

**Regulamin
I Amatorskich zawodów wytrzymałościowo – siłowych o puchar
Prezesa Hasta La Vista**

Organizator: Wiązów Zenon Waniak Nip.897-001-10-95
Regon: 005923229 ul.Robotnicza 72e 3-608 Wrocław

§ 1 Postanowienia Ogólne

1. Regulamin określa zasady i warunki uczestnictwa w I Amatorskich zawodach wytrzymałościowo – siłowych o puchar Prezesa Hasta La Vista, które odbędą się w dniach 17.10.20-31.12.20 roku w Centrum Sportowym Hasta La Vista 53-610 Wrocław ul. Góralska 5 w strefie "Siłownia"
2. Celem organizacji zawodów jest popularyzowanie sportów siłowywytrzymałościowych wśród młodzieży (osoby w wieku od 16 lat) i dorosłych, a także propagowanie aktywnego stylu życia w regionie.

§ 2 Termin i miejsce Zawodów

1. Zawody odbędą się w Centrum Sportowym Hasta La Vista 53-610 Wrocław Góralska 5, w dniach 17.10.20-31.10.20 w godzinach od 6:30 do 23:00.
2. Planowane miejsce lokalizacji I Amatorskich zawodów wytrzymałościowo – siłowych: siłownia Hasta La Vista
3. 31.10.20 O godz. 23:00 odbędzie się rozdanie nagród dla najlepszych zawodników.

§ 3 Warunki Uczestnictwa

1. W zawodach mogą uczestniczyć wszyscy amatorzy sportów siłowo – wytrzymałościowych.
2. W zawodach może uczestniczyć osoba pełnoletnia, posiadająca pełną zdolność do czynności prawnych. Osoba niepełnoletnia, która nie ukończyła 16 lat, może uczestniczyć w zawodach za pisemną zgodą opiekuna prawnego. Wzór oświadczenia stanowi załącznik nr 1 do regulaminu.
3. Uczestnikiem zawodów zostaje osoba, której stan zdrowia pozwala na uczestnictwo w zawodach. Zawodnik bierze udział w zawodach na własną odpowiedzialność i ryzyko.
4. Zawodnikiem może zostać każdy, kto w dniu zawodów wykupi bilet wstępu na siłownię Hasta La Vista i wypełni zgłoszenie według wzoru stanowiącego załącznik nr 2 do regulaminu.
5. Zgłoszenia przyjmowane są od 17.10.2020 roku do końca trwania imprezy
6. Wypełnienie zgłoszenia jest jednoznaczne z zapoznaniem się i przyjęciem Regulaminu.

§ 4 Zasady Zawodów

1. Zawody siłowo – wytrzymałościowe składać się będą z czterech ćwiczeń wykonywanych według kolejności:

a) wyciskanie leżąc z połową ciężaru własnego ciała;

b) pompka;

c) swobodny zwis na drążku.

2. Aby wziąć udział w zawodach, każdy z uczestników musi w obecności instruktora dokonać pomiaru wagi ciała.

3. Każdy zawodnik ma prawo do wykonania dwóch podejść w każdym ćwiczeniu. Dokładny opis wykonywania każdej z konkurencji, opisany jest w Załączniku nr 3 do regulaminu. Najlepsze udane podejście zaliczane jest do ostatecznego wyniku. Jeśli dwóch lub więcej zawodników uzyska identyczny wynik jest przewidziana dogrywka na w/w zasadach.

4. Maksymalny czas na wykonanie każdego ćwiczenia wynosi 5 min

5. Każde poprawnie wykonane wyciśnięcie sztangi, pompki, sekunda zwisu na drążku to 1 punkt.

6. Zawodnicy, którzy osiągną największą ilość punktów wygrywają.

7. Nagrody przyznawane są dla 3 najlepszych zawodników ale również przewidziane są nagrody pocieszenia.

ZAŁĄCZNIK 2

OŚWIADCZENIE UCZESTNIKA

I Amatorskich zawodów wytrzymałościowo – siłowych

o puchar Prezesa Hasta La Vista

Wrocław, dnia 17.10.20-31.12.20

Miejsce:

Centrum Sportowe Hasta La Vista we Wrocławiu

Ja,,

/imię i nazwisko/

urodzony,

/data urodzenia/

zamieszkały

/adres i miejsce zamieszkania, ulica, nr domu i mieszkania, miejscowość/

Niniejszym równocześnie oświadczam, że:

1. Uczestniczę w treningach w „I Amatorskich zawodach wytrzymałościowo – siłowych o puchar Prezesa Hasta La Vista ” na własne ryzyko i odpowiedzialność.

2. Jestem w pełni zdrowa/-y i zdolna/-y do wykonywania ćwiczeń fizycznych,

3. Brak jest przeciwwskazań lekarskich i zdrowotnych dla wykonywania przeze mnie ćwiczeń fizycznych.

4. Zrzekam się wszelkich roszczeń względem Organizatorów tj. ”Wiązów” Zenon Waniak Hasta La Vista

i sędziów powodowanych
nieprawidłowością oświadczeń, o których mowa w punktach od 1 do 3.
5. Wyrażam zgodę na publikowanie i rozpowszechnianie mojego wizerunku przez Organizatora.
Zapoznałem się i przyjmuję do stosowania Regulamin „I Amatorskich zawodów wytrzymałościowo –
siłowych o puchar Prezesa Hasta La Vista

Niniejszym Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w oświadczeniu (zgodnie z
ustawą z dnia 10 maja 2018 roku o ochronie danych osobowych (Dz. Ustaw z 2018, poz. 1000) oraz zgodnie z
Rozporządzeniem 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 (RODO).

.....
/podpis czytelny - imię i nazwisko/

.....
Pracownik przyjmujący formularz
(czytelny podpis – imię i nazwisko)

ZAŁĄCZNIK 3 **OPIS WYKONANIA**

I. Wyciskanie leżąc

Każde poprawnie wyciśnięcie na ławce polega na zejściu z
ciężarem równym połowie masy swego ciała i dotknięciu klatki piersiowej, a
następnie wyciśnięciu do prawie lub prostych łokci(min.3/4 ruchu) nie
odrywając ciała od ławki.

II Pompka

Klasyczna pompka - dłonie pod barkami; tułów, biodra i nogi w
jednej linii. Zejście na wysokość ok. 10 cm od podłogi.

III Zwis na drążku

Dopuszczalny tylko nachwyt.

- a. Zakaz poprawiania uchwytu i puszczenia rąk
- b. Zakaz używania rękawiczek i pasków
- c. Zakaz unoszenia ciała tzn. nie wolno unosić nóg i bioder do drążka
i wisieć w takiej pozycji

IV Maraton Cardio

5km cardio na dowolnej maszynie

**Niespełnienie któregokolwiek z wymagań określonych w Opisach
Wykonania powoduje nie zaliczenie ćwiczenia.**