

## TRÓJBÓJ SIŁOWY KLASYCZNY II rzut- komunikat nr 1

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Termin zawodów       | 22 marca 2026 r. (niedziela)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Miejsce zawodów      | Wolf Gym, Wrocławska 1F, 51-361 Wilczyce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Harmonogram zawodów  | <p>Zgłoszenia do 16 marca (poniedziałek) do 12:00 przez formularz:<br/><a href="https://forms.gle/CVJY2p2dkSftVaef9">https://forms.gle/CVJY2p2dkSftVaef9</a></p> <p>Program zawodów:<br/>8:00 - 9:30 ważenie zawodników<br/>10:00 - start grupy I (kobiety), bezpośrednio po zakończeniu przez nich przysiadów na pomost wchodzi grupa II (mężczyźni).<br/>Po zakończeniu przysiadów grupy II następuje 10 minut przerwy, po której wyciskanie leżąc rozpoczyna grupa I. Następnie analogicznie bezpośrednio po grupie I zaczyna wyciskać grupa II, 10 minut przerwy, i rozpoczynamy ciągi.<br/>13:00- 14:00 zakończenie zawodów, wręczenie nagród</p>                                                                                                                  |
| Informacje dodatkowe | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kategorie wagowe dla kobiet i mężczyzn zostaną podane po zakończeniu zgłoszeń do zawodów</li><li>2. Podział na grupy zostanie ogłoszony zakończeniu zgłoszeń do zawodów.</li><li>3. 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.</li><li>4. Zawody rozgrywane są w oparciu o przepisy Polskiego Związku Kul-turystyki, Fitness i Trójbój Siłowego zwłaszcza w kontekście sprzętu, stroju zawodnika i przede wszystkim przepisów dotyczących wykonania każdego boju</li><li>5. Zawodnicy zobowiązani są do posiadania aktualnej <u>legitymacji AZS</u>.</li></ol> |

Komunikat sporządził **Jan Ciesielski**  
Email: dlm@azs.pl