

# ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU W ZAWODACH STREET WORKOUT, 17.06.2018

## REGULAMIN ZAWODÓW STREET WORKOUT HAJNÓWKA 2018

### §1.

#### Przepisy wstępne

1. Organizatorem zawodów jest Ośrodek Sportu i Rekreacji w Hajnówce.
2. Zawody odbędą się w dniu **17.06.2018r(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 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 **[DO POBRANIA TUTAJ](#)**.
5. Każdy zawodnik jest zobowiązany do dostarczenia formularza zgłoszeniowego.
6. Zapisy do zawodów będą przyjmowane na miejscu w dniu zawodów, od godz. 11:00 do 11:45 oraz poprzez formularz internetowy **[DO POBRANIA TUTAJ](#)**.
7. Zawody rozpoczynają się o godz. **12:00** na urządzeniach STREET WORKOUT przy Ośrodku Sportu i Rekreacji w Hajnówce od ulicy Ks. Dziewiatowskiego 2.
8. Aby wziąć udział w zawodach należy wypełnić kartę zgłoszeniową, która zawiera przyjęcie założeń regulaminu.
9. Zawody organizowane są w kategorii OPEN kobiet i mężczyzn:
  - w dwóch kategoriach mężczyzn i jednej dla kobiet
  - Zawodnicy startują w ustalonej kolejności
  - W przypadku gdy zawodnicy będą mieli taki sam wynik końcowy, rozegrana zostanie dogrywka

#### Zasady podciągania się na drążku

- Podciąganie nachwytem lub podchwytem
- Chwył na szerokość barków
- W trakcie podciągania zabroniona jest zmiana chwytu
- Pozycja startowa: ręce wyprostowane, ciało nieruchome, wyprostowane nogi, odważnik opiera się na nogach
- Po podaniu przez sędziego komendy „START” zawodnik rozpoczyna podciąganie
- Sędzia będzie sygnalizować zaliczone powtórzenie
- Powtórzenie zostanie zaliczone gdy broda uczestnika znajdzie się NAD drążkiem

- W dolnej fazie ćwiczenia ciało musi być opuszczone prawie do pełnego wyprostowania ramion
- Powtórzenie nie zostanie zaliczone w przypadku gdy broda nie znajdzie się nad drążkiem
- Dozwolone jest używanie rękawiczek, magnezji
- Dozwolony jest krótki odpoczynek, gdy zawodnik znajduje się w fazie dolnej (odpoczynek może trwać maksymalnie 5 sekund)
- Zabrania się kołysania, pomagania sobie nogami
- Próba zostanie przerwana gdy zawodnik opuści drążek lub gdy nastąpi zmiana chwytu
- W tej konkurencji udział mogą brać tylko mężczyźni

### **Zasady pompek szwedzkich**

- 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
- Powtórzenie zostanie zaliczone wtedy gdy zawodnik w górnej fazie ćwiczenia będzie miał wyprostowane ręce w łokciach
- Powtórzenie nie zostanie zaliczone wtedy gdy w górnej fazie ćwiczenia zawodnik nie będzie miał wyprostowanych ramion
- Dozwolone jest używanie rękawiczek, magnezji
- Dozwolony jest krótki odpoczynek (maksymalnie 5 sekund), gdy zawodnik znajduje się w górnej fazie ćwiczenia
- Zabrania się dotykania nogami podłoża
- W tej konkurencji udział mogą brać tylko mężczyźni

### **PRZYSIADY DLA KOBIEC**

- W tej konkurencji udział mogą brać wyłącznie kobiety
- Konkurencja ta polega na tym, że wszystkie zapisane zawodniczki ustawiają się do startu i na komendę sędziego rozpoczynają wykonywanie przysiadów
- Każde powtórzenie będzie liczone i sygnalizowane przez sędziego, sędzia przez mikrofon będzie liczył powtórzenia, zawodniczki wykonują przysiad na komendę sędziego
- Przysiady muszą być wykonywane dobrze technicznie, tzn. pełen zakres ruchu, pięty nie odrywają się od podłoża, sylwetka wyprostowana
- Każda zawodniczka może dostać maksymalnie 2 ostrzeżenia od sędziego, przy 3 ostrzeżeniu odpada z boju
- Wygrywa zawodniczka, która wykona najwięcej powtórzeń

10. Organizatorzy nie ponoszą żadnej odpowiedzialności prawnej i cywilnej w zakresie poniesionych szkód na zdrowiu za ewentualnie nieszczęśliwe wypadki podczas zawodów jak i pozostawione rzeczy przez uczestników.

11. Zawodnicy ubezpieczają się we własnym zakresie.

12. Za miejsca I-III przewidziane są puchary i nagrody rzeczowe. Za miejsca IV-VI - pamiątkowe medale.

## **§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 decydują sędziowie zawodów.
5. Zmiany w przepisach zastrzeżone są dla sędziów zawodów.
6. Nad przebiegiem turnieju i przerwami w trakcie jego trwania czuwają sędziowie zawodów.
7. Podczas turnieju zawodników obowiązuje pełna odpowiedzialność cywilna zawodników.

### **§3**

#### **Przepisy końcowe**

- 1. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmian w regulaminie. W przypadku istotnych zmian, zobowiązują się do powiadomienia o tym zawodników.**
- 2. Organizatorzy zastrzegają sobie możliwość odwołania imprezy i zmiany w regulaminie bez podania przyczyny.**
- 3. Organizator może wykorzystać dane osobowe i wizerunek zawodników do celów promocyjnych zawodów.**

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Hajnówce  
zaprasza na  
**ZAWODY**  
**STREET WORKOUT 2018**



**17** godz. 12.00 **niedziela**  
**CZERWCA**

Park Street Workout, ul. Dziewiatowskiego 2  
Zapisy w dniu zawodów od godz. 11.00

**PODEJMIJ SIŁOWE WYZWANIE W KONKURENCJACH:**

- podciąganie na drążku
- pompki szwedzkie
- przysiady dla kobiet

