**STREET WORKOUT**

**pompki na poręczach na ilość powtórzeń**

**1. NAZWA ZAWODÓW:**   
„Street Workout – pompki na poręczach na ilość powtórzeń"

**2. TERMIN ZAWODÓW:**   
- 24.08.2014 r.   
  
**3. MIEJSCE:**   
- park street workout’owy przy odkrytym basenie miejskim w Siemiatyczach   
  
**4. OPŁATA STARTOWA:**   
- udział jest bezpłatny   
  
**5. KATEGORIE WAGOWE:**   
  
MĘŻCZYŹNI:   
- OPEN

- AMATOR (uczniowie szkół średnich)

KOBIETY:   
- OPEN   
  
**6. HARMONOGRAM ZAWODÓW:**   
- zapisy, weryfikacja 18:00,

- rozpoczęcie rywalizacji około 18:15,

**7. NAGRODY:**   
- I-III miejsca - medale, dyplomy; nagrody rzeczowe – tylko w kategoriach OPEN,   
  
**8. ZASADY:**

a) Każdy zawodnik ma jedno podejście.

b) Poprawne powtórzenie wymaga pełnego wyprostu rąk w górnej fazie oraz zejścia w dolnej fazie do minimum kąta 90 stopni.  
c) Każde powtórzenie akcentujemy wyraźnie u góry wyprostem ramion.  
d) Nie robimy pompek ciągiem. Powtórzenia wykonujemy z PAUZĄ w górnej fazie i na komendę sędziego. Skupiamy się na poprawnej technice każdego powtórzenia.

e) Każde powtórzenie rozpoczynamy na komendę sędziego DÓŁ i schodzimy w dół do momentu aż nie padnie komenda GÓRA.  
f) Podczas wykonywania pompek nie można pomagać sobie nogami, nogi trzymamy sztywno wyprostowane w dowolnej pozycji lub lekko ugięte w stawie kolanowym

g) Rywalizacja polega na poprawnym wykonaniu maksymalnej liczby pompek.

h) Przed przystąpieniem do rywalizacji zawodnik przyjmuje pozycję startową - na wyprostowanych rękach opiera się na poręczach (pozycja taka jak w górnej fazie pompek).

i) Zawodnik może otrzymać od sędziego ostrzeżenie, kiedy narusza reguły zawarte w regulaminie oraz zasady sportowego zachowania. Zawodnik bez konsekwencji może otrzymać dwa ostrzeżenia. Trzecie ostrzeżenie skutkuje dyskwalifikacją.

j) O zaliczeniu lub nie danego powtórzenia decyduje sędzia.

k) Nie wolno stosować ściągaczy, taśm, haków, opasek, nakładek na dłonie oraz usztywniaczy.

**9. UCZESTNICTWO:**  
- Zawodnika dopuszcza się do startu jedynie w ubraniu sportowym (krótkie spodenki lub spodnie dresowe, koszulka sportowa z krótkim rękawem lub na ramiączkach i obuwie sportowe).   
- Zawodnicy, którzy nie będą w stroju i obuwiu sportowym nie zostaną dopuszczeni do zawodów.   
- Każdy zawodnik powinien posiadać dokument tożsamości (dowód osobisty, prawo jazdy, legitymacja szkolna w przypadku osób poniżej 18 roku życia).

- Wymagane jest oświadczenie o nie posiadaniu przeciwwskazań zdrowotnych do  
uczestnictwa w zawodach sportowych.

- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za poniesione kontuzje i urazy, zawodnicy przed przystąpieniem do rywalizacji muszą podpisać w tej sprawie stosowne oświadczenie.  
- W przypadku uczestników niepełnoletnich, którzy nie ukończyli 18 roku życia wymagane są:

a) pisemna zgoda rodziców lub opiekunów prawnych na udział w zawodach.

b) oświadczenie o nie posiadaniu przeciwwskazań zdrowotnych do  
uczestnictwa w zawodach sportowych podpisane przez rodziców lub opiekunów,

c) oświadczenie o przyjęciu na siebie odpowiedzialności za ewentualne szkody i zdarzenia powstałe w trakcie zawodów w stosunku do osób lub mienia podpisane przez rodziców lub opiekunów.  
- Zawodnicy niepełnoletni nie posiadający wyżej wymienionych dokumentów nie będą dopuszczeni do zawodów!!!  
- Każdy zawodnik ubezpiecza się na własną rękę.

- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

**- Regulamin, druk zgłoszenia oraz treści niezbędnych oświadczeń dostępne są na**

**www.mosir-siemiatycze.info**  
  
**10. ORGANIZATOR:**   
- MOSiR Siemiatycze, ul. Nadrzeczna 29, 17-300 Siemiatycze, e-mail: mosir\_siemiatycze@tlen.pl , tel. 85 656 10 44