



## LKS POLWICA WIERZBNO

Międzynarodowy Drużynowy Puchar Polski Masters  
w podnoszeniu ciężarów  
Wierzbno, 7.12.2025  
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 7.12.2025 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 1995 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 200 zł na konto organizatora do **30.10.2025r**
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 i nazwę zespołu !!!**
6. Organizator przewiduje maksymalnie start **14 drużyn**. Lista zakwalifikowanych drużyn zostanie ogłoszona do **16.11.2025**.

### 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 1995 i starsi w dowolnej kombinacji wg płci oraz narodowości. Nie ma znaczenia przynależność klubowa, czy też województwo.
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 mogą startować zawodnicy, którzy utworzą drużyny w dowolnej konfiguracji. Nie ma znaczenia z jakiego Klubu, województwa czy też narodowości.
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

### 7.12.2024r. (niedziela)

- 08.45 – Odprawa techniczna (losowanie) - hala sportowa biuro zawodów
- 10:00 – Waga wszystkich zawodniczek i zawodników
- 11:45 - Otwarcie Międzynarodowego Drużynowego Pucharu Polski Masters
- 12:00 – Start I grupy
- 13:30 – Start II grupy
- 15:00 – Start III grupy
- 17:00 – Dekoracja i zakończenie zawodów

Obsadę sędziowską typuję Organizator w porozumieniu z Komisją Sędziowską PFPC Masters

## VIII. ZAKWATEROWANIE I WYŻYWIENIE

1. Organizator nie zapewnia zakwaterowania.
2. Sugerowane hotele w pobliżu: **Oława** (12 km od miejsca zawodów) – Hotel Sobieski, Oławian (280 zł 2os oraz 230 zł 1 os na hasło „Masters”, Marta (10 zł zniżki na hasło „Masters”), Probus, Viktor.
3. W dniu zawodów organizator zapewni obiad dla wszystkich uczestników.

## IX. NAGRODY

1. Wszyscy uczestnicy otrzymują pamiątkowe medale i dyplomy.
2. Trzy najlepsze zespoły otrzymają medale i okolicznościowe puchary.
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. W przypadku zbyt małej ilości drużyn zawody zostaną odwołane, a pieniądze zwrócone osobom wpłacającym.
5. Kontakt - Sebastian Konon tel. +48 602 792 122 [sebastian.konon@gmail.com](mailto:sebastian.konon@gmail.com)



## LKS POLWICA WIERZBNO

International Polish Masters Team Cup  
in Weightlifting

Wierzbno, 7.12.2025

Organizational Announcement

### I. THE PURPOSE OF THE COMPETITION

1. Popularization of the weightlifting discipline.
2. Activation and popularization of physical activity among older people
3. Selection of the best MASTERS teams in Poland,
4. Raising the level of sports by setting own and national records.

### II. PROMOTER

1. LKS Polwica Wierzbno

### III. CO-PROMOTER

1. Commune Domaniów
2. Polish Masters Weightlifting Federation

### IV. DATE AND PLACE OF THE COMPETITION

1. The competition will take place on 7.12.2025 in the Szymon Kołeccki sports hall in Wierzbno, Wierzbno 83A; 55-216 Domaniów GPS 50°56'01.6"N 17°10'45.2"E

### V. PARTICIPATION

1. Only players born in 1995 and older who have a valid PFPC Masters license are eligible to participate in the tournament.
2. Each competitor must submit a declaration of responsibility for their own health. It is advisable to have a doctor's opinion on the lack of contraindications to participate in the Masters competition.
3. The right to start is granted to teams whose players have confirmed their registered entries and have paid the entry fee of PLN 200 to the organizer's account by October 30, 2025.
4. Payments are made to the account of **Bank Spółdzielczy in Oława, account number: 31 9585 0007 0030 0300 8041 0001**
5. **Please provide the name and surname of the starting person in the transfer title!!!**
6. The organizer plans to have a maximum of **14 teams participate**. The list of qualified teams will be announced **by 16.11.2025**.

### VI. HOW TO CONDUCT THE COMPETITION

1. The competition will be conducted in accordance with the applicable IWF Masters regulations and the guidelines of this announcement.

2. The team consists of 3 competitors born in 1995 and older in any combination of gender and nationality. Club affiliation or province does not matter.
3. The result of the team is the sum of points according to the men's Sinclair-Meltzer-Faber table with an accuracy of 0.01 points.
4. The points of all **female competitors** are additionally multiplied by a factor of **1.4**.
5. Each team may include competitors who form teams in any configuration. It does not matter what Club, province, or nationality.
6. There will be 3 starting groups and one competitor from each team will start in each group.
7. The organizational costs of the Cup are covered by the Event Organizer.

## **VII. COMPETITION PROGRAM**

### **8.12.2024r. (Sunday)**

- 09:45 – Technical briefing (draw) - sports hall, competition office
- 10:00 – Weighing of all competitors.
- 11:45 – Official opening of the International Polish Team Masters Cup
- 12:00 – Start of group I
- 13:30 – Start of group II
- 15:00 – Start of group III
- 17:00 – Award and closing ceremony.

The referee will be selected by the Organizer in consultation with the PFPC Masters Referee Committee.

## **VIII. ACCOMMODATION AND MEALS**

1. The organizer does not provide accommodation.
2. Suggested hotels nearby: Oława city (12 km from the competition venue) – Hotel Sobieski, Oławian (280 pln for 2p and 230 pln for 1p (10 zł discount with password "Masters"), Probus, Viktor.
3. On the day of the competition organizer will provide lunch for all participants.

## **IX. NAGRODY**

1. All participants receive commemorative medals and diplomas.
2. The three best teams will receive medals and commemorative cups.
3. The top three female and male competitors according to the Sinclair-Meltzer-Faber table in the OPEN category will receive commemorative statuettes.

## **X. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Competition participants must have personal accidents and liability insurance.
2. The organizer is not responsible for any theft, damage or loss of equipment by competitors.
3. The right to interpret these regulations belongs to the Organizer and the Chief Referee of the Competition.
4. If there are too few teams, the competition will be canceled and the money will be refunded to those who paid.
5. Main contact - Sebastian Konon mobile. +48 602 792 122 [sebastian.konon@gmail.com](mailto:sebastian.konon@gmail.com)