

## **Trójbój - R E G U L A M I N**

### **MISTRZOSTW GMINY PUCK W TRÓJBOJU SIŁOWYM na 2013 r**

- 1. Cel imprezy:** popularyzacja, upowszechnianie sportów siłowych jako sposobu rozwijającego tężyznę fizyczną wśród mieszkańców Gminy Puck, wyłonienie najlepszych zawodników i zespołów w 3-boju siłowym
- 2. Organizator:** Ośrodek Kultury, Sportu i Turystyki w Gminie Puck.  
Współorganizator: Oddział Leśniewo Stowarzyszenia „Ziemia Pucka” oraz Ludowy Zespół Sportowy Połczyno
- 3. Termin i miejsce:** Mistrzostwa odbędą się dnia 9 czerwca (niedziela) 2013 roku o godz. 10.30 w świetlicy OSP Połczyno.  
Ważenie zawodników od godz. 9,00 do 10,00.
- 4. Uczestnictwo:** Uczestnikami Mistrzostw mogą być zawodnicy – mieszkańcy GMINY PUCK, posiadający aktualne badania lekarskie. W przypadku braku badań zawodnicy podpisują oświadczenie, że startują na własną odpowiedzialność.
- 5. Program:** W programie Mistrzostw znajduje się: wyciskanie sztangi leżąc, martwy ciąg oraz przysiad.
- 6. Zgłoszenia:** zgłoszenia przyjmowane będą na miejscu imprezy.
- 7. Kategorie wagowe:** do 60 kg, do 75 kg, do 90 kg, do 105 kg, pow. 105
- 8. Sposób przeprowadzenia:** każdy zawodnik w każdym boju ma trzy próby. O kolejności miejsc decyduje suma podniesionego ciężaru. W przypadku jednakowego ciężaru decyduje waga ciała uzyskana podczas ważenia przed startem. W każdej kategorii wagowej punktowanych będzie 6 miejsc wg. zasady: 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2. Pozostali po 1 pkt. Suma punktów uzyskana przez trzech najlepszych zawodników z jednego zespołu (łącznie we wszystkich wagach) decydować będzie o miejscu zespołowym. W przypadku remisu decydować będą kolejne lepsze lokaty
- 9. Nagrody:** Zawodnicy za zajęcie I – III miejsca w poszczególnych kategoriach otrzymają puchary. Zespoły za miejsca I – III puchary
- 10. Postanowienia końcowe:** w kwestiach spornych nie ujętych niniejszym regulaminem decydować będzie organizator i sędzia główny.