

REGULAMIN

CROSS TRAINING GAMES III „NAJBARDZIEJ WYSPORTOWANY MIESZKANIEC JURY”

I. CEL IMPREZY

1. Popularyzacja i upowszechnianie aktywności ruchowej,
2. Integracja osób aktywnych ruchowo,
3. Promocja miasta Zawiercie, powiatu zawierciańskiego i Jury Krakowsko-Częstochowskiej.

II. ORGANIZATOR

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Zawierciu; 42-400 Zawiercie, ul. Moniuszki 10,
tel. (32) 67 243 37; fax. (32) 67 243 37; NIP: 649-198-79-28; adres email: osir@osir.net.pl
fanpage: www.facebook.com/osir.zawiercie

III. PARTNER

Grupa Jura'PL - 42-400 Zawiercie, ul. Moniuszki 10
fanpage: www.facebook.com/pages/Grupa-JuraPL/357490847758131

IV. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW

5 LIPIEC 2015 godz. 12.00 – Stadion OSiR w Zawierciu przy ul. Moniuszki 10.

V. PROGRAM ZAWODÓW

1. Rejestracja zawodników 11:00 – 12:00,
2. Start zawodów godz. 12:00,
3. W czasie zawodów wspólne pamiątkowe zdjęcie

VI. ZAWODY ROZGRYWANE BĘDĄ W NASTĘPUJĄCYCH KATEGORIACH

1. Kobiety: do 35 roku życia i powyżej 35 roku życia
2. Mężczyźni: do 35 roku życia i powyżej 35 roku życia

VII. ZAPISY I OPŁATA STARTOWA

1. Udział w zawodach jest bezpłatny!
2. Zapisy są obowiązkowe i należy je dokonać drogą elektroniczną na email: sport@osir.net.pl z podaniem nazwy zawodów oraz następujących danych:
 - imię i nazwisko uczestnika
 - wiek uczestnika,
 - adres zameldowania,
 - numer telefonu kontaktowego.

3. Zapisy w dniu zawodów wymagają osobistego stawiennictwa zawodnika i dokonania osobistego potwierdzenia startu w biurze zawodów, które będzie czynne nie później niż na godzinę przed rozpoczęciem zawodów.

VIII. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Wszyscy zawodnicy startujący w zawodach muszą zostać zweryfikowani w Biurze Zawodów. Podczas weryfikacji zawodnik musi posiadać dowód tożsamości (dowód osobisty, paszport, prawo jazdy) celem weryfikacji.
2. Prawo startu w zawodach mają osoby, które do dnia imprezy ukończyły 18 lat, nie mają przeciwwskazań do udziału w zawodach sportowych i podpiszą oświadczenie o udziale na własną odpowiedzialność.
3. Zawodnicy, którzy w dniu zawodów nie ukończyli 18 lat zobowiązani są do posiadania pozwolenia na udział od rodziców lub prawnych opiekunów z ich podpisem i numerem PESEL. Warunkiem dopuszczenia do startu jest obecność rodzica lub opiekuna wraz z dowodem osobistym w momencie weryfikacji zawodnika w biurze zawodów.
4. Warunkiem dopuszczenia zawodnika do startu będzie podpisanie w biurze zawodów oświadczenia o właściwym stanie zdrowia i udziale w zawodach na własną odpowiedzialność (Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12 września 2001 r. W sprawie szczegółowych zasad i warunków prowadzenia działalności w dziedzinie rekreacji ruchowej. - Dz.U. nr 101, poz. 1095 z 10.09.2001r). W razie jakichkolwiek wątpliwości co do swojego zdrowia i związanej z nim możliwości uczestnictwa, zawodnik zobowiązany jest we własnym zakresie zasięgnąć przed startem opinii lekarza.
5. Zabrania się startu zawodnikom będącym pod wpływem alkoholu, bądź innych środków odurzających
6. Ze względu na sportowy charakter imprezy, każdy zawodnik powinien posiadać aktualne badania lekarskie, stwierdzające brak przeciwwskazań do udziału w zawodach sportowych o podwyższonym stopniu ryzyka. W przypadku braku badań zawodnik pełnoletni zobowiązany jest złożyć oświadczenie (do pobrania w biurze zawodów) o zdolności do udziału w zawodach. Każdy uczestnik zawodów podpisuje podczas rejestracji Oświadczenie, że startuje na własną odpowiedzialność i nie będzie wnosił roszczeń do organizatorów w przypadku niefortunnego zdarzenia losowego (np. uraz, kontuzja itp.)

IX. OGÓLNE ZASADY

1. W ramach zawodów uczestnicy będą ze sobą rywalizować, wykonując szereg konkurencji na przygotowanym torze, który składać się będzie z 5 ćwiczeń. Wymogi zaliczenia każdego z 5 ćwiczeń w następnym dziale. Wygrywa uczestnik który pokona tor ćwiczeń z najszybszym czasem.
2. Na koniec każdego zmagania sędziowie dokonają podsumowania oceny uczestników, w oparciu o kryteria wykonywanych ćwiczeń. Organizator zastrzega sobie prawo do podjęcia wszelkich kroków, jakie uzna za stosowne w celu zapewnienia rzetelnego i sprawiedliwego przebiegu imprezy. Główny Sędzia sporządzi ranking wyników uczestników spośród których zostaną ogłoszeni zwycięzcy. Decyzje Sędziów we wszystkich kwestiach są ostateczne i wiążące.
3. Zawodnicy zobowiązani są do posiadania stroju i obuwia sportowego bez kolców.
4. Każdy zawodnik ma obowiązek stosowania się do regulaminów obiektów, na których odbywają się zawody.

X. WYMOGI ZALICZENIA ĆWICZEŃ

Początek zmagania zawodnicy rozpoczynają na wyznaczonej linii startu około środka boiska stadionu, po komendzie Ready-Steady-Go! przechodzą kolejno w kierunku bieżni do następujących 5 ćwiczeń:

1. **SDLHP – Sumo Deadlift High Pull**

30 powtórzeń z ciężarem 15kg dla kobiet i z ciężarem 40kg dla mężczyzn.



Wykonujemy uniesienie sztangi trzymanej wąsko do wysokości brody/mostka z ziemi w pozycji jak do martwego ciągu z nogami rozstawionymi szeroko. Łokcie muszą znajdować się powyżej dłoni. Sztangę należy odłożyć na ziemię przed kolejnym powtórzeniem. Pamiętajmy by plecy cały czas były proste.

2. **UP AND OVER BOX**

30 powtórzeń przeskoków przez skrzynie o wysokości ok. 50 cm dla kobiet i mężczyzn.



Wykonujemy wskok obunóż na skrzynię oraz zeskok obunóż z drugiej strony po czym obracamy się przodem do skrzyni i wykonujemy kolejne powtórzenie. Na skrzyni należy zaznaczyć pełne wyprostowanie w stawach biodrowych i kolanowych. W każdej fazie ćwiczenia obydwie nogi mają znajdować się na skrzyni lub podłożu.

3. **WALKING LUNGE**

Wykroki chodzone na dystansie 20 metrów mężczyźni wykonują z talerzem o wadze 20kg, kobiety 10kg.



Talerz trzymamy oburącz przy klatce piersiowej. Wykonujemy duży krok do przodu. Opuszczamy kolano nogi zakrojonej w dół, utrzymując przez cały czas wyprostowaną postawę. Nie należy uderzać kolaniem o podłoże, ma ono zawisnąć nad podłogą. Udo nogi przedniej powinno być równoległe do podłoża. Wracamy do pozycji stojącej poprzez powrót nogi zakrojonej następnie wykonujemy wykrok drugą nogą.

4. **BURPEES**

30 powtórzeń dla kobiet i mężczyzn.



Ćwiczenie wykonujemy w następujący sposób:

- przy opadaniu konieczny jest wyrzut obunóż do tyłu (wykroki są niedozwolone), poruszając się do góry, również należy wykonać wskok obunóż.
- w pozycji dolnej konieczny jest kontakt klatki piersiowej z podłożem
- w pozycji górnej konieczny jest wyskok (wprostowana postawa ciała) z oderwaniem stóp od podłoża.

5. **SPRINT 400M**

Bieg na dystansie 400 metrów dla kobiet i mężczyzn.



Bieg wykonujemy na bieżni stadionu na dystansie 400 metrów. W czasie biegu zabrania się celowego przeszkadzania pozostałym zawodnikom.

Koniec zmagania następuje z chwilą przekroczenia linii mety biegu. Wygrywa uczestnik który pokona tor ćwiczeń z najszybszym czasem.

UWAGA! Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany ćwiczeń lub ilości powtórzeń oraz ciężaru, o czym poinformuje najpóźniej na tydzień przed zawodami.

XI. NAGRODY DLA ZAWODNIKÓW

Każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy dyplom. Zwycięzcy w swoich kategoriach otrzymają puchary oraz nagrody rzeczowe.

XII. UWAGI KOŃCOWE

1. Zawodnicy wyrażają zgodę na przetwarzanie ich danych osobowych dla potrzeb wewnętrznych organizatora i partnera imprezy oraz na wykorzystanie ich wizerunku w materiałach informacyjnych i reklamowych.
2. Zawodnicy startują w zawodach na własną odpowiedzialność i są ubezpieczeni z tytułu OC.
3. Organizator zapewnia opiekę medyczną na czas zawodów i bezpośrednio po nich.
4. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zaginione lub zniszczone mienie uczestników.
5. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora,
6. Dodatkowe pytania prosimy kierować do Organizatora tel. 32 67 243 37.

Organizator