

REGULAMIN
MISTRZOSTW ZRZESZENIA LZS W PODNOSZENIU CIĘŻARÓW
DO LAT 20 Kobiet I MĘŻCZYŹN oraz III MEMORIAŁ IRENEUSZA PALIŃSKIEGO

I. CEL

- Popularyzacja podnoszenia ciężarów w środowisku wiejskim
- Ocena pracy szkoleniowej w sekcjach i klubach Zrzeszenia LZS
- Wyłonienie Mistrzów Zrzeszenia LZS na 2010r.

II. TERMIN I MIEJSCE

- 11-13.06.2010 Sędziszów Małopolski

Przyjazd i zakwaterowanie MLKS „LECHIA” Sędziszów Młp ul. Sportowa 32 – do godz. 14,00

Start hala sportowa Sala klubowa przy ul. Sportowej 32

III . ORGANIZATORZY

- Ministerstwo Sportu i Turystyki w Warszawie
- Krajowe Zrzeszenie LZS w Warszawie
- Podkarpackie Zrzeszenie LZS
- Urząd Miejski w Sędziszowie Małopolskim
- Powiat Ropczycko-Sędziszowski
- MLKS „LECHIA” Sędziszów Młp.

IV. UCZESTNICTWO

- W mistrzostwach mogą uczestniczyć zawodniczki i zawodnicy urodzeni w latach 1991 -1990.
- Podczas MZ LZS 20 lat będą dokończone MZ LZS 18 lat. W zawodach tych mogą wziąć udział zawodnicy /mężczyźni/ urodzeni w latach 1993-1992 w kategoriach wagowych 62 kg do +105 kg), dla których ze względu na ogłoszoną żałobę narodową przerwano zawody w Nowym Tomysłu.
- Nie mają prawa startu w zawodach zawodnicy, którzy wystartowali w rozegranej w Nowym Tomysłu do końca kategorii wagowej 56 kg. Dotyczy to zawodników:

- | | |
|------------------------|-------------------------------|
| 1. MRÓZ DAMIAN | - RELAKS OBORNIKI SŁĄSKIE |
| 2. NIEMCZUK DANIEL | - WLKS SIEDLCE |
| 3. TOMCZYK MARCIN | - GRYF BUJNY |
| 4. PĘKALA KRZYSZTOF | - UNIA HRUBIESZÓW |
| 5. STRYCZEK PRZEMYSŁAW | - KRAJNA SĘPÓLNO KRAJEŃSKIE |
| 6. GOLON DAMIAN | - LECHIA SEDZISZÓW MAŁOPOLSKI |
| 7. ŚLIWKA PRZEMYSŁAW | - ZAMEK GOŁAŃCZ |
| 8. SOKÓLSKI KRYSZTOF | - AKS KOSZALIN |
| 9. BEDNARSKI TOMASZ | - STAL KUNÓW |
| 10. KĘCKI PAWEŁ | - NUDOWLANI NOWY TOMYSŁ |

- Dla zawodników do 18 lat należy dołączyć dodatkową tabelkę i dodatkowe zamówienie.
- Wymagane dokumenty do weryfikacji : legitymacja członkowska LZS z aktualne opłaconymi składkami, aktualne badania lekarskie , licencja PZPC na 2010r .
- Zawody będą przeprowadzone zgodnie z przepisami sportowymi PZPC .
- Kategorie wagowe:
 - Kobiety: 48; 53; 58; 63; 69; 75; +75 kg.
 - Mężczyźni: 56; 62; 69; 77; 85; 94; 105; +105 kg.

Ważenie rozpoczyna się na 2 godziny przed planowanym startem i trwa 60 min.

V. PROGRAM ZAWODÓW

Konferencja techniczna w dniu 11.06.2010 w o godz. 14,00 w Hotelu MLKS „LECHIA” ul. Sportowa 32

Szczegółowy program zostanie ustalony po otrzymaniu zgłoszeń i przesłany w komunikacie organizacyjnym.

Wstępnie: Start kobiet w piątek 16,30

Sobota mężczyźni 56-85 juniorów młodszych juniorów i seniorów(Memoriał Ireneusza Palińskiego)

Niedziela 94 do + 105 kategorii wiekowe jw.

VII .Zgłoszenia imienne wg wzoru należy przesłać do 28.05.2010 na adres : email: mblachowicz@poczta.onet.pl Tel. 501 751 234

Imię nazwisko	Kat. wagowa	Rok ur.	Klub	Wynik	Województwo

VIII. ZAMÓWIENIA NA NOCLEGI I WYŻYWIENIE

Zamówienia na wyżywienie i zakwaterowanie należy przesłać do dnia 28.05.2010 na adres : Podkarpackie

Zrzeszenie LZS 35-010 Rzeszowie ul. Ks. Jałowego 23a, fax 017 8533357 oraz email:mblachowicz@poczta.onet.pl z

dokładnym wyszczególnieniem (z podziałem na dni ilości noclegów i posiłków) i musi być podpisane przez Gł. księgowego i Prezesa.

Koszt 1 noclegu wynosi 50,00 zł , śniadania 10,00 – obiadu 15,00 – kolacji 10,00 płatne na miejscu gotówką na konferencji technicznej.

Po tym terminie organizator nie gwarantuje zakwaterowania i wyżywienia.

Nie będzie możliwości przedłużenia pobytu dłużej niż w zamówieniu.

Za zamówione i niewykorzystane miejsca będą obciążane jednostki zamawiające.

IX. PUNKTACJA

Prowadzenia będzie łączna punktacja drużynowa kobiet i mężczyzn , klubów i województw. Punktowanych będzie 8 najlepszych zawodniczek/ów w każdej kategorii wagowej w/g punktacji 10-8-6-5-4-3-2-1.

- **Krajowe Zrzeszenie LZS informuje, że zgodnie z regulaminem Igrzysk LZS na 2010 rok wyniki uzyskane w Mistrzostwach Zrzeszenia LZS będą zaliczane do klasyfikacji zespołowej Ogólnopolskich Igrzysk LZS.**

X. NAGRODY

Indywidualnie za miejsca I - III w każdej kategorii wagowej zawodniczki/cy (18; 20 lat i Memoriał) otrzymają medale i dyplomy. W punktacji Sinclaira kobiet i mężczyzn I-VI nagrody rzeczowe. Województwa i kluby za miejsca I - III w punktacji łącznej kobiet mężczyzn, otrzymają puchary.

Kluby i województwa za miejsca I-III za wyniki mężczyzn 18 lat otrzymają puchary.

XI. FINANSOWANIE

- organizator pokrywa koszty organizacyjne imprezy
- Krajowe Zrzeszenie LZS pokrywa koszt wyżywienia zawodników 18 lat oraz zawodników i zawodniczek do lat 20 , którzy wezmą udział w zawodach (decyduje komunikat końcowy z zawodów).
- koszty udziału w zawodach osób towarzyszących i noclegów wszystkich uczestników Mistrzostw pokrywają zainteresowane LKS / WZ LZS

Za zamówione i niewykorzystane miejsca noclegowe i wyżywienie będą obciążane jednostki zamawiające.

XII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Obsługę sędziowska zabezpiecza organizator.
- Uczestnicy muszą być ubezpieczeni od NNW i OC
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności z tytułu ubezpieczenia zawodników, kradzieży, uszkodzenia czy zagubienia sprzętu przez zawodników.
- Organizator zastrzega sobie prawo interpretacji w przypadkach nieokreślonych w niniejszym regulaminie.
- Zgodnie z przepisami PZPC, suma pierwszych podejść nie może być mniejsza o 15 kg od deklarowanej w zgłoszeniu

Krajowe Zrzeszenie
Ludowe Zespoły Sportowe