

## REGULAMENTUL

### Campionatelor Nationale de Impins din Culcat, Clasic si Echipat, M+F, 2020

1. **Perioada** desfasurarii: 28-29.11.2020

2. Toti sportivii participanti trebuie sa fie **legitimati** de catre cluburi sportive afiliate la Federatia Romana de Powerlifting.

3. Este obligatoriu ca toti sportivii sa aiba **viza medicala** precum si **acordul scris** al parintilor in cazul sportivilor minori.

4. **Categoria de varsta** (masculin si feminin) : Juniori II, Juniori I, seniori (open), masters;

5. **Categoriile de greutate:**

#### MASCULIN

Numai juniori:

Categoria 53.0 kg. până la 53.0 kg.

Juniori+seniori+masters

Categoria 59.0 kg. până la 59.0 kg.

Categoria 66.0 kg. de la 59.01 până la 66.0 kg.

Categoria 74.0 kg. de la 66.01 până la 74.0 kg.

Categoria 83.00 kg. de la 74.01 până la 83.00 kg.

Categoria 93.00 kg. de la 83.01 până la 93.00 kg.

Categoria 105.00 kg. de la 93.01 până la 105.0 kg.

Categoria 120.00 kg. de la 105.01 până la 120.0 kg.

Categoria + 120.00 kg. de la 120.01 nelimitat.

#### FEMININ

Numai juniorare

Categoria 43.00 kg. - până la 43.00 kg.

Junioare+senioare+masters

Categoria 47.00 kg. până la 47.00 kg.

Categoria 52.0 kg. de la 47.01 până la 52.00 kg.

Categoria 57.0 kg. de la 52.01 până la 57.00 kg.

Categoria 63.0 kg. de la 57.01 până la 63.00 kg.

Categoria 72.00 kg. de la 63.01 până la 72.00 kg.

Categoria 84.00 kg. de la 72.01 până la 84.00 kg.

Categoria + 84.00 kg. de la 84.01 nelimitat.

6. **Program:**

#### 28.11.2020

- reuniunea 1: clasic, masculin, cat. greutate +120kg, 120kg, 105kg, 93 kg, 83 kg – cantar ora 10:00, concurs ora 12:00;

- reuniunea 2: clasic, masculin, cat. greutate 74kg, 66kg, 59kg, 53kg si toate cat. greutate feminin - cantar ora 16:00, concurs ora 18:00;

#### 29.11.2020

- reuniunea 1: echipat, toate categoriile de greutate masculin si toate cat greutate feminin – cantar ora 10:00, concurs ora 12:00;

Reuniunile/seriile vor fi impartite pe grupe pentru optimizarea desfasurarii competitiei si din motive de siguranta sanitara, in functie de numarul de participanti.

**Observatie:** pot aparea modificari in structura desfasurarii competitiei in functie de inscrierea sportivilor cu 14 zile inainte de data de incepere a evenimentului. Potentialele modificari ale programului vor fi afisate pe site-ul federatiei pana la data de 26.11.2020.

7. **Locul de desfasurare** : Oradea, jud. Bihor; Locatia exacta va fi comunicata in timp util.

8. Se vor acorda **diplome** si **medalii** pentru locurile I-III la proba de concurs si trofee la open IPF;

9. Sportivii **se vor clasa** in functie de categoria de varsta si greutate la care se incadreaza conform anului de nastere si greutatii corporale precum si la categoria de varsta seniori, in functie de rezultatul realizat la fiecare categorie de greutate.

10. **Greutatea minima admisa** pentru prima incercare in concurs este de **25 kg**.

11. **Reguli pentru inscrierea in competitie:**

**Termenul limita** pentru transmiterea inscrierilor este data de **14.11.2020**

Inscrierile se fac exclusiv folosind formularul de inscriere oficial (**in format „.doc”**) si se vor transmite prin email la adresa: [romania.powerlifting@gmail.com](mailto:romania.powerlifting@gmail.com) .

La inscrierea a mai mult de doi sportivi/club este obligatoriu sa fie desemnat minim un membru din cadrul clubului pentru a efectua activitati necesare in organizare (spotter, arbitru etc) - disponibilitate minim o zi.

La inscrierea a mai mult de cinci sportivi/club este obligatoriu sa fie desemnati minim doi membri din cadrul clubului pentru a efectua activitati necesare in organizare (spotter, arbitru etc) - disponibilitate minim o zi.

### **Masuri pentru prevenirea raspandirii SARS-COV-2**

12. Se va permite participarea in competitie in baza **declaratiei pe proprie raspundere si acordului privind preluarea/prelucrarea datelor cu caracter personal**.

13. Sportivii pot concura **intr-o singura varianta**, clasic sau echipat, acesta optiune fiind **obligatoriu sa fie specificata in formularul de nominalizare!**

14. **Nu se va realiza festivitade de premiere la locul de desfasurare**. Medaliile vor fi inmanate conducatorului fiecarei delegatii la finalul fiecarei zile de concurs iar diplomele vor fi postate ulterior pe site-ul federatiei.

15. **Nu se vor putea efectua plati cu numerar sau legitimari noi la locul de desfasurare**. Toate platile necesare participarii se vor face prin virament bancar sau in numerar la sediul federatiei, inainte de data de 27.11.2020.

16. La proba de impins din culcat **este obligatorie purtarea mastii**.

17. **Nu se vor folosi cartonase** pentru incercari.

18. **Purtarea mastii este obligatorie** pe toata durata stationarii la Locul de desfasurare.

19. La intrarea in Locul de desfasurare **se va verifica temperatura corporala prin termoscanare** si se va efectua **dezinfectarea** mainilor si a incaltamintei.

20. **Fotografierea si filmarea** la locul de desfasurare se realizeaza doar cu aprobarea conducerii FRP.

21. Sportivii si oficialii vor pastra la locul de desfasurare o **distantare fizica de 2 m**.

22. **Echipamentul personal al sportivilor nu este transmisibil** si se va inchide dupa utilizare in saci menajeri.

23. In zona de incalzire **sportivii sau antrenorii acestora vor dezinfecta barele, discurile sau suportii** inainte de fiecare utilizare.

24. **Accesul publicului** spectator sau a persoanelor neautorizate de catre FRP este **strict interzis!**

**Preşedinte,  
Ovidiu Panazan**