

Regulamin Power Challenge 2017

§ 1. Postanowienia ogólne

1. Organizator: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ostrowi Mazowieckiej.
2. Współorganizatorzy: Miasto Ostrów Mazowiecka, Academia Gorila Ostrów Mazowiecka, Miejski Dom Kultury w Ostrowi Mazowieckiej, grupa Street Workout Ostrów Mazowiecka.
3. Zawody mają na celu propagować trening funkcjonalny oraz Street Workout, zdrową i sportową rywalizację, zasady fair play, aktywne spędzanie wolnego czasu. Pragniemy integrować i promować ostrowskie środowisko sportowe. Chcemy pokazać inne, mniej popularne dyscypliny sportowe, które może uprawiać każdy – bez względu na wiek, płeć oraz w każdych warunkach pogodowych i sprzętowych.
4. Zawody rozpoczną się 2 września 2017 r. o godzinie 11:00.
5. Zgłoszenia przyjmowane są za pomocą formularza dostępnego na stronie <https://goo.gl/forms/3mKueFGQBY8qweSD2> do 1 września do godziny 12:00.
6. Zawodnicy mogą zgłosić się do dwóch konkurencji tj. Street Workout i jednej z kategorii Treningu Funkcjonalnego.
7. W zawodach mogą wziąć udział osoby pełnoletnie oraz nieletnie za zgodą rodziców lub prawnych opiekunów zgodnie z wzorem stanowiącym załącznik nr 2.
8. Miejsce rozgrywania zawodów: Street Workout Park przy ul. Henryka Trębickiego oraz okolice stawu miejskiego. W przypadku niesprzyjającej pogody zawody zostaną przeniesione na halę MOSiR przy ul. Henryka Trębickiego 10 lub Kazimierza Warchalskiego 3.
9. Zawodnicy przed przystąpieniem do konkurencji podpisują oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach oraz zapoznaniu się i akceptacji niniejszego regulaminu.
10. Udział w zawodach jest bezpłatny.
11. Organizator zastrzega sobie prawo zamknięcia przyjmowania zgłoszeń przed 1 września.
12. Uczestnicy zawodów zostaną objęci ubezpieczeniem grupowym. Ubezpieczenia indywidualne każdy z zawodników zapewnia we własnym zakresie.

Zgłoszenia: <https://goo.gl/forms/3mKueFGQBY8qweSD2>

§ 2. Zasady konkurencji Street Workout

1. W konkurencji może wziąć udział maksymalnie 16 osób. O dopuszczeniu do udziału decyduje kolejność zgłoszeń.
2. Na początku konkurencji zostanie przeprowadzony instruktarz wykonania poszczególnych ćwiczeń i omówienie zasad rywalizacji.
3. Konkurencja składa się z trzech rund: eliminacyjnej, półfinałowej i finałowej.
4. Runda eliminacyjna polega na wykonaniu podciągnięć, wymyków oraz pompek na drążku (bar dipy) następujących bezpośrednio po sobie, bez schodzenia z drążka. Kolejność ćwiczeń oraz ilość powtórzeń zostanie podana w dniu zawodów. Do półfinału awansuje do 10 zawodników, którzy uzyskali najlepszy wynik.
5. Runda półfinałowa polega na wykonaniu 10 podciągnięć na drążku i 20 pompek na poręczach z obciążeniem (10-20 kg) oraz 30 pompek na ziemi bez obciążenia w czasie nie dłuższym niż 5 minut. Do finału awansuje 6 zawodników, którzy wykonali zestaw ćwiczeń najszybciej.
6. Runda finałowa składa się z jednego ćwiczenia – pompki na ziemi. Zawodnicy w tej konkurencji startują jednocześnie i wykonują powtórzenie na komendę sędziego. O końcowej klasyfikacji decyduje ilość wykonanych powtórzeń.
7. W przypadku, gdy zawodnicy uzyskają te same wyniki przeprowadzona zostanie dogrywka.

§ 3. Zasady konkurencji Treningu Funkcjonalnego

1. Do rywalizacji przystępuje 16 osób zgłoszonych w każdej konkurencji. Losowo podzielonych w pary. Do finału przystępują 4 osoby z najlepszymi czasami, gdzie rywalizują w kolejnym zestawie ćwiczeń.
2. Na początku konkurencji zostanie przeprowadzony instruktarz wykonania poszczególnych ćwiczeń i omówienie zasad rywalizacji.
3. Konkurencje odbywają się w podziale **na kategorie**:
 - Mężczyźni
 - Kobiety
 - Zawodnicy Sportów Walki
4. **W eliminacjach/półfinałach** zawodnicy startują po dwie osoby, wykonują na czas zestaw ćwiczeń:
 - Bieg na dystansie ok. 100 metrów
 - Zarzut + podrzut sztanga 30 kg * 10 razy
 - Przerzut piłki 5/10 kg nad drążkiem+burpees * 10 razy
 - Sanki z obciążeniem 30/50 kg przepychamy na odcinku 50 metrów
5. **W finałach** zawodnicy startują po dwie osoby, wykonują na czas zestaw ćwiczeń:
 - Bieg wahadłowy 5-10-15 metrów
 - Przerzucanie opony *10 razy
 - Wskok na podest 60 cm.* 10 razy
 - Swing 17.5 kg/24 kg kettlebell 20 razy

Zgłoszenia: <https://goo.gl/forms/3mKueFGQBY8qweSD2>

6. W przypadku uzyskania takich samych czasów zawodnicy przystępują **do dogrywki**, startują oddzielnie i wykonują na czas zestaw ćwiczeń:
 - Wznosy prostych nóg do drążka 20 razy
 - Uderzenia młotem 12 kg w oponę 15 razy
 - Bieg z workiem bułgarskim 10 kg na dystansie 100 metrów

7. W przypadku przenosin na halę sportową Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji zmianie ulegają zestawy ćwiczeń.
 - a. **Zestaw półfinałowy:**
 - Podciąganie (pullup) 15 razy
 - Bieg wahadłowy 5-10-15 metrów
 - Wskoki na podest (75 cm.) 15 razy
 - Przerzucanie opony 10 razy

 - b. **Zestaw finałowy :**
 - Bieg wahadłowy 5-10-15 metrów z workiem bułgarskim
 - Pompki na poręczach 20 razy
 - Przeskok bokiem przez podest 10 razy
 - Swing 17.5 kg kettlebell 20 razy

 - c. **Zestaw przewidziany w dogrywce:**
 - Wznosy prostych nóg do drążka 20 razy
 - Młot + opona 20 razy
 - Przerzucanie opony + burpees 10 razy

§ 4. Sędziowanie

1. Nad prawidłowością zawodów czuwać będą sędziowie odpowiedzialni za pomiar czasu, liczenie powtórzeń i kontrolę odpowiedniego wykonywania ćwiczeń.
2. Ocena prawidłowości wykonania poszczególnych konkurencji należy do wyłącznej kompetencji sędziów.

§ 5. Nagrody

1. Najlepsi zawodnicy i zawodniczki z miejsc 1-3 w poszczególnych konkurencjach i kategoriach otrzymają nagrody rzeczowe w postaci bonów na kwotę 100 zł za zajęcie 3 miejsca, 200 zł za zajęcie drugiego miejsca i 300 zł za zajęcie pierwszego miejsca.
2. Puchar, dyplom i nagroda rzeczowa zostanie wręczona po zakończeniu rywalizacji we wszystkich konkurencjach.

Zgłoszenia: <https://goo.gl/forms/3mKueFGQBY8qweSD2>

§ 6. Przepisy końcowe

1. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany regulaminu.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania zawodów.
3. W zawodach mogą wziąć udział jedynie osoby, które złożą oświadczenie stanowiące załącznik nr 1, a w przypadku osób nieletnich załącznik nr 2.

Imię i nazwisko

Data urodzenia

Adres zamieszkania

OŚWIADCZENIE UCZESTNIKA ZAWODÓW POWER CHALLENGE 2017

Oświadczam, że mój stan zdrowia pozwala mi na udział w zawodach „POWER CHALLENGE 2017” oraz, że startuje w nich dobrowolnie i na własną odpowiedzialność.

Ponadto oświadczam, że zapoznałem się z regulaminem zawodów i akceptuję wszystkie zapisy w nim zawarte.

.....

(data i podpis)

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych w rozumieniu ustawy o ochronie danych osobowych z dnia 13 czerwca 2016 r. (Dz.U. z 2016 r. poz. 922) zawartych w powyższym oświadczeniu oraz wykorzystanie mojego wizerunku przez organizatora „POWER CHALLENGE 2017” w celu promocji i upowszechniania sportu oraz kultury fizycznej, w tym publikacji wyników, zdjęć i sprawozdań z zawodów w prasie oraz na stronach internetowych.

.....

(data i podpis)

ZGODA RODZICÓW/OPIEKONÓW NA UDZIAŁ DZIECKA W ZAWODACH POWER CHALLENGE 2017

Imię i nazwisko rodzica/opiekuna*

tel. kontaktowy

Adres zamieszkania

Oświadczenie

Wyrażam zgodę na udział syna/córki*
w zawodach „Power Challenge 2017” organizowanych w dniu 2 września 2017 r. Jednocześnie
oświadczam, że dziecko jest zdrowe i nie ma przeciwwskazań zdrowotnych na udział w zawodach
sportowych.

.....

(data i podpis)

**niewłaściwe skreślić*

Zgłoszenia: <https://goo.gl/forms/3mKueFGQBY8qweSD2>