

# FESTIWAL ATLETYCZNY

## CYKL ZAWODÓW ELIMINACYJNYCH

### REGULAMIN

- I. Organizatorem zawodów jest Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Głuchołazach
- II. Cel zawodów:
  1. Wyłonienie najlepszej 20-stki najlepszych uczestników zawodów finałowych organizowanych 10 stycznia 2021r w ramach finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy
  2. Popularyzacja ćwiczeń siłowych jako kierunek w treningu ogólnorozwojowym
  3. Ukierunkowanie zawodów w kierunku uczestnictwa i zabawy, w której końcowa klasyfikacja będzie wyłącznie podsumowaniem zaangażowania
  4. Zwrócenie uwagi na wpływ aktywności fizycznej na zdrowie
- III. Zasady uczestnictwa:
  1. W zawodach może wziąć udział każdy, kto dokona wpłaty wpisowego, zapozna się z Regulaminem i Ogłoszeniem i potwierdzi to podpisem na liście startowej
  2. Każdy uczestnik przed przystąpieniem do zawodów musi być zważony, a pomiar musi być wpisany do listy startowej
  3. W skład eliminacji wchodzi następujące boje:
    - Przysiad ze sztangą – waga 100% masy ciała (**P**)
    - Martwy ciąg – waga 80% masy ciała (**MC**)
    - Wyciskanie sztangi na ławeczce poziomej – waga 60% masy ciała (**WK**)
    - Wyciskanie sztangi stojąc – waga 40% masy ciała (**WB**)
    - Bieg na bieżni (**B**)
  4. Punktacja:
    - 1 punkt za każde prawidłowe powtórzenie wykonane w ciągu 1 minuty
    - 1 punkt za każde rozpoczęte 100 m na bieżni w ciągu 5 minut
    - Końcowy wynik to łączna suma punktów ze wszystkich pięciu bojów
  5. Udział w eliminacjach można powtarzać wielokrotnie z zastrzeżeniem, że nie więcej niż raz w danym dniu do 8 stycznia 2021 roku łącznie
  6. W końcowej klasyfikacji uprawniającej do udziału w zawodach finałowych podczas WOŚP 2021 będzie brany najlepszy wynik ze wszystkich podejść
  7. Z uwagi na obecność tylko jednego instruktora boje można wykonywać samodzielnie w obecności jednego świadka, który potwierdzi wynik na liście startowej
  8. Poszczególne boje będą się odbywać:
    - Duża sala – wyciskanie leżąc i stojąc
    - Mała sala – martwy ciąg i przysiad
    - Strefa cardio – bieg po bieżni

#### IV. Bezpieczeństwo:

1. Do zawodów zgłaszać się mogą wyłącznie osoby zdrowe, bez żadnych objawów chorobowych
2. W razie wątpliwości instruktor ma prawo dokonać pomiaru temperatury uczestnika i nie dopuścić go do zawodów
3. Każdy uczestnik przed wejściem na każdą salę musi zdezynfekować dłonie
4. Każdy uczestnik musi obowiązkowo korzystać z osobistego ręcznika izolującego ćwiczącego od bezpośredniego kontaktu z tapicerką urządzeń
5. Po każdym zakończonym ćwiczeniu ćwiczący musi zdezynfekować stanowisko, ze szczególnym uwzględnieniem miejsc bezpośredniego kontaktu z urządzeniem (uchwyty, siedziska, oparcia, poręcze, drążki, ławki itp.). Środki dezynfekujące zapewni zarządca obiektu
6. Po korzystaniu z węzła sanitarnego należy umyć ręce zgodnie z zamieszczoną przy umywalce instrukcją
7. Nad właściwą ilością ćwiczących w pomieszczeniach czuwa instruktor
8. W uzasadnionych przypadkach instruktor ma prawo przesunąć uczestnika do innej sali (o mniejszym zagęszczeniu ćwiczących) zezwalając na używanie „wolnych ciężarów” z innych sal
9. W przypadku gdy ilość uczestników osiągnęła założone maksimum instruktor ma obowiązek nie dopuścić do zawodów kolejnych uczestników, sugerując im udział w innej sesji
10. Każdy uczestnik dla bezpieczeństwa swojego uczestnictwa ma prawo do rozgrzewki ogólnorozwojowej na sprzęcie dostępnym w siłowni

#### V. Postanowienia końcowe:

1. Dla uczestników finałów Organizator przygotowuje drobne upominki, a dla najlepszej trójki pamiątkowe medale
2. Zawody finałowe odbędą się w siłowni GOSiR bez udziału publiczności, chyba że obowiązujące w dniu zawodów przepisy na to pozwolą, wtedy:
  - Ilość kibiców będzie ograniczona wg oceny organizatora
  - Każdy kibic musi pozostawić okrycie wierzchnie w szatni oraz obowiązkowo posiadać obuwie zmienne
3. Interpretacja Regulaminu jest wyłączną domeną organizatora.