

Trójbój siłowy klasyczny – regulamin techniczny

I. PROGRAM ZAWODÓW

1. Dolnośląska Liga Międzyuczelniana 2025/26 w trójbój siłowym klasycznym zostanie przeprowadzona w formie jednego lub dwóch rzutów.
2. Zawody rozgrywane są w kategorii kobiet i mężczyzn.
3. Program zawodów obejmuje:
 - przysiad ze sztangą
 - wyciskanie sztangi leżąc
 - martwy ciąg
4. Kategorie wagowe dla kobiet i mężczyzn zostaną podane po zakończeniu zgłoszeń do zawodów
5. Podział na grupy zostanie ogłoszony zakończeniu zgłoszeń do zawodów.
6. W przypadku grup wagowych liczących mniej niż 3 zawodników, organizator zastrzega sobie prawo do łączenia grup. Rywalizacja w połączonych kategoriach wagowych będzie rozgrywana za pomocą formuły IPF GL.

II. UCZESTNICTWO

1. Każda uczelnia ma prawo zgłosić dowolną liczbę zawodniczek i zawodników.
2. Warunkiem dopuszczenia do startu jest przedstawienie Komisji Sędziowskiej oświadczenia dotyczącego stanu zdrowia następującej treści "Oświadczam, że mój stan zdrowia pozwala mi na rywalizację w zawodach trójbój siłowego klasycznego".

III. PUNKTACJA

1. W Mistrzostwach prowadzone są następujące klasyfikacje:
 - indywidualna oddzielnie dla kobiet i dla mężczyzn – dla każdej kategorii wagowej – indywidualna klasyfikacja medalowa w poszczególnych kategoriach wagowych wg osiągniętych wyników trójbój,
 - drużynowa oddzielnie dla kobiet i dla mężczyzn – obejmująca wszystkie kategorie wagowe kobiet i mężczyzn – podstawą klasyfikacji drużynowej jest punktacja zawodników wg formuły IPF GL.
2. Zawody rozgrywane są zgodnie z przepisami PZKFITS
3. Zwycięzcą w każdej kategorii wagowej zostaje zawodniczka / zawodnik, która/y uzyska najlepszy wynik w trójbój.
4. Do klasyfikacji drużynowej uwzględniane są trzy najlepsze wyniki zawodników/ zawodniczki danej uczelni bez względu na kategorię wagową w formule IPF GL. Drużyna klasyfikowana jest jeżeli w zawodach wystąpi minimum jeden zawodnik z danej uczelni.

IV. UWAGI KOŃCOWE

1. Zawody rozgrywane są w oparciu o przepisy Polskiego Związku Kulturystyki, Fitness i Trójbój Siłowego z uwzględnieniem zapisów niniejszego regulaminu technicznego.



- wymagania co do stroju zawodnika - - obowiązują przylegające do ciała krótkie spodenki oraz bawełniana koszulka z rękawkami.

- wymagania co do sprzętu używanego podczas startów – zgodnie z regulaminem PZKFiT

- wymagania co do techniki bojów - zgodnie z regulaminem PZKFiT

2. W przypadku gdy w danej kategorii startowało mniej niż 3 zawodników dopuszcza się łączenie kategorii wagowych.

3. Pozostałe przepisy określa Regulamin Ogólny DLM na sezon 2025/2026.