**STREET WORKOUT**

**podciąganie na drążku na ilość powtórzeń**

**z dodatkowym ciężarem**

**1. NAZWA ZAWODÓW:**
„Street Workout – podciąganie na drążku na ilość powtórzeń"

**2. TERMIN ZAWODÓW:**
- 27.07.2019 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 i początkujący)

KOBIETY:
- OPEN

**6. HARMONOGRAM ZAWODÓW:**
- zapisy, weryfikacja 17:00,

- rozpoczęcie rywalizacji około 17:15,

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

**8. ZASADY:**

a) Każdy zawodnik ma jedno podejście.

b) Podciągamy się nachwytem lub podchwytem. Rozstaw ramion dowolny. Chwytu nie można zmieniać w trakcie próby (z podchwytu na nachwyt lub z nachwytu na podchwyt).
c) Podciągnięcie zaliczamy od pełnego zwisu do momentu podciągnięcia się brodą powyżej drążka.
d) Przy każdym powtórzeniu musi być zaakcentowane zatrzymanie w zwisie do wyprostu rąk.
e) Zabroniona jest pomoc nóg, wszelkiego rodzaju kopanie nogami, bujanie tułowiem.

f) Dozwolone jest używanie magnezji i rękawiczek sportowych
g) Powtórzenie uznane zostanie za nieważne, w przypadku gdy:
- nastąpi zarzucanie nogami lub tułowiem masy ciała,
- brak będzie wyniesienia brody nad drążek w górnej fazie,
- brak będzie wyprostowanych ramion w łokciach w dolnej fazie,

h) Rywalizacja polega na poprawnym wykonaniu maksymalnej liczby podciągnięć.

i) Czas zaczyna być odliczany na komendę start – zanim padnie komenda zawodnik swobodnie zawisa na drążku w pełnym wyproście ciała.

j) 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.

k) O zaliczeniu lub nie danego powtórzenia decyduje sędzia głośno liczący każde kolejne poprawne powtórzenie.

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

ł) Dodatkowy ciężar dowieszamy na linie lub pasie na biodrach. Zawodnik musi tak założyć linę lub pas aby ciężar nie spadł. W przypadku gdy ciężar spadnie z bioder – próba jest automatycznie skończona i niezaliczona, bez możliwości powtórzenia podejścia.

m) Dodatkowy ciężar dla kategorii open mężczyzn wynosił będzie 20 kg, a w kategorii open kobiet i amator 5 kg lub 10 kg – co zostanie ustalone bezpośrednio przed zawodami.

**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.

- Zgłaszający się do zawodów wyraża jednocześnie zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych w celu publikacji wyników oraz informacji prasowych po zawodach oraz dla celów ustalenia wyników całościowych SLSiS.

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

**www.mosir-siemiatycze.info**

**10. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH:**

a) Zgłoszenie się do zawodów jednoznaczne jest z wyrażeniem zgody na wykorzystanie danych osobowych zgłoszonej osoby przez organizatora zawodów.

b) Organizator będzie zbierał następujące dane osobowe zawodników (imię, nazwisko, rok urodzenia, nazwa klubu, miasto, adres e-mailowy oraz numer telefonu). Adres e-mailowy oraz numer telefonu będą używane do kontaktu z zawodnikiem w związku z zawodami oraz przyszłymi planowanymi akcjami.

c) Uczestnicy mają wgląd do swoich danych osobowych i mogą je edytować w każdym momencie (poprzez kontakt e-mailowy mosir\_siemiatycze@siemiatycze.eu).

d) Uczestnicy wyrażają zgodę na wykorzystanie ich wizerunku w zdjęciach, filmach i materiałach informacyjno-promocyjnych imprezy publikowanych w prasie, na stronach internetowych a także na portalach informacyjnych i w mediach społecznościowych.

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