



REGULAMIN ZAWODÓW W WISZENIU NA DRAŻKU I W PODCIĄGANIU SIŁOWYM

§ 1

1. **Organizator:** Arena Żagań Sp. z o. o.
2. **Termin:** 27.06.2025, godzina 17.00-19.00
3. **Miejsce:** Arena Żagań, ul. Kochanowskiego 6
4. **Koordynator zawodów:** Mateusz Karbowy
5. **Cel zawodów:**
 - Sprawdzenie siły chwytu i wytrzymałości zawodników.
 - Propagowanie zdrowego stylu życia i formy rywalizacji bez względu na wiek i płeć.
 - Wyłonienie najlepszych zawodników w podciąganiu siłowym.
 - Integracja miłośników kalisteniki i sportów siłowych
6. **Zapisy**
 - Telefonicznie pod nr 68 455 89 50
 - Osobiście w kasie Basenu Arena
7. **Uczestnictwo.**
 - osoby niepełnoletnie po przedstawieniu pisemnej zgody pełnoprawnych rodziców lub opiekunów prawnych na udział w Zawodach.
8. Zawodnicy nie są ubezpieczeni przez organizatora Zawodów. Zawodnik biorący udział w zawodach zna swój stan zdrowia i bierze w nich udział wyłącznie na swoją odpowiedzialność. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wypadki i zdarzenia związane z uszkodzeniem ciała w trakcie Zawodów.

§ 2

WISZENIE NA DRAŻKU

1. **Uczestnicy i kategorie:**
 - Startować mogą wszyscy (osoby niepełnoletnie za pisemną zgodą opiekuna, zgoda do pobrania w kasie Basenu Arena oraz na stronie www.arena.zagan.pl).
 - Jest jedna kategoria Open
2. **Zasady konkurencji:**
 - Zawodnik ma za zadanie jak najdłużej utrzymać się w zwisie na drążku.

- Dozwolony chwyt nachwytem lub podchwytem (bez zmiany chwytu w trakcie).
- Ramiona mogą być lekko ugięte lub wyprostowane.
- Nogi mogą wisieć swobodnie, ale nie mogą dotykać podłoża ani być podparte o cokolwiek.
- Zabronione:
 - Stosowanie magnezji/pasków.
 - Przesuwanie dłoni w trakcie wiszenia.
 - Zakładanie nadgarstków na drążek (tzw. „głęboki chwyt”).

3. Przebieg zawodów:

- Zawodnik wchodzi na podest i chwytą drążek na znak sędziego.
- Czas liczony jest od momentu oderwania nóg od podłoża.
- Zawodnik kończy próbę, gdy:
 - Puści drążek.
 - Dotknie ziemi nogami.
 - Złamie technikę (np. podeprze się, zmieni chwyt).

4. Punktacja i nagrody:

- O miejscu decyduje czas utrzymania się na drążku (z dokładnością do 0,1 sekundy).
- W przypadku remisu – dogrywka (drugie podejście).
- Dla najlepszych przewidziane są nagrody.

§ 3

PODCIĄGANIE SIŁOWE

1. Uczestnicy i kategorie:

- Startować mogą wszyscy (osoby niepełnoletnie za pisemną zgodą opiekuna, zgoda do pobrania w kasie Basenu Arena oraz na stronie www.arena.zagan.pl).
- Kategorie:
 - Mężczyźni open
 - Kobiety open
 - Junior (do 18 lat)
 - Masters (powyżej 40 lat)

2. Zasady konkurencji:

- Zawodnik wykonuje maksymalną liczbę czystych podciągnięć siłowych (ang. strict pull-ups) na drążku.
- Wymogi techniczne każdego powtórzenia:
 - Start z pełnego zwisu – ramiona całkowicie wyprostowane, stopy nie dotykają ziemi.

- Broda musi wyraźnie przekroczyć linię drążka.
- Zakaz używania nóg do bujania lub pomocy.
- Zakaz „kipowania” (dynamicznych zrywów).
- Powtórzenia niespełniające kryteriów nie są liczone.

3. Przebieg zawodów:

- Każdy zawodnik ma jedno podejście.
- Sędzia głośno liczy powtórzenia i informuje zawodnika o ewentualnym błędzie.
- Zawodnik kończy próbę, gdy:
 - Opadnie z drążka.
 - Złamie technikę trzykrotnie z rzędu.
 - Sam zasygnalizuje koniec próby.

4. Punktacja i nagrody:

- O miejscu decyduje liczba zaliczonych powtórzeń.
- W przypadku remisu – dogrywka (druga próba)
- Dla najlepszych zawodników w każdej kategorii za miejsca 1-3 przewidziane są nagrody.

§ 4

1. Wszelkie sprawy sporne nie objęte regulaminem rozstrzyga Organizator.
2. Organizator może dokonać zmian w regulaminie turnieju.
3. Podczas zawodów Organizator będzie prowadził dokumentację fotograficzną. Zdjęcia zostaną zamieszczone na stronach Organizatora: www.arena.zagan.pl, www.facebook.com/arenazagan, <https://www.facebook.com/basket.zagan> oraz na stronie Urzędu Miasta Żagań: uradmiasta.zagan.pl

§ 5 RODO

Zgodnie z treścią art. 13 Rozporządzenia PE 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 (tzw. ogólne rozporządzenie o ochronie danych – RODO; Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016) Organizator informuje, że:

- Administratorem danych jest Arena Żagań spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Żaganiu, ul. Kochanowskiego 6, 68-100 Żagań,
- kontakt z Inspektorem Ochrony Danych ustanowionym w Arenie Żagań sp. z o. o. możliwy jest pod adresem email: iod@arena.zagan.pl,
- dane będą przetwarzane wyłącznie w celu organizacji i przeprowadzenia zawodów - podstawę prawną do przetwarzania danych stanowi art. 6 ust. 1 pkt b) ogólnego rozporządzenia o ochronie danych – RODO,

- dane nie będą udostępniane innym odbiorcom,
- dane będą przetwarzane na czas niezbędny dla świadczenia usługi, następnie przechowywane będą przez okres 1 miesiąca niezbędny dla prawidłowego rozliczenia usługi, liczony od dnia jej wykonania
- Uczestnikowi przysługuje prawo żądania od administratora dostępu do danych osobowych, prawo do ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia lub do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania o ile szczególne powszechnie obowiązujące przepisy prawa nie ograniczają lub nie wyłączają takiego uprawnienia, a także prawo do przeniesienia danych i wniesienia skargi do organu nadzorczego, tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, w razie stwierdzenia naruszenia przetwarzania danych zgodnie z przepisami,
- podanie danych osobowych w związku z organizacją zawodów jest dobrowolne, ale konieczne dla jego realizacji,
- podane dane nie będą poddane zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji (profilowaniu)

