

Trójbój - R E G U L A M I N
MISTRZOSTW GMINY PUCK W TRÓJBOJU SIŁOWYM na 2010 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 Leśniewo
3. **Termin i miejsce:** Mistrzostwa odbędą się dnia 18 kwietnia (niedziela) 2010 roku o godz. 12.00 w świetlicy OSP Połczyno.
Ważenie zawodników od godz. 10,15 do 11,45.
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.