# **XXI INTEGRACYJNY TURNIEJ SIŁOWY**

**O PUCHAR WÓJTA GMINY JANÓW PODLASKI**

**W WYCISKANIU SZTANGI LEŻĄC**

**REGULAMIN**

1. **CEL**

Integracja środowisk w ramach rywalizacji sportowej

Popularyzacja wyciskania sztangi leżąc, jako dyscypliny sportowej

1. **TERMIN**

28 kwietnia 2019 roku (niedziela)

1. **MIEJSCE**

## Hala sportowa Zespołu Placówek Oświatowych w Janowie Podlaskim

1. **PROGRAM**

1200 - 1245 - Ważenie zawodników

**Kategorie wagowe: do 48 kg; do 52 kg; do 56 kg; do 60 kg; do 67,5 kg; do 75 kg;**

**do 82,5 kg; do 90 kg; do 100 kg; powyżej 100 kg + kategoria kobiet**

1245 - 1255 - Odprawa techniczna

1300 - 1310 - Otwarcie zawodów

1315 - 1545 - Start zawodników

1600 -1615 -Wręczenie nagród

1630 -Zakończenie zawodów

1. **NAGRODY**

Za miejsca I – III w kategoriach wagowych i kategorii kobiet – medale

## Za miejsca I – VI w kategoriach wagowych i kategorii kobiet – dyplomy

Za miejsca I - III w kategorii „Open”- puchary Wójta Gminy Janów Podlaski

Najsilniejszy zawodnik turnieju ( największy wyciśnięty ciężar)

- puchar Wójta Gminy Janów Podlaski

Najlepsza zawodniczka turnieju - puchar Wójta Gminy Janów Podlaski

Najlepszym zawodnikom turnieju w kategorii: do lat 13; do lat 16; do lat 18; do lat 21;

- puchary Starosty Bialskiego

1. **ORGANIZATORZY**

Urząd Gminy w Janowie Podlaskim

Zespół Placówek Oświatowych w Janowie Podlaskim

Gminny Ośrodek Kultury w Janowie Podlaskim

Starostwo Powiatowe w Białej Podlaskiej

1. **POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

Podczas startu w zawodach obowiązuje strój sportowy (bez specjalnych koszulek). Wynik punktowy zawodników będzie obliczany wg formuły Wilks’a. Każdy uczestnik zawodów powinien być ubezpieczony we własnym zakresie. Organizator nie ponosi odpowiedzialności

za zaistniałe zdarzenia losowe. Organizator zastrzega sobie prawo dokonania zmian

w regulaminie. Wszystkie sprawy sporne rozstrzyga Sędzia Główny zawodów w porozumieniu

z Organizatorem.

Więcej informacji na temat zawodów udziela Pan Maciej Kublik (tel. 607-714-846)