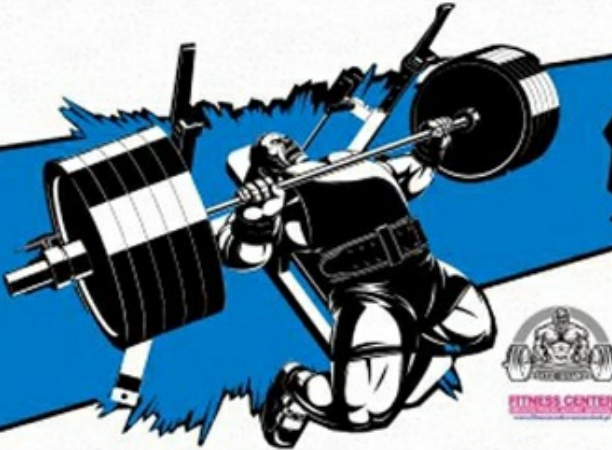


III Ogólnopolskie Mistrzostwa Szczecinka w Wyciskaniu Sztangi Leżąc

I MEMORIAŁ IM. RAFAŁA BUKOWSKIEGO
III OGÓLNOPOLSKIE MISTRZOSTWA
SZCZECINKA W WYCISKANIU
SZTANGI LEŻĄC
„SZCZECINEK WITHOUT BARRIERS”



12 MAJA, GODZ. 9:30
SZCZECINEK, HALA SPORTOWA OSIR, UL. JASNA 2

WPISOWE PRZEZNACZONE ZOSTANIE NA LECZENIE 15 ROCZNEGO JASIA



PROGRAM ZAWODÓW:
8:00 – 9:20 waga zawodników
9:20 – 9:30 odprawa techniczna
9:30 – rozpoczęcie zawodów

WPISOWE:
- w wysokości 60zł

KONTAKT:
Tel: 501 490 066, e-mail: wfszczecinek@wp.pl

KATEGORIE:
1. Kat. Wagi kobiet do 57 kg i powyżej.
2. Kat. Wagi mężczyzn: do 67,5 kg, 75 kg, 82,5 kg, 90 kg, 100 kg, 110 kg, 125 kg, 140 kg + 140 kg
3. Open kobiet niepełnosprawnych,
4. Open mężczyzn niepełnosprawnych,
5. Junior kobiety i mężczyźni do lat 16, 18, 20, 23.
6. Open kobiet,
7. Open mężczyzn,
8. Open weteran do 49 lat,
9. Open weteran 50 +,
10. Klasyfikacja drużynowa 8 zawodników.
11. Najlepszy zawodnik ze Szczecinka od I do III miejsca oraz najlepszy zawodnik gminy wiejskiej Szczecinek:
a) junior do 23 lat,
b) kobiety,
c) mężczyźni.

WARUNKI UDZIAŁU:
- Wpisowe w wysokości 60zł
- Wszystkich startujących obowiązują aktualne badania lekarskie. Zawodnicy, którzy nie będą posiadać badań startują na własną odpowiedzialność po podpisaniu oświadczenia.
- Zawodnicy, którzy nie ukończyli 18 roku startują wyłącznie za pisemną zgodą rodziców lub opiekunów na udział w zawodach.

WARUNKI I ZASADY WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC:
- uczestnik musi posiadać strój sportowy: kostium lub krótkie obcisłe spodnie i koszulkę z krótkim rękawkiem, w innym przypadku zawodnik nie zostanie dopuszczony do zawodów
- niedopuszczalne jest używanie specjalistycznych koszulek do wyciskania, ściągaczy na łokcie, dozwolone są pasy i opaski na nadgarstki
- sędzia główny wydaje trzy komendy START – GÓRA – STOJAK (niedopuszczalne jest podczas próby podbijanie sztangi kładą ręką na głowie)
- podczas wykonywania próby pośladki oraz głowa muszą mieć stały kontakt z ławeczką, a stopy z podłożem
- podczas prób obowiązuje uchwyt zamknięty
- każdy uczestnik zawodów wykonuje 3 podejścia

NAGRODY:
Za miejsca I-III dyplomy, puchary, nagrody rzeczowe

12 maja o godzinie 9.30
Hala sportowa przy ulicy Jasnej 2, Szczecinek

Integracyjny Klub Sportów Siłowych Jurand wraz z Fitness Center Szczecinek Anna Guzik – Sobolewska, zapraszają na III Ogólnopolskie Mistrzostwa Szczecinka w Wyciskaniu Sztangi Leżąc, I Memoriał im. Rafała Bukowskiego.

Podczas zawodów odbędzie się akcja charytatywna, podczas której będziemy wspierać chorego Jasia, który urodził się z achondroplazją. Zbieramy na turnus rehabilitacyjny chłopca, który wynosi 6100 zł. Czekamy na Wasze przybycie.

Więcej informacji:
http://m.sfd.pl/III_Og%C3%B3lnopolskie_Mistrzostwa_Szczecin...

Media

INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE

DATY WYDARZENIA

12.05.2018:

»[Szczecinek](#)



KOMENTARZE

Zaloguj się, aby dodać komentarz.



**PROGRAM
REGIONALNY**
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**Pomorze
Zachodnie**

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Zachodniopomorskiego na lata 2007 - 2013.