REGULAMIN RAMOWY

SIEMIATYCKIEJ LIGI SIŁY I SPRAWNOŚCI 2019/2020

1. Cel

- popularyzacja i upowszechnianie aktywności fizycznej, zdrowego stylu życia i aktywnego spędzania wolnego czasu,

- przybliżanie mieszkańcom Siemiatycz nowych dyscyplin sportu,

1. Harmonogram Ligi

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Nazwa zawodów** | **Miejsce zawodów** | **Termin** |
|  | Zawody w wielokrotnym wyciskaniu sztangi 60 kg mężczyzn i 30 kg kobiet | Hala Widowiskowo-Sportowa, ul. Świętojańska 25A, Siemiatycze | 03.03.2019 |
|  | Zawody w wielokrotnym wyciskaniu sztangi o wadze ciężaru ciała | Hala Widowiskowo-Sportowa, ul. Świętojańska 25A, Siemiatycze | do ustalenia  |
|  | Wyciskanie odważnika kulowego | Hala Widowiskowo-Sportowa, ul. Świętojańska 25A, Siemiatycze | do ustalenia |
|  | Test wytrzymałości siłowej | Boiska zewnętrzne przy hali widowiskowo-sportowej, ul. Świętojańska 25A, Siemiatycze | do ustalenia |
|  | Zawody w podciąganiu na drążku  | Teren przy odkrytym basenie miejskim w Siemiatyczach | do ustalenia |
|  | Zawody w pompkach na poręczach | Teren przy odkrytym basenie miejskim w Siemiatyczach | do ustalenia |
|  | Zawody w podciąganiu na drążku z dodatkowym ciężarem 20 kg | Teren przy odkrytym basenie miejskim w Siemiatyczach | do ustalenia |
|  | Zawody w pompkach na poręczach z dodatkowym ciężarem 20 kg | Teren przy odkrytym basenie miejskim w Siemiatyczach | do ustalenia |
|  | Strict curl – uginanie ramion ze sztangą  | Hala Widowiskowo-Sportowa, ul. Świętojańska 25A, Siemiatycze  | do ustalenia |
|  | Zawody w wielokrotnym wyciskaniu sztangi ½ ciężaru ciała | Centrum Poprawy Kondycji Fizycznej - Leszek Łazowski, ul. Kościuszki 8, Siemiatycze | do ustalenia |

\*Szczegółowy termin imprezy podany zostanie w terminie późniejszym

\*\*Miejsce zawodów może ulec zmianie, a informacja o tym znajdzie się w szczegółowym regulaminie konkretnych zawodów rozgrywanych w ramach Ligi.

1. Organizator

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Nadrzeczna 29, 17-300 Siemiatycze, tel. 85 656 10 44, fax. 85 655 26 65 e-mail: mosir\_siemiatycze@siemiatycze.eu

1. Warunki uczestnictwa

Szczegółowe warunki uczestnictwa każdorazowo będą określone regulaminami poszczególnych zawodów. We wszystkich zawodach warunkiem niezbędnym dopuszczenia do zawodów jest wypełnienie stosownych druków zgłoszeń, oświadczeń i zaakceptowanie regulaminu zawodów.

1. Klasyfikacja zawodów i ligi

Klasyfikacja generalna Ligi prowadzona będzie w kategorii open mężczyzn i open kobiet. W kategoriach open klasyfikowani będą wszyscy mężczyźni i kobiety bez względu na kategorię wagową – przy czym nie wliczają się do niej zawodnicy kategorii Amator. W przypadku bardzo dużej frekwencji jest możliwość utworzenia dodatkowej klasyfikacji generalnej Amator. Aby istniała klasa musi zostać sklasyfikowanych co najmniej 10 zawodników w każdej z nich a każdy z uczestników musi wziąć udział w co najmniej pięciu zawodach. W punktacji łącznej ligi sklasyfikowani zostaną wszyscy zawodnicy i zawodniczki biorący udział w zawodach wyszczególnionych w punkcie 2. niniejszego regulaminu. Zajęte miejsca w poszczególnych zawodach są punktowane i zaliczane do klasyfikacji generalnej zgodnie z poniższą tabelą.

|  |  |
| --- | --- |
| **Miejsce w zawodach** | **Punkty do klasyfikacji generalnej** |
|  | 12 |
|  | 10 |
|  | 9 |
|  | 8 |
|  | 7 |
|  | 6 |
|  | 5 |
|  | 4 |
|  | 3 |
|  | 2 |
|  | 1 |
| 1. i kolejne
 | 0 |

Dodatkowo za uczestnictwo w każdych zawodach zaliczanych do ligi uczestnik otrzymuje po 2 punkt. Tak uzyskana łączna suma punktów decyduje o zajętym miejscu w Siemiatyckiej Lidze Siły i Sprawności 2019/2020.

1. Nagrody

Zawodnicy, którzy w klasyfikacji generalnej zajmą miejsca 1-3 otrzymają nagrody rzeczowe w postaci sprzętu elektronicznego lub suplementów – tablety, odtwarzacze mp3, odżywki białkowe itp.

1. Komisja sędziowska

Komisję sędziowską i obsługę techniczną powołuje organizator.

1. Postanowienia końcowe

- wszystkie sprawy sporne rozstrzyga sędzia główny i organizator,

- organizator nie ponosi odpowiedzialności za mogące się wydarzyć w trakcie zawodów wypadki lub zniszczenie mienia, lub inne zdarzenia losowe,

- wszyscy uczestnicy biorący udział w zawodach zaliczanych do Ligi startują na własną odpowiedzialność oraz we własnym zakresie zapewniają sobie ubezpieczenie NNW i OC,

- wszyscy zawodnicy zobowiązani są do zapoznania się i przestrzegania regulaminów poszczególnych zawodów i regulaminu Ligi,

- organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy zawodników,

- zaakceptowanie regulaminów oraz wypełnienie wymaganych druków zawodów upoważnia do udziału w zawodach,

- organizator zastrzega sobie możliwość zmiany daty i miejsca rozgrywania zawodów oraz odwołania i włączania do harmonogramu ligi dodatkowych zawodów,

- organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian w regulaminie.