



# LKS Polwica Wierzbno



**1977-2022**  
**45-lecie**

## Drużynowy Puchar Polski Masters

### w podnoszeniu ciężarów

Wierzbno, 11.12.2022 rok

### KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY



#### I. CEL ZAWODÓW

1. Popularyzacja dyscypliny podnoszenia ciężarów.
2. Aktywizacja i popularyzacja aktywności fizycznej wśród osób starszych
3. Wyłonienie najlepszych drużyn MASTERS w Polsce,
4. Podnoszenie poziomu sportowego poprzez ustanawianie rekordów własnych i narodowych.

#### II. ORGANIZATOR

1. LKS Polwica Wierzbno

#### III. WSPÓŁORGANIZATORZY:

1. Gmina Domaniów
2. Polska Federacja Podnoszenia Ciężarów Masters

#### IV. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW

1. Zawody odbędą się w terminie 11.12.2022 r. w hali sportowej im. Szymona Koleckiego w Wierzbnie, Wierzbno 83A 55-216 Domaniów GPS 50°56'01.6"N 17°10'45.2"E

#### V. UCZESTNICTWO

1. W turnieju prawo startu mają zawodniczki i zawodnicy urodzeni w latach 1992 i starsi, posiadający aktualną licencję PFPC Masters
2. Każdy startujący musi złożyć oświadczenie o odpowiedzialności za własne zdrowie. Wskazane jest posiadanie opinii lekarza o braku przeciwwskazań do udziału w zawodach Masters.
3. Prawo startu mają drużyny, których zawodnicy potwierdzili zgłoszenia imienne oraz dokonali wpłat za startowe w wysokości 100 zł na konto organizatora do **17.11.2022r**
4. Wpłaty dokonujemy na konto **Bank Spółdzielczy w Oławie o nr 31 9585 0007 0030 0300 8041 0001**
5. **Proszę w tytule przelewu podać imię i nazwisko startującej osoby !!!**
6. Organizator przewiduje maksymalnie start **14 drużyn**. Lista zakwalifikowanych drużyn zostanie ogłoszona do **20.11.2022.**

#### VI. SPOSÓB PRZEPROWADZENIA ZAWODÓW

1. Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z obowiązującymi przepisami IWF Masters i wytycznymi tego komunikatu.
2. Zespół składa się z 3 zawodniczek/zawodników urodzonych w latach 1992 i starsi w dowolnej kombinacji wg płci
3. Na wynik końcowy drużyny składa się suma punktów wg **męskiej** tabeli Sinclair-Meltzer-Faber z dokładnością do 0,01 punktu,
4. Punkty wszystkich zawodniczek dodatkowo są mnożone przez współczynnik **1,4**
5. W każdej drużynie muszą startować zawodnicy, którzy zgłosili w swojej licencji w PFPC Masters miejscowość znajdującą się w tym samym województwie lub ościennym.
6. Będą 3 grupy startowe a w każdej z nich wystartuje po jednym zawodniku z drużyny.
7. Koszty organizacyjne Pucharu pokrywa Organizator imprezy.

## **VII. PROGRAM ZAWODÓW**

### **11.12.2022r. (niedziela)**

- 8.45 – odprawa techniczna (losowanie) - hala sportowa biuro zawodów
- 9:00 – waga wszystkich zawodniczek i zawodników
- 11:00 – start I grupy
- 12:30 – start II grupy
- 14:00 – otwarcie Drużynowego Pucharu Polski Masters
- 14:10 – start III grupy
- 16:00 – dekoracja i zakończenie zawodów

Program minutowy może ulec zmianie po ostatecznej weryfikacji.

Obsadę sędziowską typuję Organizator w porozumieniu z Komisją Sędziowską PFPC Masters

## **VIII. ZAKWATEROWANIE I WYŻYWIENIE**

Organizator nie zapewnia zakwaterowania.

Sugerowane hotele w pobliżu: **Oława** (12 km od miejsca zawodów) – Hotel Sobieski, Oławian, Marta, Probus, Viktor.

Możliwy catering obiadowy w cenie 30 zł

## **IX. NAGRODY**

1. Wszyscy uczestnicy otrzymują pamiątkowe koszulki i dyplomy.
2. Trzy najlepsze zespoły otrzymają medale i okolicznościowe statuetki.
3. Najlepsze trzy zawodniczki i najlepszych trzech zawodników wg tabeli Sinclair-Meltzer-Faber w kategorii OPEN otrzymają okolicznościowe statuetki.

## **X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Uczestnicy zawodów powinni być ubezpieczeni od NNW i OC.
2. Organizator nie ponosi odpowiedzialności z tytułu kradzieży, uszkodzenia czy zagubienia sprzętu przez zawodników.
3. Prawo interpretacji niniejszego regulaminu przysługuje Organizatorowi i Sędziemu Głównemu Zawodów
4. Kontakt – Adam Kraska tel. +48605252225, ssczarny@wp.pl