

STREET WORKOUT HAJNÓWKA i OSiR HAJNÓWKA zapraszają do wzięcia udziału w zawodach

REGULAMIN ZAWODÓW

„I URODZINY STREET WORKOUT HAJNÓWKA 2015”

§1 Przepisy wstępne

1. Organizatorem zawodów jest Ośrodek Sportu i Rekreacji w Hajnówce oraz grupa STREET WORKOUT Hajnówka.
2. Zawody odbędą się w dniu **28.06.2015r (NIEDZIELA)**
3. Zawody mają na celu:
 - popularyzację Street Workout w Hajnówce
 - propagowanie aktywnego spędzania wolnego czasu młodzieży i osób dorosłych.
 - integrację zawodników.
4. Udział w zawodach Street Workout Hajnówka od 16 roku życia; osoby niepełnoletnie zobowiązane są do okazania w trakcie rejestracji pisemnego oświadczenia od prawnych opiekunów, zezwalającego im na start w zawodach. W przypadku jego braku uczestnik nie zostanie dopuszczony do zawodów (treść oświadczenia do skopiowania z końca regulaminu).
5. Udział w zawodach jest bezpłatny.
6. Zapisy do turnieju będą przyjmowane na miejscu w dniu zawodów, od godz. 9.00 do 10:00.
7. **Zawody rozpoczynają się w dniu 28.06.2015 o godz. 10:30 na urządzeniach STREET WORKOUT przy Ośrodku Sportu i Rekreacji w Hajnówce od ulicy Ks. Dziewiatowskiego 2.**
8. Aby wziąć udział w turnieju należy wypełnić kartę zgłoszeniową, która zawiera przyjęcie założeń regulaminu.
9. Zawody są organizowane w kategorii OPEN kobiet i mężczyzn.

W DWÓCH KONKURENCJACH MĘŻCZYZN

a) Regulamin konkurencji „Podciąganie na drążku”:

- W tej konkurencji udział mogą brać tylko mężczyźni
- Podciąganie nachwytem
- Chwył na szerokość barków
- W trakcie podciągania zabroniona jest zmiana chwytu
- Pozycja startowa: ręce wyprostowane, ciało nieruchome
- Po podaniu przez sędziego komendy „Start” zawodnik rozpoczyna podciąganie
- Sędzia będzie sygnalizować zaliczone powtórzenie
- Powtórzenie zostanie zaliczone gdy broda uczestnika znajdzie się na wysokości drążka
- W dolnej fazie ćwiczenia ciało musi być opuszczone prawie do pełnego wyprostowania ramion
- Powtórzenie nie zostanie zaliczone w przypadku gdy broda nie znajdzie się na wysokości drążka, wykona się ruch z pomocą pracy nóg
- Dozwolone jest używanie rękawiczek, magnezji

- Dozwolony jest krótki odpoczynek, gdy zawodnik znajduje się w fazie dolnej (odpoczynek może trwać maksymalnie 10 sekund)
- Zabrania się kołysania, pomagania sobie nogami
- Próba zostanie przerwana gdy zawodnik opuści drążek lub gdy nastąpi zmiana chwytu
- Zabrania się dotykania nogami słupków, podłogi
- Wygrywa zawodnik z największą ilością powtórzeń
- W przypadku gdy zawodnicy będą mieli taką samą liczbę powtórzeń, rozegrana zostanie dogrywka

b) Regulamin konkurencji „Pompki szwedzkie (dipsy)”:

- W tej konkurencji udział mogą brać tylko mężczyźni
- Pozycja startowa: zawodnik opiera się na poręczach, ciało i ramiona wyprostowane
- Po podaniu przez sędziego komendy „Start” zawodnik rozpoczyna wykonywanie ćwiczenia
- Sędzia będzie sygnalizować zaliczone powtórzenie
- Zawodnik opuszcza się do kąta prostego w łokciach
- Powtórzenie zostanie zaliczone wtedy i gdy zawodnik w górnej fazie ćwiczenia zawodnik będzie miał wyprostowane ramiona
- sędzia będzie sygnalizować zaliczone powtórzenie
- Powtórzenie nie zostanie zaliczone gdy w górnej fazie ćwiczenia zawodnik nie będzie miał wyprostowanych ramion
- Dozwolone jest używanie rękawiczek, magnezji
- Dozwolony jest krótki odpoczynek (maksymalnie 10 sekund) gdy zawodnik znajduje się w górnej fazie ćwiczenia
- Dozwolone jest podkulenie nóg
- Zabrania się dotykania nogami podłoża
- Wygrywa zawodnik z największą ilością powtórzeń
- W przypadku gdy zawodnicy będą mieli taką samą liczbę powtórzeń, zostanie rozegrana dogrywka

W JEDNEJ KONKURENCJI KOBIE:

Regulamin konkurencji „Zwis na drążku na czas”:

- W tej konkurencji udział mogą brać tylko kobiety
- Rodzaj chwytu: nachwyt, podchwyt
- Chwyt na szerokość barków
- W trakcie wiszenia zabroniona jest zmiana chwytu
- Czas zacznie być liczony z momentem, gdy zawodniczka rozpocznie wiszenie na drążku, oderwie stopy od podłoża
- Zawodniczka może mieć podkulone nogi
- Czas przestanie być liczony z momentem dotknięcia stopami podłoża

- Dozwolone jest używanie rękawiczek, magnezji
 - Wygrywa zawodniczka, która uzyska najdłuższy czas
 - W przypadku gdy zawodniczki będą miały identyczne czasy, zostanie rozegrana dogrywka
10. **Organizatorzy nie ponoszą żadnej odpowiedzialności prawnej i cywilnej w zakresie poniesionych szkód na zdrowiu za ewentualne nieszczęśliwe wypadki podczas zawodów jak i pozostawione rzeczy przez uczestników.**
10. **Uczestnicy ubezpieczają się we własnym zakresie.**

§2

Przebieg Zawodów:

1. Zawody są prowadzone wg przepisów ustalonych przez organizatorów i sędziów.
- 2 System zawodów określi sędzia główny przed rozpoczęciem zawodów.
- 3 Czas trwania zawodów określi sędzia główny przed rozpoczęciem zawodów w zależności od ilości uczestników
4. W sytuacjach spornych decyduje sędzia zawodów.
5. Zmiany w przepisach zastrzeżone są dla sędziego zawodów.
6. Nad przebiegiem turnieju i przerwami w trakcie jego trwania czuwa sędzia zawodów.
7. Podczas turnieju zawodników obowiązuje pełna odpowiedzialność cywilna zawodników.

§3

Nagrody

1. We wszystkich konkurencjach przewidziane są następujące nagrody:

I miejsce – PUCHAR + Medal

II miejsce – Medal

III miejsce – Medal

IV-X miejsce- pamiątkowy medal

§4

Przepisy końcowe

1. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany regulaminu. W przypadku istotnych zmian zobowiązują się do powiadomienia zawodników o zmianach w regulaminie.
- 2 Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania imprezy i zmianę w regulaminie bez podania przyczyny.
3. Organizator może wykorzystać dane zawodników do celów promocyjnych zawodów.

Oświadczenie

Wyrażam zgodę na udział mojego syna/córki

w zawodach Street Workout Hajnówka 2015, które odbędą się w dniu 28.06.2015 r.

Syn/Córka startuje na naszą odpowiedzialność (jest zdrowa/y i nie ma przeciwwskazań do udziału w zawodach).

.....

Data i czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego

15.06.09 STREET WORKOUT

Image not found or type unknown