



# MISTRZOSTWA POLSKI Kobiet I MĘŻCZYŹN W PODNOSZENIU CIĘŻARÓW

Mroczka, 01-03.07.2016

## Regulamin organizacyjny

### 1. Organizatorzy

- Ministerstwo Sportu i Turystyki
- Polski Związek Podnoszenia Ciężarów
- Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko - Pomorskiego
- Miasto i Gmina Mroczka
- Powiat Nakielski
- MGLKS Tarpan Mroczka

### 2. Termin i miejsce zawodów

01 – 03 lipca 2016, Hala Widowiskowo-Sportowa w Mroczce, ul. 30-lecia Ludowego Wojska Polskiego 4 – wjazd od Łobżenickiej

### 3. Cele zawodów

- wyłonienie indywidualnych Mistrzów Polski Kobiet i Mężczyzn na 2016 rok,
- kwalifikacje do Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro,
- popularyzacja podnoszenia ciężarów w społeczeństwie,
- promocja województwa i miasta Mroczka

### 4. Program zawodów

#### Piątek, 01.07.2016

12:00 konferencja techniczna  
13:30 Otwarcie MP  
14:45 start kat. 58 kg K  
16:45 start kat. 94 kg M  
18:30 start kat. 105 kg M

#### Sobota, 02.07.2016

10:00 start kat. 48 kg K  
11:30 start kat. 56 kg M  
12:30 start kat. 53 kg  
14:00 start kat. 62 kg  
15:30 start kat. 63 kg K  
17:00 start kat. 69 kg M  
18:30 start kat. 69 kg K

#### Niedziela, 03.07.2016

09:30 start kat. 75 kg K  
11:00 start kat. 77 kg M  
13:00 start kat. 85 kg M  
14:30 start kat. +75 kg  
16:00 start kat. +105 kg M

Program minutowy może ulec zmianie po otrzymaniu ostatecznych zgłoszeń i weryfikacji list startowych.



## 6. Warunki uczestnictwa

W Mistrzostwach Polski prawo startu mają zawodniczki i zawodnicy w wieku od 13 lat, legitymujący się wynikiem min. na poziomie II klasy sportowej tzn.

K: 48 – 105 kg, 53 – 114 kg, 58 – 122 kg, 63 – 129 kg, 69 – 136 kg, 75 – 142 kg, +75 – 155 kg,

M: 56 - 175 kg, 62 - 188 kg, 69 - 202 kg, 77 - 216 kg, 85 - 227 kg, 94 - 238 kg, 105 - 248 kg, +105 - 261 kg.

Każdy zawodnik powinien posiadać ważną licencję sportową PZPC na 2016 rok oraz książeczkę sportowo-lekarską z aktualnymi badaniami lekarskimi i wpisem formuły antydopingowej. Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z obowiązującymi przepisami PZPC w 7 kat. wagowych u kobiet: 48, 53, 58, 63, 69, 75 i +75 kg oraz 8 kat. wagowych u mężczyzn: 56, 62, 69, 77, 85, 94, 105 i +105 kg.

Obowiązuje następująca punktacja:

Lok.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pkt.	30	25	22	18	14	12	10	8	6	4	3	2

## 7. Zgłoszenie udziału w zawodach

Zgłoszenia imienne zawodników i osób towarzyszących prosimy dokonać najpóźniej do dnia **20.06.2016** w wyłącznie w formie elektronicznej na adres: [rafal.grazawski@pzpc.pl](mailto:rafal.grazawski@pzpc.pl) na specjalnie przygotowanym druku. Od każdej zawodniczki i osób towarzyszących pobierana będzie opłata startowa w wysokości **45 zł** zgodnie z przepisami PZPC. **Za zawodników i osoby towarzyszące zgłoszone po terminie klub uiszcza podwójne startowe.**

## 8. Zakwaterowanie i wyżywienie

**1. Ośrodek Wczasowy Krajna – Więcbork ul. Strzelecka 39 (odległość 17 km) – tel. 697-077-812**  
noclegi - 50 zł, śniadanie – 12 zł, kolacja – 13 zł (Domki 3 i 5-osobowe)

**2. Ośrodek Morena – Więcbork, ul. Szkolna 1 (odległość 17 km) - tel. 697-077-812**  
zakwaterowanie - 45 zł, śniadanie – 12 zł, kolacja – 13 zł (Domki 3-osobowe)

**3. Hotel „Pod Koroną” - Więcbork ul. Gdańska 30a (odległość 19 km) - tel.(52) 389-84-02**  
e-mail: [pod\\_korona@poczta.onet.pl](mailto:pod_korona@poczta.onet.pl)  
Zakwaterowanie – 30 – 50 zł, śniadanie – 12 zł, kolacja – 15 zł (pokoje 2 i 3-osobowe)

**3. Stajnia Branicz – Więcbork Zabartowo 51 (odległość 11 km) - tel. 606-226-167**  
noclegi – 50 zł, śniadanie – 12 zł, kolacja – 15 zł (pokoje 2, 3 i 4-osobowe)

**4. Zespół Pałacowo-Parkowy – Sypniewo ul. 29 stycznia 45 (odległość 28 km) tel. 781-499-042**  
e-mail: [palacsypniewo@onet.eu](mailto:palacsypniewo@onet.eu) (dostępne od 30.06. do 02.07.)  
Zakwaterowanie – 45 zł, śniadanie – 15 zł, kolacja – 15 zł

**5. Zajazd Cieszymir – Wyrzysk, Ruda 21 (odległość 28 km) tel. 601-831-845 e-mail: [rafalmaalawy@wp.pl](mailto:rafalmaalawy@wp.pl)**  
noclegi – 40-60 zł, śniadanie - 12 zł, kolacja – 15 zł

**6. Agroturystyka “Krajeńska Przystań” – Zboże 35 (odległość 23 km) tel. 697-422-229**  
noclegi – 50 zł, śniadanie - 12 zł, kolacja – 13 zł (pokoje 2 i 3-osobowe)

**7. Zespół Pałacowo-Parkowy - Runowo Kraj. 80 (odległość 17 km) tel. 604-709-007 e-mail: [biuro@palacrunowo.pl](mailto:biuro@palacrunowo.pl)**  
noclegi - 100 zł, śniadanie - 20 zł, kolacja - 30 zł (pokoje 3-osobowe)

**REZERWACJĘ NOCLEGÓW I WYŻYWIENIA KLUBY DOKONUJĄ SAMODZIELNIE.**



### **9. Nagrody**

- Indywidualnie za miejsca 1-3 w każdej kat. wagowej zawodnicy otrzymują medale za dwubój, rwanie i podrzut oraz nagrody finansowe,
- trener najlepszego zawodnika w dwuboju otrzyma złoty medal,
- Województwa i kluby za miejsca I-III w punktacji drużynowej otrzymają puchary,
- w punktacji sinclaira 3 najlepsze zawodniczki i 3 zawodników otrzyma nagrody finansowe.
- pula na nagrody dla zawodników – zgodnie z regulaminem.

### **10. Postanowienia końcowe**

Za ubezpieczenie zawodników odpowiadają kluby delegujące. Organizator nie ponosi odpowiedzialności z tytułu bezpieczeństwa zawodników, kradzieży, uszkodzenia lub zagubienia sprzętu sportowego. Sprawy sporne rozstrzyga sędzia główny zawodów wraz z organizatorem. Ostateczny program zawodów zostanie zatwierdzony podczas konferencji technicznej.

### **Kontakt:**

Henryk Szynal tel. 604-634-899