

# Regulamin I Mistrzostw Ostrowi Street Workout i Crossfit o puchar Burmistrza Ostrowi Mazowieckiej

## § 1.

### Postanowienia ogólne

1. Organizatorami turnieju są: Miasto Ostrów Mazowiecka, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Academia Gorila Ostrów Mazowiecka.
2. Zawody mają na celu propagować trening funkcjonalny, zdrową i sportową rywalizację, aktywne spędzanie wolnego czasu. Pragniemy integrować i promować ostrowskie środowisko sportowe.
3. Zawody odbędą się 1 października 2016r.
4. Aby wziąć udział w zawodach należy do 30 września godz. 12:00 zgłosić swój udział za pomocą formularza dostępnego na stronie: [www.mosir.ostrowmaz.pl](http://www.mosir.ostrowmaz.pl)
5. Zawodnik musi mieć ukończone 16 lat. Przy czym osoby niepełnoletnie będą zobowiązane do okazania zgody rodziców/opiekunów podczas rejestracji do zawodów 1 października.
6. Miejsce rozgrywania zawodów: Street Workout Park przy ul. Henryka Trębickiego oraz okolice stawu miejskiego.
7. Zawodnicy przed przystąpieniem do konkurencji podpisują oświadczenie o zdolności do występu w zawodach sportowych.
8. Udział w zawodach jest bezpłatny
9. Organizator zastrzega sobie prawo zamknięcia przyjmowania zgłoszeń przed 30 września.
10. Jeden zawodnik może brać udział w dwóch konkurencjach (crossfit i street workout)

## § 2.

### Zasady konkurencji Street Workout, kategoria mężczyzn

#### 1. Ogólne zasady konkurencji

Konkurencja polega na wykonaniu zestawu ćwiczeń w następującej kolejności: podciągnięcia, pompki na ziemi z wykorzystaniem poręczy, pompki na poręczach. Między ćwiczeniami zawodnik ma 20 sekund na przemieszczenie się i zajęcie pozycji do wykonania kolejnego ćwiczenia. Konkurencja zostaje zaliczona kiedy zawodnik wykona przynajmniej po jednym powtórzeniu każdego ćwiczenia.

#### 2. Podciągnięcia

- 1) pozycja wyjściowa – zwis na drążku z wyprostowanymi stawami łokciowymi,
- 2) podciągnięcie – należy unieść ciało bez wykonywania zamachu.
- 3) zaliczenie podciągnięcia – podciągnięcie uznaje się za zaliczone jeśli broda zawodnika znajdzie się nad drążkiem i zostaną zachowane wszystkie zasady ustępu 2.
- 4) zawodnik wybiera rodzaj chwytu (nachwyt lub podchwyt) oraz szerokość rozstawu dłoni.
- 5) w trakcie wykonywania ćwiczenia nie wolno zmienić rodzaju chwytu oraz szerokości rozstawu dłoni.

#### 3. Pompki na ziemi z wykorzystaniem poręczy

- 1) pozycja wyjściowa – ręce oparte o poręcz, stopy złączone podparte na ziemi, ciało w linii prostej, wyprostowane stawy kolanowe i łokciowe.
- 2) pompka – należy ugiąć łokcie i dotknąć poręczy klatką piersiową, w pełnym zakresie ruchu ciało wyprostowane.
- 3) zaliczenie pompki – pompkę uznaje się za zaliczoną jeśli klatka piersiowa zawodnika dotknie poręczy oraz zostaną zachowane zasady wymienione w ustępie 3.
- 4) maksymalny rozstaw rąk wynosi **80 cm** (stosowne oznaczenia będą znajdować się na poręczach)

#### 4. Pompki na poręczach

- 1) pozycja wyjściowa – ciało podparte na rękach, wyprostowane stawy łokciowe.
- 2) pompka – należy ugiąć stawy łokciowe do momentu gdy między ramieniem i przedramieniem utworzy się kąt prosty, ruch kończy wyprost rąk w stawach łokciowych,
- 3) zaliczenie pompki – pompkę uznaje się za zaliczoną, gdy ciało uniesione jest bez dodatkowego zamachu i zachowane zostaną wszystkie zasady wymienione w ustępie 4.

#### 5. Punktacja

- 1) za każde prawidłowe wykonanie podciągnięcia zawodnik otrzymuje 3 punkty.
- 2) za każde prawidłowe wykonanie pompki na poręczach zawodnik otrzymuje 2 punkty.

3) za każde prawidłowe wykonanie pompki na ziemi z wykorzystaniem poręczy zawodnik otrzymuje 1 punkt.

## 6. Klasyfikacja

- 1) o miejscu w klasyfikacji końcowej decyduje ilość zdobytych punktów. W przypadku tej samej ilości punktów zawodników na miejscach 1-3, zostanie rozegrana dogrywka.
- 2) dogrywka polega na wykonaniu podciągnięć przez zawodników zajmujących miejsce ex aequo. Wygrywa ten, który wykona najwięcej powtórzeń.

## § 3.

### Zasady konkurencji Street Workout, kategoria kobiet

#### 1. Ogólne zasady konkurencji

Konkurencja polega na wykonaniu zestawu ćwiczeń w następującej kolejności: wznosy nóg w zwisie, wypchnięcia na maszynie, podciągnięcia na maszynie. Między ćwiczeniami zawodniczka ma 20 sekund na przemieszczenie się i zajęcie pozycji do wykonania kolejnego ćwiczenia. Konkurencja zostaje zaliczona kiedy zawodniczka wykona przynajmniej po jednym powtórzeniu każdego ćwiczenia.

#### 2. Wznosy nóg w zwisie

- 1) pozycja wyjściowa – zwis na drabinkach, ciało w linii prostej
- 2) wnoszenie nóg – należy unieść wyprostowane w stawie kolanowym nogi co najmniej do pozycji, w której uda oraz tułów stworzą kąt prosty,

#### 3. Wypchnięcia na maszynie

- 1) pozycja wyjściowa – przyjęcie pozycji na maszynie zgodnie z zaleceniami producenta,
- 2) zaliczenie wypchnięć – wypchnięcie zostaje zaliczone, gdy zawodniczka wykona ruch w pełnym zakresie tj. od pozycji wyjściowej do pełnego wyprostowania stawu łokciowego.

#### 3. Podciągnięcia na maszynie

- 1) pozycja wyjściowa – przyjęcie pozycji na maszynie zgodnie z zaleceniami producenta,
- 2) zaliczenie podciągnięcia – podciągnięcie zostaje zaliczone, gdy zawodniczka wykona ruch w pełnym zakresie.

#### 4. Punktacja

- 1) Za każde prawidłowe wykonanie wznosu nóg zawodniczka otrzymuje 3 punkty.
- 2) Za każde prawidłowe wykonanie podciągnięcia na maszynie zawodniczka otrzymuje 2 punkty.

3) Za każde prawidłowe wykonanie wypchnięcia na maszynie zawodniczka otrzymuje 1 punkt.

## **§ 4.**

### **Zasady konkurencji CrossFit**

1. Konkurencje odbywają się w podziale na kategorie: mężczyźni, kobiety, zawodnicy sportów walki.
2. Do rywalizacji przystępuje 16 osób zgłoszonych w każdej konkurencji. Losowo podzielonych w pary. Do finału przystępują 4 osoby z najlepszymi czasami, gdzie rywalizują w kolejnym zestawie ćwiczeń.
3. Na początku konkurencji zostanie przeprowadzony instruktarz wykonania poszczególnych ćwiczeń i omówienie zasad rywalizacji.
4. W eliminacjach zawodnicy startują po dwie osoby, wykonują na czas zestaw ćwiczeń:
  - 1) Bieg na dystansie 100 metrów
  - 2) Podciągnięcie – 15 razy (pull up)
  - 3) Wskoki na podest (75 cm.) 15 razy
  - 4) Przerzucanie opony 10 razy
5. W finałach zawodnicy startują po dwie osoby, wykonują na czas zestaw ćwiczeń:
  - 1) Bieg wahadłowy 10-15 metrów
  - 2) Pompki na poręczach 20 razy
  - 3) Przeskok bokiem przez podest 10 razy
  - 4) Swing 17.5 kg kettlebell 20 razy
6. W przypadku uzyskania takich samych czasów zawodnicy przystępują do dogrywki, startują oddzielnie i wykonują na czas zestaw ćwiczeń:
  - 1) Wznosy prostych nóg do drążka 20 razy
  - 2) Młot + opona 20 razy
  - 3) Bieg z workiem bułgarskim 10 kg na dystansie 100 metrów
7. W przypadku niesprzyjających warunków pogodowych, zawody przenosimy na salę sportową Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji. Zmianie ulegają zestawy ćwiczeń:
  - 1) Zestaw półfinałowy:
    - a) Podciąganie (pull up) 15 razy
    - b) Bieg wahadłowy 5-10-15 metrów
    - c) Wskoki na podest (75 cm.) 15 razy
    - d) Przerzucanie opony 10 razy

2) Zestaw finałowy :

- a) Bieg wahadłowy 5-10-15 metrów z workiem bułgarskim
- b) Pompki na poręczach 20 razy
- c) Przeskok bokiem przez podest 10 razy
- d) Swing 17.5 kg kettlebell 20 razy

3) Zestaw przewidziany w dogrywce:

- a) Wznosy prostych nóg do drążka 20 razy
- b) Młot + opona 20 razy
- c) Przerzucanie opony + burpees 10 razy

#### **§ 4.**

### **Sędziowanie**

1. Nad prawidłowością przebiegu zawodów pieczę będzie sprawował sędzia główny.
2. Ocena prawidłowości wykonania poszczególnych konkurencji należy do wyłącznej kompetencji sędziego konkurencji.
3. przed rozpoczęciem konkurencji sędzia zostanie przedstawiony.

#### **§ 4.**

### **Nagrody**

1. Najlepsi zawodnicy i zawodniczki z miejsc 1-3 otrzymają nagrody.
2. Puchar, dyplom i nagroda zostanie wręczona po zakończeniu rywalizacji we wszystkich konkurencjach.

#### **§ 5.**

### **Przepisy końcowe**

1. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany regulaminu.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania zawodów.
3. Dane zawodników oraz ich wizerunki mogą zostać wykorzystane przez organizatorów do celów promocyjnych turnieju.