

MAJSTER FESTIWAL SIŁY

WYZWANIE AMATORÓW

REGULAMIN

1. Cel:

- propagowanie aktywnego stylu życia na świeżym powietrzu,
- popularyzacja ćwiczeń siłowo – wytrzymałościowych,
- propagowanie poprawnej techniki wykonywania ćwiczeń.

2. Organizator:

- Ośrodek Sportu i Rekreacji w Suwałkach

3. Sponsor Strategiczny:

- Centrum Narzędziowe Majster

4. Termin i miejsce:

- 12 sierpnia 2018 r. /sobota /. Rozpoczęcie zawodów: godzina 12:00
- tereny rekreacyjne Zalewu Arkadia, ul. Wojska Polskiego 2

5. Konkurencje:

- skłony tułowia na ławeczce skośnej
- podciąganie na drążku
- burpees (na jedną sekwencję składają się 4 ćwiczenia wykonywane bez przerwy, jedno po drugim: przysiad, deska, pompka i wyskok).

6. Uczestnictwo:

- Zawody rozgrywane będą w kategorii **OPEN**,
- w zawodach został ustalony maksymalny limit uczestników – **20 osób**,
- każdy uczestnik zawodów musi posiadać zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do udziału w tych zawodach lub złożyć własnoręcznie podpisane oświadczenie o zdolności do udziału w konkurencjach,
- w zawodach mogą brać udział wyłącznie osoby pełnoletnie.

7. Zapisy:

- zgłoszenia przyjmowane są telefonicznie, do piątku - 10 sierpnia, do godz. 15:30 pod numerem telefonu: 87 566 32 81.
- w przypadku wolnych miejsc, zapisy będą prowadzone 12 sierpnia (w dniu zawodów w godzinach 10:30 – 11:30).

8. Program zawodów

- 10.30 – 11:30 zapisy stacjonarne, weryfikacja, losowanie numerów startowych
- 12:00 – rozpoczęcie zawodów. Konkurencje zostaną rozegrane w następującej kolejności:
 - skłony tułowia na ławeczce skośnej
 - podciąganie na drążku
 - burpees

9. Opis konkurencji

➤ SKŁONY TUŁOWIA NA ŁAWECZCE SKOŚNEJ

1. Powtórzenie skłonów tułowia zostaje zaliczone od podniesienia tułowia z ławeczki do momentu zbliżenia się do pozycji pionowej – zawodnik czeka w pozycji dolnej na komendę sędziego „start”, która poprzedza pierwsze powtórzenie.
2. Konkurencję zwycięża osoba, która wykona najwięcej prawidłowych powtórzeń w czasie **60 sekund**.
3. W przypadku uzyskania tej samej liczby powtórzeń przez co najmniej dwóch zawodników otrzymują oni identyczną liczbę punktów.

➤ PODCIĄGANIE NA DRĄŻKU

1. Podciągnięcie zostaje zaliczone od pełnego zwisu do momentu podciągnięcia się brodą powyżej drążka – zawodnik czeka w zwisie na komendę sędziego „start”, która poprzedza pierwsze podciągnięcie.
2. Musi być zaakcentowane zatrzymanie w zwisie do wyprostowania rąk w łokciach.
3. Dozwolone jest odpoczywanie podczas zwisu, tylko na dwóch rękach, ale nie dłużej niż 3 sekundy.
4. Zabroniona jest pomoc nóg wszelkiego rodzaju kopanie nogami, podbijanie kolanami.
5. Nogi należy trzymać złączone.
6. Nie będą zaliczane podciągnięcia crossfitowe, np. butterfly pullups.
7. Można podciągać się tylko i wyłącznie NACHWYTEM.

8. Zwycięzcą konkurencji zostaje osoba, która wykona najwięcej prawidłowych powtórzeń podciągnięć na drążku w czasie **60 sekund**.
9. W przypadku uzyskania tej samej liczby powtórzeń przez co najmniej dwóch zawodników otrzymują oni identyczną liczbę punktów.

➤ **BURPEES**

1. Powtórzenie burpees zostaje zaliczone od zejścia do przysiadu z wyprostą, wykonanie pompki, wyskoku do góry wraz z wyprostowaniem ciała – zawodnik czeka wyprostowany na komendę sędziego „start”, która poprzedza pierwsze powtórzenie.
2. Podczas przysiadu, nie można odrywać stóp od podłogi, należy również pamiętać o wyprostowanych plecach.
3. Podczas wykonywania pompki należy tak ugiąć ramiona aby barki zeszły poniżej łokci,
4. Nie wolno opierać klatki piersiowej lub brzucha podczas wykonywania powtórzeń.
5. Konkurencję zwycięża osoba, która wykona najwięcej prawidłowych powtórzeń burpees w czasie **90 sekund**.
6. W przypadku uzyskania tej samej liczby powtórzeń przez co najmniej dwóch zawodników otrzymują oni identyczną liczbę punktów.

10. Punktacja:

- w każdej konkurencji punktacją objętych zostanie 20 miejsc wg klucza:
I m-ce - 30 pkt., II m-ce - 25 pkt., III m-ce - 22 pkt., IV m-ce -20 pkt., V m-ce - 18 pkt. VI m-ce - 16 pkt., VII m-ce - 14 pkt., VIII m-ce - 13 pkt.,itd.XX m-ce - 1 pkt.
- system punktacji uzależniony będzie od ilości startujących zawodników.
- zwycięzcą zawodów „Majster Festiwal Siły – Wyzwanie Amatorów” zostaje zawodnik, który uzyska najlepszy wynik w trójboju (uzyska największą liczbę punktów).
- w przypadku uzyskania jednakowej liczby punktów przez zawodników sklasyfikowanych na miejscach I – III zostanie przeprowadzona konkurencja dodatkowa w celu wyłonienia zwycięzcy.

11. Nagrody:

- za zajęcie miejsc I – III w zawodach pt. „Majster Festiwal Siły – Wyzwanie Amatorów” zawodnicy otrzymują pamiątkowe puchary oraz nagrody rzeczowe.

12. Postanowienia końcowe:

- zawodnicy uczestniczący w zawodach, biorą w nich udział na własną odpowiedzialność,
- organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne urazy i wypadki,
- koszt indywidualnego ubezpieczenia od NNW leży w gestii uczestniczących w zawodach zawodników,
- organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione na terenie zawodów,
- organizator zapewnia opiekę medyczną,
- w sprawach nie ujętych w niniejszym regulaminie decyzje podejmować będzie sędzia zawodów,
- ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu należy do organizatora.

Osoba do kontaktu: Michał Paruch (e-mail: michal.paruch@osir.suwalki.pl, tel. 87 566 32 81)