



**DOLNY  
ŚLĄSK**



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

## Mistrzostwa Polski Seniorek i Seniorów w podnoszeniu ciężarów

Kobierzyce, 28-30.09.2018 roku

### KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY

#### 1. Organizatorzy

- Polski Związek Podnoszenia Ciężarów
- Dolnośląski Związek Podnoszenia Ciężarów
- Urząd Gminy Kobierzyce

#### 2. Termin i miejsce

28-30 września 2018 roku - Hala Sportowa im. Adama Wójcika w Kobierzycach, ul. Dębowa 20

#### 3. Cel zawodów

- wyłonienie indywidualnych Mistrzów Polski Seniorek i Seniorów na 2018 rok
- generalny sprawdzian Kadry Narodowej przed Mistrzostwami Świata
- popularyzacja podnoszenia ciężarów w kraju, woj. dolnośląskim i na terenie Gminy Kobierzyce
- promocja województwa dolnośląskiego i Gminy Kobierzyce

#### 4. Warunki uczestnictwa i sposób przeprowadzenia zawodów

**W Mistrzostwach Polski Seniorek i Seniorów prawo startu mają zawodnicy/czki spełniający następujące warunki:**

- posiadają ważną licencję sportową PZPC i są członkiem Klubu Sportowego, który również posiada aktualną licencję sportową na bieżący rok,
- wiek od 13 lat,
- posiadają książeczkę sportowo-lekarską z aktualnymi badaniami lekarskimi wykonanymi w przychodni Sportowo-Lekarskiej /lub innej upoważnionej/ i wpisem formuły antydopingowej podpisanej przez zawodniczkę/ka,
- opłacili startowe.
- posiadają minimalnie II klasę sportową (uzyskaną wynikiem w dwuboju) – ważną!!!
- nie mają prawa startu zawodniczkę i zawodnicy nie posiadający obywatelstwa polskiego.
- zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z obowiązującymi przepisami i punktacją PZPC .

#### Punktacja za zajęte miejsce w wadze

|     |    |    |    |    |    |    |    |   |   |    |    |    |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|----|----|----|
| 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  |



NOWAKOWSKI  
BIELANY WROCLAWSKIE



Spółdzielcza Grupa Bankowa



## 5. Program zawodów

**Piątek 28.09.2018**

|              |                               |
|--------------|-------------------------------|
| <b>13:00</b> | <b>Konferencja techniczna</b> |
| 16:00        | start kat 48 kg K             |
| 17:30        | start kat 53 kg K             |
| 19:00        | start kat 58 kg K             |

**Sobota 29.09.2018**

|              |                         |
|--------------|-------------------------|
| 10:00        | start kat 63 kg K       |
| 11:15        | start kat 69 kg K       |
| 12:30        | start kat 75 kg K       |
| 14:00        | start kat 90 i +90 kg K |
| 16:00        | start kat 85 kg M       |
| <b>17:15</b> | <b>Otwarcie zawodów</b> |
| 18:00        | start kat +105 kg M     |
| 19:00        | start kat 56 i 62 kg M  |

**Niedziela 30.09.2018**

|              |                            |
|--------------|----------------------------|
| 10:00        | start kat 69 kg M          |
| 11:00        | start kat 77 kg M          |
| 12:15        | start kat 94 kg M          |
| 13:30        | start kat 105 kg M         |
| <b>15:00</b> | <b>Zakończenie zawodów</b> |

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

## 6. Zakwaterowanie i wyżywienie

- **Hotel „Orient Palace”**, ul. Kłodzka 14, Bielany Wrocławskie  
tel/fax. (71) 333 55 66, Kontakt mailowy: [repcja@orientpalace.pl](mailto:repcja@orientpalace.pl), - 9 km od hali sportowej
- **Hotel i Restauracja „Bielany”\*\*\***, ul. Klecińska 3 - Bielany Wrocławskie, tel. 71311 27 94  
[biuro@hotelbielany.com.pl](mailto:biuro@hotelbielany.com.pl), - 9 km od hali sportowej
- **Restauracja – catering „Arrivo” Dawid Mika**, ul. Spółdzielcza 9, Kobierzyce, tel. 71 31 11 167, [biuro@e-arrivo.pl](mailto:biuro@e-arrivo.pl) [www.e-arrivo.pl](http://www.e-arrivo.pl) – 900 metrów (10 min) od miejsca zawodów.

### Przykładowe menu i ceny:

1. Kotlet schabowy, puree ziemniaczane, surówka z kapusty białej z marchewką - 15,00zł
2. Filet z kurczaka, puree ziemniaczane, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą - 15,00zł
3. Danie chińskie ( ryż, kurczak, warzywa, sos sojowy) - 14,00zł

**( zamówienia proszę składać najlepiej z 1 dniowym wyprzedzeniem)**

**Możliwe zamówienie wraz z dowozem w miejsce zawodów. Będzie przygotowane miejsce w którym będzie możliwe spożycie posiłków.**

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

## 7. Zgłoszenia

- Zgłoszenia imienne zawodników i osób towarzyszących prosimy dokonać najpóźniej do dnia 22.09.2018 r. w formie elektronicznej [gorski@op.pl](mailto:gorski@op.pl) na specjalnie przygotowanym druku.
- Od każdej zawodniczki, zawodnika i osoby towarzyszącej pobierana będzie opłata startowa w wysokości 45 zł zgodnie z przepisami PZPC.
- **Za zawodników i osoby zgłoszone po terminie klub uiszcza podwójne startowe**

## 8. Nagrody

- indywidualnie za miejsca 1-3 w każdej kat. wagowej zawodnicy/czki otrzymują medale za dwubój, rwanie i podrzut

- trener najlepszej zawodniczki/ka w dwuboju otrzyma złoty medal
- sześć pierwszych zawodników/czek w dwuboju otrzymuje dyplomy
- w punktacji Sinclaira 5 najlepszych zawodniczek i zawodników otrzyma nagrody
- kluby i okręgi w punktacji zespołowej otrzymują za miejsca 1-3 puchary i dyplomy, a za miejsca 4-6 dyplomy
- informacja o wysokości nagród indywidualnych zostanie przedstawiona na konferencji technicznej.

## **9. Postanowienia końcowe**

- Za ubezpieczenie zawodników odpowiadają kluby delegujące.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności z tytułu bezpieczeństwa zawodników, kradzieży, uszkodzenia lub zgubienia sprzętu sportowego.
- Sprawy sporne rozstrzyga Jury zawodów wraz z organizatorem.
- Ostateczny program zawodów zostanie zatwierdzony podczas konferencji technicznej.
- Ceremonia prezentacji i dekoracji stanowi część zawodów sportowych i zawodnicy zobowiązani są do uczestniczenia w nich w strojach sportowych.
- Sauna będzie udostępniona nieodpłatnie dla gości w Hotelu Orient. Dla zawodników, którzy będą chcieli skorygować wagę także będzie dostępna po uprzednim zgłoszeniu.

### **Kontakt:**

**Jacek Góralski, tel. 505661274, e-mail: goralskijacek@op.pl**