

REGULAMIN

„MAJÓWKOWE MISTRZOSTWA ŻAGANIA W PODCIĄGANIU NA DRAŻKU z masą własnego ciała

Data: 03.05.2021r., godz. 11.00.

Arena Żagań ul Jana Kochanowskiego 6.

KATEGORIA OPEN

Podciąganie na drążku z masą własnego ciała w dwóch seriach.

Suma powtórzeń z dwóch serii daje wynik końcowy.

UWAGA!

Z uwagi na aktualną sytuację epidemiczną zawody poprzedzone są zapisami. Zapisy w kasie Basenu Arena telefonicznie pod numerem 68 455 89 50 od poniedziałku do piątku w godz.

14.00-20.00. Z uwagi na obowiązujące limity ilość miejsc jest ograniczona, może wystartować tylko 25 zawodników. W sytuacji kiedy limit wejść nie zostanie osiągnięty poprzez zapisy telefoniczne będzie możliwość zapisania się na miejscu przed zawodami (w miarę dostępności wolnych miejsc).

1. **ORGANIZATOR:** Urząd Miasta Żagań, Arena Żagań Spółka z o. o
2. **TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW:** ARENA ŻAGAŃ ul Jana Kochanowskiego 6, 68-100 Żagań.
3. **KIEROWNIK ORGANIZACYJNY:** Mariusz Drochliński – 537-403-867
4. **CEL ZAWODÓW:** Popularyzacja sportu oraz zdrowia poprzez aktywność ruchową, promocję miasta Żagań, popularyzację dyscypliny sportowej- Street Workout wśród młodzieży i dorosłych.
5. **UCZESTNICTWO:** Do startu będą dopuszczeni zawodnicy posiadający:

- podpisane oświadczenie przez zawodnika o udziale w Mistrzostwach zgodnie ze wzorem,
 - osoby niepełnoletnie po przedstawieniu pisemnej zgody pełnoprawnych rodziców lub opiekunów prawnych na udział w Mistrzostwach zgodnie ze wzorem,
 - potwierdzenie udziału w Mistrzostwach w biurze organizacyjnym zawodów dnia 03.05.2021r.,
 - Organizator zapewnia sprzęt do ćwiczeń.
6. **INFORMACJA ORGANIZATORA.** Zawodnicy nie są ubezpieczeni przez organizatora Mistrzostw. Zawodnik biorący udział w zawodach zna swój stan zdrowia i bierze udział w Mistrzostwach wyłącznie na swoją odpowiedzialność. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki i zdarzenia związane z uszkodzeniem ciała w trakcie Mistrzostw.
7. **KOMISJA SĘDZIOWSKA:** Mariusz Drochliński, Dariusz Nakonieczny.
8. **INNE POSTANOWIENIA ORGANIZACYJNE:**
- Organizator prosi o bezwzględne przestrzeganie terminu zgłoszeń i innych ustaleń tego regulaminu. Nie stosowanie się do obowiązujących ustaleń spowoduje niedopuszczenie zawodnika do zawodów.
 - Zawodników obowiązuje pełna odpowiedzialność cywilna.
 - Protesty należy składać do Sędziego Głównego.
 - Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione na miejscu zawodów.
 - W sprawach nie uregulowanych niniejszym Regulaminem decyduje Organizator lub Sędzia Główny.
 - Organizator zastrzega sobie prawo zmian w tym Regulaminie.
 - Wszelkie pozostałe informacje dotyczące niniejszych Zawodów można uzyskać pod numerem telefonu: 537-403-867 Mariusz Drochliński.
 - Organizator zastrzega sobie prawo do upowszechniania zdjęć z wizerunkiem zawodników biorących udział w zawodach w celach promocyjnych.
 - Uczestnicy turnieju pokrywają we własnym zakresie koszty ewentualnego noclegu, wyżywienia oraz przejazdu.

Czas trwania mistrzostw określa sędzia główny w zależności od ilości uczestników.

W sytuacjach spornych ostateczna decyzja należy do sędziego głównego. Od decyzji

ostatecznej nie służy odwołanie.

Nad przebiegiem turnieju przerwami w trakcie jego trwania czuwa sędzia główny.

W przypadku awarii sprzętu sędzia główny ma prawo zakończyć lub przerwać zawody bez wyłonienia zwycięzców.

REGULAMIN Podciąganie na drążku.

Wykonanie- Próbę rozpoczynamy wcześniej zadeklarowanym chwytem. Zaczynamy z pełnego zwisu o pełnym wyproście ramion, wyprostowanych i opuszczonych nogach. Na sygnał sędziego wykonujemy podciąganie bez pomocy nóg, nogi przez cały czas próby pozostają złączone, wyprostowane i opuszczone / do przeniesienia brody nad drążek. Ruch kończymy pełnym zwisem i chwilowym zatrzymaniem o wyprostowanych ramionach gdzie następuje zaliczenie powtórzenia. Ruch rozpoczęty przed zaliczeniem przez sędziego nie będzie zaliczony. Można poprawić uchwyt w dowolnej pozycji, lecz nie można zmienić chwytu. Zabrania się wzywania rękawiczek, taśm itd., wykonanie ma być gołymi rękoma (można używać magnezji).

SĘDZIOWIE

Sędzia 1 – wydaje komendy do rozpoczęcia i ukończenia próby.

Sędzia 2 – ocenia poprawność wykonania ruchu i zalicza (poprawia) wykonanie powtórzenia.

NIEZALICZENIE RUCHU:

- brak przeniesienia brody nad drążek,
- brak zatrzymania w dowolnym położeniu,
- brak pełnego wyprostu,
- wykonanie ruchu za pomocą nóg,
- gdy zawodnik opuści drążek.

WYGRANA- Wygrywa zawodnik z największą poprawnie wykonaną ilością powtórzeń.