**R E G U L A M I N**
IV Otwarte Mistrzostwa Obornik w wyciskaniu sztangi leżąc 28.01.2017r.
**1. Cel :**
- popularyzacja i upowszechnianie aktywności ruchowej jako formy zdrowego stylu życia i spędzania czasu wolnego,
- propagowanie dyscyplin siłowych - wyciskania sztangi leżąc,
- integracja środowisk sportowych oraz organizacji zajmujących się kulturą fizyczną,
**2. Termin i miejsce :**
28 styczeń 2017 r. godz. 10.00 /ważenie od 8.30 do 9.30/
**3. Organizator :**
Urząd Miasta w Obornikach
Biuro Zawodów - czynne w dniu i miejscu imprezy od godz. 8.30 do 9.30
**4. Uczestnicy :**
Wszyscy chętni bez względu na miejsce zamieszkania, bez względu na to czy się jest zrzeszonym czy też nie, czy się ma licencje czy nie.
**5. Warunki uczestnictwa :**
- pisemne zgłoszenie uczestnictwa należy zgłosić w dniu zawodów w Biurze Zawodów,
- zawodnicy niepełnoletni startują wyłącznie za pisemną zgodą rodziców lub opiekunów,
- zawodnicy powinni posiadać aktualne badania lekarskie stwierdzające brak przeciwwskazań do udziału w zawodach. W przypadku braku badań zawodnik zobowiązany jest złożyć oświadczenie (do pobrania w Biurze Zawodów) o zdolności do udziału w zawodach,
- zawodnicy startują bez specjalistycznych koszulek /dozwolone ściągacze i opaski na łokcie/, wymagane są koszulki z krótkim rękawkiem włożone w krótkie spodenki przylegające do ciała nie zakrywające kolan.

- komendy wydaje sędzia główny zawodów /dwie komendy, START i STOJAK/, bój zostanie spalony gdy zawodnik nie zastosuje się do komend sędziego głównego, a także w przypadku gdy w trakcie wyciskania sztangi pośladki zostaną oderwane od ławki
**6. Kategorie :**
Zawody zostaną przeprowadzone w następujących kategoriach:
- kategoria 82,5kg; kategoria 93kg; kategoria 100kg; kategoria +100kg

Spośród najlepszych w poszczególnych kategoriach wagowych (od wyciśniętego ciężaru odjęta zostanie waga ciała co da ostateczny wynik) wyłonionych zostanie trzech najlepszych zawodników kategorii Open oraz najsilniejszy Oborniczanin

**7. Nagrody :**
W kategoriach wagowych wygrywa zawodnik , który wyciśnie największy ciężar.

Od I do III miejsca - puchary, medale, dyplomy, nagrody rzeczowe.
**8. Komisja sędziowska :**
sędziowie główni:
…………………………………………………..

…………………………………………………..

**9. Postanowienia końcowe :**

- wszystkie sprawy sporne rozstrzyga sędzia główny i organizator,
- organizator nie ponosi odpowiedzialności za mogące się wydarzyć, w trakcie zawodów i transportu, ewentualne wypadki bądź kradzieże nie z winy organizatora,
- wszyscy uczestnicy biorący udział startują 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 i przestrzegania niniejszego regulaminu,

**Organizatorzy :**

**………………………**