



REGULAMIN ZAWODÓW SIŁACZY W RAMACH „DNI GOŁDAPI” STRONG MAN 2011

1. CEL:

- Popularyzacja dyscyplin siłowych oraz aktywności ruchowej wśród mieszkańców Gołdapi.
- Integracja środowisk sportowych oraz organizacji zajmujących się kulturą fizyczną
- Promocja Miasta i Gminy Gołdap przy okazji „Dni Gołdapi”
- Wyłonienie najlepszych zawodników

2. ORGANIZATOR:

- Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gołdapi

3. SPONSORZY:

- **PHU SEJK, KRYSZTOF PODZIEWSKI – SKŁAD OPAŁOWY, MYJNIA BEZDOTYKOWA**

4. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW:

- Termin: 17.07.2011 r. (Niedziela) start godz. 12.30
- Stadion Miejski OSiR Gołdap, ul. Stadionowa 5A

5. WARUNKI UCZESTNICTWA:

- W zawodach mogą uczestniczyć zawodnicy, którzy ukończyli 18-ty rok życia.
- Zawodnicy powinni posiadać ważne badania lekarskie stwierdzające brak przeciwwskazań do udziału w zawodach siłowych. W przypadku braku badań, zawodnik zobowiązany jest złożyć pisemne oświadczenie o braku przeciwwskazań do udziału w zawodach według wzoru oryginału.
- W zawodach mogą brać udział wyłącznie amatorzy tzn. zawodnicy, którzy nie byli klasyfikowani w zawodach z udziałem zawodowców
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności prawnej za udział w zawodach osób chorych i wynikające z tego wypadki, oraz skutki wypadków podczas zawodów i odszkodowania z tym związane.
- **W zawodach udział bierze maksymalnie 15 zawodników**

6. KATEGORIE:

- Zawody zostaną rozegrane w kategorii OPEN

7. PUNKTACJA ORAZ KOLEJNOŚĆ STARTU:

- W pierwszej konkurencji zawodnicy startują zgodnie z kolejnością wyłonioną podczas losowania, po zapisaniu się i weryfikacji. Od drugiej konkurencji, zawodnicy startując w zależności od zajętego miejsca w poprzedniej konkurencji. Zawodnik wygrywający startuje jako ostatni, natomiast konkurencję rozpoczyna zawodnik, który uzyskał najgorszy wynik.
- Do udziału w zawodach zostanie dopuszczonych max 15 zawodników. Zawodnicy rywalizować będą w trzech konkurencjach eliminacyjnych a 10 najlepszych rywalizować będzie w 4 konkurencjach finałowych. Punkty zdobyte w konkurencji eliminacyjnej będą brane pod uwagę w punktacji ogólnej.

- Zawodnicy punktowani są w następujący sposób: za zajęcie I miejsca w danej konkurencji – 10 punktów, za II miejsce – 9 punktów, za III miejsce 8 – pkt., za IV miejsce 7 – pkt., X miejsce 1 – pkt. Zawody wygrywa zawodnik, który uzyska największą liczbę punktów. W przypadku, gdy po rozegraniu wszystkich konkurencji dwóch lub więcej zawodników uzyska taką samą ilość punktów wygrywa ten zawodnik, który był więcej razy na lepszym miejscu.

8. KOMISJA SĘDZIOWSKA:

- Komisję sędziowską powołuje organizator w składzie 3 osobowym.

9. NAGRODY:

- Organizator przewidział nagrody finansowe dla najlepszych zawodników i jedną nagrodę specjalną.

10. KONKURENCJE ELIMINACYJNE:

- **SPACER FARMERA**
- **MARTWY CIĄG (150kg maksymalna ilość powtórzeń)**
- **WAGA PŁACZU BOKIEM**

*** KONKURENCJE FINAŁOWE:**

- **OPONA (pary)**
- **CIĄgnięcie ciężarówKI w SIADZIE**
- **WAGA PRZODEM**
- **SPACER FARMERA (pary)**

11. ZGŁOSZENIA I INFORMACJE:

- Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gołdapi ul. Stadionowa 5A 19-500 Gołdap
- Telefon kontaktowy: 876-150-461
- e-mail: osir@osirgoldap.pl
- zgłoszenia osobiście w dniu zawodów godz. 12.00

12. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- Wszystkie sprawy sporne i nieujęte w regulaminie rozstrzyga sędzia główny i organizator.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne wypadki i kradzieże zaistniałe w czasie trwania imprezy.
- Wszyscy zawodnicy startują w zawodach na własną odpowiedzialność i nie będą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatora w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy.
- Wszyscy zawodnicy zobowiązani są do zapoznania się z regulaminem i do jego przestrzegania.
- Organizator zastrzega sobie prawo do zmian niniejszego regulaminu.

Dyrektor Ośrodka Sportu i Rekreacji
Marek Kuskowski