatka z grillowanym kurczakiem  
Śledź w oleju  
Śledź w salsie pomidorowej  
Sałatka brokułowa, feta, pieczarka  
Pieczywo  
Ciasto, owoce  
Kawa, herbata, soki, woda z cytryną i miętą

**POLISH MASTERS**  
WEIGHTLIFTING FEDERATION

