

REGULAMIN I AMATORSKICH ZAWODÓW SIŁOWO-SPRAWNOŚCIOWYCH

W SIŁOWNI RAPTOR GYM W JANOWIE LUBELSKIM

W DNIU 25 MARCA 2023 ROKU

1. Cel

Celem zawodów jest popularyzacja sportów siłowo-sprawnościowych wśród młodzieży i dorosłych niebędących zawodowymi zawodnikami, a także propagowanie aktywnego uprawiania sportu.

2. Organizator

Organizatorem zawodów jest Zespół Szkół Technicznych w Janowie Lubelskim oraz Siłownia RaptorGym w Janowie Lubelskim.

3. Termin i miejsce zawodów

Zawody odbywają się 25 marca 2023 roku o godzinie 12:00 w Siłowni RaptorGym w Janowie Lubelskim, ul. Wiejska 14C.

4. Warunki uczestnictwa

- (a) W zawodach mogą wziąć udział wyłącznie uczniowie szkół ponadpodstawowych powiatu janowskiego, którzy ukończyli 16 lat.
- (b) Aby wziąć udział w zawodach należy przesać zgłoszenie mailowo, zawierające imię i nazwisko uczestnika, nazwę szkoły do której uczęszcza oraz numer telefonu kontaktowego. Zgłoszenia należy przesać w terminie do 23 marca 2023 roku na adres: konkursnasilowni2023@gmail.com.
- (c) Warunkiem przystąpienia do zawodów jest wypełnienie oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach oraz o zapoznaniu się z niniejszym regulaminem i jego akceptacji. Wzory zgłoszenia stanowią załącznik nr 1 i nr 2 do niniejszego regulaminu.
- (d) Osoby niepełnoletnie mogą uczestniczyć w zawodach za pisemną zgodą rodziców lub prawnych opiekunów. Wzór zgłoszenia stanowi załącznik nr 1 do niniejszego regulaminu.
- (e) Każdy uczestnik w dniu zawodów musi okazać legitymację szkolną potwierdzającą, że jest uczniem szkoły ponadpodstawowej z powiatu janowskiego.
- (f) Udział w zawodach jest nieodpłatny.

5. Zasady rywalizacji

- (a) Zawody odbywają się w dwóch kategoriach:
 - kobiety od lat 16,
 - mężczyźni od lat 16.
- (b) Rywalizacja odbędzie się w przypadku zgłoszenia co najmniej 2 osób w każdej kategorii.
- (c) Rywalizacja odbywa się w następujących konkurencjach:
 - Dla kobiet:
 - przysiad ze sztangą na maszynie Smith,
 - wiszenie na drążku,

- waga płaczu.
- Dla mężczyzn:
 - wyciskanie sztangi na ławce poziomej,
 - spacer farmera,
 - podciąganie na drążku.
- (d) Każdy zawodnik otrzymuje punkty za udział w konkurencji. Zasady przyznawania punktów są przedstawione w opisach konkurencji. Po zakończeniu wszystkich konkurencji punkty są sumowane i klasyfikowane według miejsca na podium.
- (e) W przypadku otrzymania takiej samej liczby punktów dwóch lub więcej zawodników/zawodniczek, zostanie rozstrzygnięta konkurencja dodatkowa.

6. Opis konkurencji

(a) Dla kobiet:

Przysiad ze sztangą na maszynie Smith (obciążenie: połowa własnej masy ciała) - Uczestniczka wykonuje maksymalną liczbę powtórzeń danego ćwiczenia bez przerw na odpoczynek. Uczestniczka musi za każdym razem zrobić przysiad do wyznaczonej wysokości. Zrobienie przerwy w trakcie wykonywania ćwiczenia będzie skutkowało przerwaniem konkurencji. Skrócenie ruchu wykonywanego przysiadu będzie skutkowało niezaliczeniem danego powtórzenia. Punktacja: 1 punkt za każde poprawnie wykonane powtórzenie. Obciążenie będzie dobierane do jak najbardziej zbliżonej liczby wynikającej z połowy masy ciała uczestniczki.

Wiszenie na drążku - Uczestniczka wykonuje zwis na drążku nachwytem z wyprostowanymi ramionami na czas. Mierzenie czasu rozpoczyna się kiedy uczestnik oderwie stopy od podłoża, a kończy się w momencie dotknięcia jedną lub dwiema stopami podłoża. Dozwolone jest używanie rękawiczek i/lub magnezji. Punktacja: 1 punkt za każdą sekundę wiszenia na drążku.

Waga płaczu - Uczestnik ma za zadanie utrzymywanie ciężaru z wyprostowanymi rękami, w odwiedzeniu bocznym, pod kątem minimum 90 stopni, a maksymalnie 110 stopni. Dozwolone jest używanie magnezji i/lub rękawiczek. Punktacja: 0,5 punktu za każdą sekundę wiszenia na drążku.

(b) Dla mężczyzn:

Wyciskanie sztangi na ławce poziomej (obciążenie: połowa własnej wagi) - Uczestnik wykonuje maksymalną ilość powtórzeń danego ćwiczenia bez przerw na odpoczynek. Zrobienie przerwy w trakcie wykonywania ćwiczenia będzie skutkowało przerwaniem konkurencji. Uczestnik wykonuje ćwiczenie w pełnym zakresie ruchu (od wyprostowanych ramion do dotknięcia klatki piersiowej). Skrócenie ruchu wykonywanego ćwiczenia będzie skutkowało niezaliczeniem danego powtórzenia. Punktacja: 1 punkt za każde poprawnie wykonane powtórzenie. Obciążenie będzie dobierane do jak najbardziej zbliżonej liczby wynikającej z połowy masy ciała uczestnika.

Spacer farmera (obciążenie: 150% własnej wagi) - Uczestnik ma za zadanie utrzymanie w rękach obciążenia równemu 150% własnej wagi oraz pokonanie jak najdłuższego dystansu, bez przerw wypoczynkowych. Ćwiczenie zostanie przerwane jeśli obciążenie dotknie podłoża z winy uczestnika lub uczestnik zatrzyma się. Dozwolone jest stosowanie magnezji i/lub rękawiczek. Punktacja: 1 punkt za przejście każdego pełnego metra. Obciążenie będzie dobierane do jak najbardziej zbliżonej liczby wynikającej z masy ciała uczestnika.

Podciąganie na drążku: Zawodnik zaczyna rozpoczyna podciąganie nachwytem od pełnego wyprostu ramion i po komendzie sędziego „start” . Po komendzie „start” podciąga się do góry do momentu aż broda znajdzie się nad drążkiem, nie musi zatrzymywać się w górze. Następnie opuszcza się w dół do pełnego wyprostu w stawach łokciowych. Punktacja: 2 punkty za każde prawidłowe podciągnięcie.

7. Nagrody

Zawodnicy, którzy zajmą trzy pierwsze miejsca w swoich kategoriach otrzymają medale i nagrody rzeczowe.

8. Ochrona danych osobowych

Administratorem danych osobowych jest Zespół Szkół Technicznych w Janowie Lubelskim, ul. Ogrodowa 20, 23-300 Janów Lubelski, tel. 15 8724 015, e-mail: zszjanow@o2.pl.

Podstawa prawna: Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych), Ustawa z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych, Ustawa z 4 lutego 1994r o prawie autorskim i prawach pokrewnych – z późn. Zmianami, Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. - Kodeks cywilny - późn. Zmianami.

Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych: iod@rodokontakt.pl.

Pełna informacja dotycząca przetwarzania danych osobowych znajduje się na stronie <http://www.zszjanow.fc.pl/index.php/rodo-2>.

9. Postanowienia końcowe

(a) Osoby odpowiedzialne za przebieg zawodów:

Bartosz Hulak – sędzia główny i instruktor siłowni, Dawid Pelc – sędzia i instruktor siłowni, Ewa Komisarek – marketing.

(b) Uczestnicy są zobowiązani do zachowania dyscypliny oraz wykonywania poleceń osób odpowiedzialnych za przebieg zawodów.

(c) Organizatorzy nie pokrywają żadnych kosztów, związanych z udziałem w zawodach uczestnikom ani opiekunom uczestników biorących udział w zawodach.

(d) Uczestnik zobowiązuje się przestrzegać zasad dyscypliny sportowej.

(e) Informacje bieżące dotyczące zawodów będą podawane przez organizatorów.

(f) Podczas trwania zawodów uczestników obowiązuje także regulamin obiektu, w którym odbywają się zawody.

(g) Każdy uczestnik jest zobowiązany do znajomości postanowień niniejszego regulaminu i jego przestrzegania.

(h) Podczas zawodów będzie prowadzona fotorelacja. Udział w zawodach jest równoznaczny ze zgodą na publikację wizerunku.

(i) Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do jednostronnej zmiany postanowień niniejszego regulaminu, o czym poinformuje uczestników.

(j) W sprawach, których niniejszy regulamin nie obejmuje, wszelkie wiążące decyzje będą podejmowane przez Organizatorów.

ZGŁOSZENIE UDZIAŁU W I AMATORSKICH ZAWODACH SIŁOWO-SPRAWNOŚCIOWYCH

W DNIU 25 MARCA 2023 R.

DLA UCZNIĄ DO 18 ROKU ŻYCIA

Imię i nazwisko dziecka	
Data urodzenia	
Nazwa szkoły i klasa	
Telefon kontaktowy	

1. Oświadczam, że zapoznałem/am się z regulaminem i w pełni o akceptuję.
2. Wyrażam zgodę na udział mojego dziecka w I AMATORSKICH ZAWODACH SIŁOWO-SPORTOWYCH organizowanych w dniu w Siłowni RaptorGym w Janowie Lubelskim.
3. Oświadczam, że u mojego dziecka nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach.
4. W zawodach dziecko uczestniczy na moją odpowiedzialność, a w razie poniesienia jakiegokolwiek uszczerbku na zdrowiu podczas zawodów, nie będę wnosił/a żadnych roszczeń i dochodził/a odszkodowania od Organizatorów.

Data

Podpis opiekuna prawnego

.....

.....

ZGŁOSZENIE UDZIAŁU W I AMATORSKICH ZAWODACH SIŁOWO-SPRAWNOŚCIOWYCH

W DNIU 25 MARCA 2023 R.

DLA UCZNIĄ PEŁNOLETNIEGO

Imię i nazwisko	
Data urodzenia	
Nazwa szkoły i klasa	
Telefon kontaktowy	

1. Oświadczam, że zapoznałem/am się z regulaminem i w pełni o akceptuję.
2. Oświadczam, że nie mam przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w I AMATORSKICH ZAWODACH SIŁOWO-SPORTOWYCH.
3. W zawodach uczestniczę na własną odpowiedzialność, a w razie poniesienia jakiegokolwiek uszczerbku na zdrowiu podczas zawodów, nie będę wnosił/a żadnych roszczeń i dochodził/a odszkodowania od Organizatorów.

Data

Podpis uczestnika

.....

.....