

Komunikat organizacyjny
XII Mistrzostw ZSZ Nr 1 im. KEN w Białej Podlaskiej
o Puchar Dyrektora Szkoły
w „Wyciskaniu Leżąc”
Biała Podlaska, 22.04.2016



I. Cel:

1. Popularyzacja ćwiczeń siłowych wśród młodzieży
2. Wyłonienie mistrzów szkół średnich na rok 2016

II. Organizatorzy:

1. Zespół Szkół Zawodowych Nr 1 im. KEN w Białej Podlaskiej
2. Nauczyciele wychowania fizycznego

III. Termin i miejsce:

1. Zawody odbędą się w dniu 22.04.2016
2. Miejsce rozgrywek: Aula ZSZ Nr1 im KEN Biała Podlaska ul. Piłsudskiego 36

IV. Warunki uczestnictwa:

Może wystartować każdy, kto:

1. Jest uczniem szkoły średniej i gimnazjum
2. Posiada aktualne zaświadczenie uprawniające do startu w zawodach
3. Zostanie zgłoszony przez swoją szkołę

V. Program zawodów:

1. Odprawa techniczna – opiekunów szkół – 8.45
2. Waga zawodników 9.00-10.00
3. Start I grupy – 10.30
4. Uroczyste otwarcie zawodów- 11.30
5. Start II grupy- 11.40
6. Zakończenie zawodów. Dekoracja. Podsumowanie.

VI. Sposób rywalizacji:

Zawody zostaną rozegrane wg formuły Wilks'a (współczynnik razy wyciśnięty ciężar).

VII. Kategorie:

1. Chłopcy – do 72kg wagi ciała/ do 78kg/ do 85 kg/ do 90 kg +
2. Dziewczęta kategoria open

VIII. Klasyfikacja:

1. Klasyfikacja indywidualna

IX. Nagrody:

1. W każdej kategorii wagowej zostaną wręczone dyplomy za miejsca 1-3, medale i puchary

X. Zgłoszenia:

1. Zgłoszenia do 20.04.2016- online lub w pokoju nauczycieli wychowania fizycznego Zespołu Szkół Zawodowych Nr 1 im. KEN 21-500 Biała Podlaska ul. Piłsudskiego 36

XI. Informacja:

Informacji udziela:

Wiesław Kamecki tel 600,423,586

Sobczak Mirosław tel 600,991,139

XII. Postanowienia końcowe:

1. Ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora i głównego sędziego zawodów.
2. Uczestnicy zawodów winni ubezpieczyć się od następstw nieszczęśliwych wypadków
3. Uczestnicy powinni posiadać odpowiedni strój sportowy: koszulka i spodnie typu lycra lub dresy. (niedopuszczalne krótkie spodenki sportowe)

Organizatorzy życzą pomyślnego startu i osiągnięcia wartościowych wyników

Organizator - Zespół Szkół Zawodowych Nr 1 im. KEN w Białej Podlaskiej

Wiesław Kamecki , Sobczak Mirosław

UWAGA

Ważenie zawodników

Czwartek - 21.04.2016 aula godzina 15

Piątek - 22.04.2016 aula godzina- 9 rano