

## **REGULAMIN KONKURENCJI SIŁOWYCH - STRONGMAN**

### **1. Cel imprezy**

- Popularyzacja sportów siłowych, jako jednej z form rekreacji ruchowej.
- Wyłonienie zwycięzcy zawodów

### **2. Organizatorzy**

- Ośrodek Kultury, Sportu i Turystyki w Gminie Puck

### **3. Termin i miejsce zawodów**

- zawody odbędą się **30 maja** (sobota) br. o godz. 16 00 w Połczynie

### **4. Kategorie wagowe**

Dopuszcza się start **WYŁĄCZNIE** zawodników, którzy ukończyli **18 rok życia i są zameldowani na terenie Gminy Puck.**

- do 80 kg.
- powyżej 80 kg

### **5. Nagrody**

- zawodnicy za miejsca I-III w kategorii otrzymają puchary

### **6. Zasady przeprowadzania zawodów**

- Zawody przeprowadzone będą zgodnie z załączonymi przepisami poszczególnych konkurencji oraz wg. załączonej punktacji.

- **Zawodnicy zobowiązani są do podpisania oświadczenia dotyczącego startu w zawodach oraz przedłożenia dowodu tożsamości i zaświadczenia lekarskiego dopuszczającego do udziału w zawodach sportowych. Zaświadczenie lekarskie musi być imienne. Każdy zawodnik zobowiązany jest posiadać strój sportowy: obowiązkowo krótkie spodenki i koszulkę z odsłoniętymi ramionami.**

### **7. Postanowienia końcowe**

Prawo interpretacji niniejszego regulaminu zastrzega sobie organizator.

Ubezpieczenie podczas zawodów spoczywa wyłącznie na zawodnikach lub jednostkach delegujących.

**O wszystkich sprawach spornych decyduje sędzia główny zawodów i organizator.**

## **KONKURENCJE**

### **1. Marsz z walizkami 40kg.**

Marsz wahadłowy na dystansie 20m . Liczy się odległość marszu.

### **2. Rzut kamieniem 17 kg.**

Z miejsca, kamień trzymany przed piersią, rzut oburącz. Po rzucie dopuszczalne jest przekroczenie linii. Liczy się długość rzutu

### **3. Marsz z kamieniami – 3 kamienie 20, 30, 40kg.**

Start z określonego miejsca i pozycji. Przenieść 3 kamienie na określone miejsce. Liczy się najkrótszy czas / max. czas 90sek.

### **4. Waga przodem z obciążeniem 15kg.**

Uniesienie wyprostowanych przedramion przodem ponad poziom szczytu barków, nie wyżej jednak niż szczyt głowy. Liczy się najdłuższy czas.

**w/w impreza jest zaliczana do klasyfikacji sportowej Ligi Gminy Puck 2015.**

**Punktacja :**

miejsce	punkty
I	9
II	7
III	6
IV	5
V	4
VI	3
VII	2
VIII	1