

II MISTRZOSTWA KUTNA AMATORÓW SPORTÓW WYTRZYMAŁOŚCIOWYCH W STREFIE CARDIO-SIŁA W AQUAPARKU KUTNO

Regulamin zawodów

1. CEL:

- Popularyzacja i upowszechnianie aktywności ruchowej jako formy zdrowego stylu życia i spędzania czasu wolnego.
- Propagowanie aktywnego uprawiania sportów siłowych oraz fitness.
- Promocja Strefy Cardio-Siła w Aquaparku Kutno.
- Promocja suplementów i odżywek marki Olimp Sport Nutrition.

2. MIEJSCE:

Strefa Cardio-Siła w Aquaparku Kutno, ul. Kościuszki 54.

3. ORGANIZATORZY:

- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Kutnie, Aquapark Kutno, Strefa Cardio-Siła.
- Olimp Sport Nutrition.

4. KATEGORIE:

Open Kobiet, Open Mężczyzn.

5. HARMONOGRAM:

Eliminacje: codziennie od 08.02.2016r. do 13.03.2016r. w godzinach otwarcia Strefy Cardio-Siła (8:00-22:00).

Wielki Finał - 19.03.2016r.

13:00 – zapisy i ważenie zawodników,

13:30 – rozpoczęcie zawodów,

16:00 – zakończenie zawodów, ogłoszenie wyników i wręczenie nagród.

6. WARUNKI UCZESTNICTWA:

W eliminacjach mogą wziąć udział wszystkie chętne osoby, które nie są trenerami i instruktorami kulturystyki, sportów siłowych, fitness oraz zawodnikami klubów siłowych. Warunkiem wzięcia udziału w eliminacjach jest zakup biletu na wejście jednorazowe do Strefy Cardio-Siła lub wejście z posiadanym karnetem i wpisanie się do listy zgłoszeń bezpośrednio u Instruktora. Warunkiem zakwalifikowania się do Wielkiego Finału jest

przejście eliminacji. Zawodnicy, którzy zakwalifikują się do Wielkiego Finału zostaną uprzednio o tym fakcie poinformowani (najpóźniej do dnia 15.03.2016r. do godz. 22:00) telefonicznie i/lub pocztą elektroniczną. Zakwalifikowani finaliści mają darmowy wstęp do Strefy Cardio-Siła w dniu Wielkiego Finału (19.03.2016r.) pod warunkiem okazania w kasie Aquaparku ważnego dokumentu potwierdzającego tożsamość. W dniu Wielkiego Finału kibice i obserwatorzy zawodów mają wstęp wolny do Strefy Cardio-Siła.

Uczestnicy zawodów muszą spełniać następujące warunki:

- ukończony 16 rok życia,
- zawodnicy niepełnoletni mogą wziąć udział w mistrzostwach wyłącznie za pisemną zgodą rodziców lub opiekunów prawnych,
- zgłoszenie zawodnika jest jednoznaczne z brakiem przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach,
- zawodnicy startują bez specjalistycznych koszulek, dozwolone są pasy i opaski na nadgarstki lub rękawice z owijkami na nadgarstki, niedozwolone są opaski i ściągacze na stawy łokciowe,
- zgłoszenie się do zawodów jest jednoznaczne z zaakceptowaniem niniejszego regulaminu oraz z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych (w tym swojego wizerunku) w celu realizacji notek prasowych do mediów podsumowujących zawody oraz na potrzeby Aquaparku Kutno, MOSiRu Kutno oraz Olimp Sport Nutrition.

7. ZASADY KONKURENCJI:

- zawody obejmują konkurencję wielokrotnego wyciskania sztangi leżąc z obciążeniem łącznym wynoszącym połowę masy ciała startującego zawodnika dla mężczyzn oraz konkurencję - obwód ćwiczebny na czas, złożony z 5 kolejno następujących po sobie ćwiczeń dla kobiet,
- zarówno podczas eliminacji jak i Wielkiego Finału do próby zawodnik może podejść jedynie przy asekuracji Sędziego-Instruktora Strefy Cardio-Siła,
- każdy zawodnik zarówno podczas eliminacji jak i w Wielkim Finale ma jedną próbę,
- podczas eliminacji uczestnicy będą startować w kolejności losowej,
- podczas Wielkiego Finału uczestnicy będą startować w kolejności od najlżejszego do najcięższego w przypadku mężczyzn i alfabetycznie w przypadku kobiet,
- przed rozpoczęciem próby dla mężczyzn zawodnik przystępuje najpierw do ważenia,
- limit czasowy próby to 3 minuty w przypadku konkurencji dla mężczyzn,

- próbę wyciskania można podjąć wyłącznie z gryfem i obciążeniem olimpijskim (fi50),
- wyciskanie gryfu zawodnik rozpoczyna na komendę Sędziego-Instruktora „START”,
- ruch opuszczania sztangi zawodnik rozpoczyna z wyprostowanych ramion w stawach łokciowych,
- zawodnik może samodzielnie zdjąć gryf ze stojaków lub poprosić o podanie obsługi techniczną i czekać na komendę sędziego,
- każde kolejno liczone powtórzenie jest zaliczone, każde powtórne liczenie nie jest zaliczone,
- poprawne powtórzenie to dotknięcie gryfem klatki piersiowej i pełny wyprost ramion w stawach łokciowych,
- zawodnik kończy próbę gdy zabraknie mu siły lub upłynie czas próby,
- podczas próby głowa, barki i pośladki przylegają do ławki, stopy całe na podłodze lub podstawkach, stopa/stopy mogą się przemieszczać po podłodze lub podstawkach, ale nie wolno ich odrywać od podłoża,
- za każde prawidłowe powtórzenie przyznany zostaje 1 pkt,
- obciążenie będzie dobierane według następującej tabeli:

Przedział wagowy zawodnika	Obciążenie
40 - 44,9 kg	20 kg
45 - 49,9 kg	22,5 kg
50 - 54,9 kg	25 kg
55 - 59,9 kg	27,5 kg
60 - 64,9 kg	30 kg
65 - 69,9 kg	32,5 kg
70 - 74,9 kg	35 kg
75 - 79,9 kg	37,5 k
80 - 84,9 kg	40 kg
85 - 89,9 kg	42,5 kg
90 - 94,9 kg	45 kg
95 - 99,9 kg	47,5 kg
100 - 104,9 kg	50 kg
105 - 109,9 kg	52,5 kg
110 - 114,9 kg	55 kg
115 - 119,9 kg	57,5 kg
120 - 124,9 kg	60 kg
125 - 129,9 kg	62,5 kg
130 - 134,9 kg	65 kg
135 - 139,9 kg	67,5 kg
140 - 144,9 kg	70 kg

- konkurencję dla kobiet zawodniczka rozpoczyna na komendę Sędziego „START” i w tym momencie czas zostaje uruchomiony i naliczany,
- zawodniczka rozpoczyna konkurencję z pozycji stojącej i wykonuje 5 następujących po sobie ćwiczeń: I - 10 powtórzeń burpee, II - 10 powtórzeń wspinaczki poziomej, III - 10 powtórzeń brzuszków z piłką lekarską 2 kilogramową, IV - 10 wskoków na step, V - 10 wejść na step na przedramionach w pozycji do pompki,
- sposób wykonania jednego burpee- uczestniczka zaczyna w pozycji stojącej, następnie przechodzi do pozycji przysiadu podpartego przodem, kolejnym krokiem jest wyrzut nóg do tyłu, z powrotem przyciągnięcie nóg, wstanie uniesienie rąk nad głowę i wyskok,
- sposób wykonania wspinaczki poziomej: pozycja wyjściowa jak do pompki, z tym że jedna noga przyciągnięta jest do klatki piersiowej, a druga wyprostowana, jedno powtórzenie jest to wyprost przyciągniętej kończyny dolnej i przyciągnięcie wyprostowanej,
- sposób wykonania brzuszków z piłką lekarską: pozycja wyjściowa to leżenie na plecach z rękoma wyprostowanymi za głowę trzymając piłkę lekarską, kończyny dolne zgięte w stawie kolanowym, wykonanie jednego powtórzenia to uniesienie tułowia, dotknięcie piłką drabinek, powrót do pozycji wyjściowej i dotknięcie piłką podłogi,
- sposób wykonania wskoku na step: ćwiczenie uczestniczka zaczyna stojąc przed stepem, jedno powtórzenie jest to wskok obunóż na step poprzez ugięcie kończyn dolnych w stawie kolanowym i zejście ze stepu w dowolny sposób, aby ćwiczenie było zaliczone większość stopy musi znajdować się na stepie,
- sposób wykonania wejścia na przedramionach na step: pozycja wyjściowa jak do pompki, uczestniczka ma za zadanie wejść kończynami górnymi na step, a następnie z niego zejść w ten sam sposób,
- uczestniczka kończy swoją konkurencję poprzez powrót do pozycji stojącej, po czym Sędzia wywołuje komendę „STOP” i w tym samym momencie zatrzymuje czas,
- każde kolejno liczone powtórzenie jest zaliczone, każde powtórne liczenie nie jest zaliczone,
- w przypadku konkurencji dla kobiet limit czasowy próby wynosi 5 minut.

8. KLASYFIKACJA:

- do Wielkiego Finału z eliminacji zakwalifikowanych zostanie po 15 osób z najlepszymi wynikami w obu kategoriach (kobiet i mężczyzn),
- zwycięzcą w Wielkim Finale zostanie osoba posiadająca największą liczbę punktów w przypadku mężczyzn i osoba, która uzyska najszybszy czas ukończenia obwodu ćwiczebnego w przypadku kobiet,
- przy wyciskaniu jednakowego obciążenia przy tej samej ilości powtórzeń wygrywa lżejszy zawodnik, a przy tej samej wadze ten co pierwszy zaczynał,
- przy tej samej ilości powtórzeń wygrywa ten zawodnik który wyciskał większy ciężar,
- w przypadku uzyskania takiej samej liczby punktów lub takiego samego czasu przez zawodników sklasyfikowanych na pierwszych trzech miejscach w Wielkim Finale odbędzie się dogrywka na zasadach określonych w pkt 7 niniejszego regulaminu,

9. NAGRODY:

Uczestnicy otrzymają następujące nagrody:

I miejsce: puchar i dyplom za I miejsce, zestaw odżywek i suplementów diety marki Olimp Sport Nutrition, konsultacja treningowa i dietetyczna ze specjalnym gościem.

II miejsce: puchar i dyplom za II miejsce, zestaw odżywek i suplementów diety marki Olimp Sport Nutrition, konsultacja treningowa i dietetyczna ze specjalnym gościem.

III miejsce: puchar i dyplom za III miejsce, zestaw odżywek i suplementów diety marki Olimp Sport Nutrition, konsultacja treningowa i dietetyczna ze specjalnym gościem.

Pamiątkowe upominki dla wszystkich finalistów.

Organizator może przyznać nagrody dodatkowe.

10. KOMISJA SĘDZIOWSKA:

Komisję sędziowską i obsługę techniczną powołuje organizator.

11. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- wszystkie sprawy sporne rozstrzyga sędzia i organizator,
- organizator nie ponosi odpowiedzialności za mogące się wydarzyć, w trakcie zawodów, ewentualne wypadki i zdarzenia losowe bądź kradzieże niewynikające z winy organizatora,
- wszyscy uczestnicy biorący udział startują na własną odpowiedzialność i nie będą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatora w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania zawodów,

- wszyscy zawodnicy zobowiązani są do przestrzegania niniejszego regulaminu,
- organizator nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w szatni,
- organizator zastrzega sobie możliwość zmiany daty i godziny zawodów,
- organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian w regulaminie zawodów,
- w sprawach nieobjętych niniejszym regulaminem decydować będzie organizator.