

**REGULAMIN**  
**I Charytatywne Powiatowe Zawody w Podciąganiu na Drążku**  
**na rzecz DHD „Promyczek”**

**1. CEL IMPREZY:**

- Promocja zdrowego trybu życia oraz aktywności fizycznej w kontekście zapobiegania nadwadze i innym chorobom. Profilaktyka zachowań prozdrowotnych i przeciwdziałanie uzależnieniom poprzez informowanie o zachowaniach ryzykownych.
- Stymulowanie aktywności fizycznej w rodzinie i u osób nieaktywnych sportowo bez względu na wiek.
- Popularyzowanie wiedzy o zachowaniach zdrowotnych oraz profilaktyce chorób. Promowanie i upowszechnianie idei hospicyjnej wśród mieszkańców.
- Popularyzacja ćwiczeń siłowo- wytrzymałościowych oraz poprawnej techniki wykonywania ćwiczeń.
- Organizacja wydarzenia kulturalnego-sportowego dla mieszkańców miasta i powiatu, wyłonienie zwycięzców w poszczególnych konkurencjach.
- Zwiększenie poczucia tożsamości lokalnej, której jednym z fundamentów może być niesienie pomocy nieuleczalnie chorym dzieciom.
- Pomoc nieuleczalnie chorym dzieciom z Domowego Hospicjum Dziecięcego „Promyczek” poprzez zbiórkę środków finansowych na prowadzenie działalności Domowego Hospicjum Dziecięcego Promyczek w Otwocku.
- Promocja wolontariatu, promocja Miasta Otwocka oraz Powiatu Otwockiego.

**2. ORGANIZATORZY**

Fundacja Domowe Hospicjum Dziecięce Promyczek ul. G. Narutowicza 80, 05-400 Otwock  
KRS: 0000336442, NIP: 113-2777-973, REGON: 142009873

**3. TERMIN I MIEJSCE**

- sobota, 11 września 2021 r.
- Otwock, Leśny Park Wiejska, ul. Szkolna 22

**4. SPONSORZY/PARTNERZY :**

- Otwocki Kalendarz Kulturalny
- Pizzeria Da Grasso w Otwocku
- Otwocki Klub Sportowy
- Ochotnicza Straż Pożarna w Otwocku-Jabłonie
- Robert Plutowski Ciężarowe Podciąganie Na Drążku
- Fit Cake w Otwocku
- Kura Sport
- Studio Figura Otwock
- Sklep Sportowy Sport-Tour w Otwocku
- Siłownia Apollo 13 w Otwocku
- Fit&Muscle Shop
- Zakłady Mięsne Misior

**5. PATRONAT:**

**PATRONAT HONOROWY:**

- Prezydent Miasta Otwock
- Starosta Powiatu Otwockiego

**PATRONAT MEDIALNY:**

- Linia Otwocka
- halootwock
- IOtwock

## 6. KONKURENCJE, PROGRAM ZAWODÓW I NAGRODY:

- podciąganie na drążku z własną masą ciała- mężczyźni, osobne konkurencje dla zawodowców i amatorów
- podciąganie na drążku z własną masą ciała- kobiety
- podciąganie na drążku z dodatkowym obciążeniem +32 kg- mężczyźni

### 1) Sędziowie: Paweł Koch, Bogdan Plutowski

- 2) Podczas zawodów odbędą się również mini konkurencje dla dzieci bądź publiczności
- 3) Organizator nie ponosi odpowiedzialności za szkodę, uszczerbek na zdrowiu, poniesione kontuzje zawodników oraz osób biorących udział w konkursach dla publiczności. Niepełnoletni są obowiązani do posiadania pisemnej zgody opiekuna prawnego na udział w zawodach, z czytelnym podpisem i podaniem telefonu kontaktowego.
- 4) Strój: wymagany jest strój sportowy
- 5) Przy zapisach odbędzie się losowanie numeru startowego
- 6) Decyzja sędziego jest decyzją ostateczną i nie podlega odwołaniu.
- 7) Na zawodach nie obowiązuje limit wiekowy
- 8) Program: przyjmowanie zgłoszeń oraz potwierdzenie swojej obecności od zawodników godz. 11:00 do 11:50, godz. 12:00- start zawodów, w kolejności:
  - Podciąganie na drążku z własną masą ciała- kobiety
  - Podciąganie na drążku z własną masą ciała- mężczyźni (amatorzy)
  - Podciąganie na drążku z własną masą ciała- mężczyźni (zawodowcy)
  - Podciąganie na drążku z dodatkowym obciążeniem +32 kg (mężczyźni)
- 9) Dekoracja po każdej konkurencji.
- 10) Każdy zawodnik otrzyma pakiet startowy, tzn. Koszulka oraz gadżet „Promyczkowy” oraz certyfikat za pomoc Hospicjum i udział w zawodach. Dla osób na podium, oprócz pakietu startowego przewidziane są drobne nagrody rzeczowe, pamiątkowy medal, oraz dyplom za zajęcie miejsca w danej kategorii.
- 11) Podczas zawodów, na terenie Leśnego Parku będą stać wolontariusze z puszkami. Liczy się każdy grosz, dlatego serdecznie zapraszamy do wsparcia DHD „Promyczek”. Ponadto, również na terenie zawodów będzie stał punkt z watą cukrową i popcornem. Na koniec planowany jest grill. Wszystkie przewidziane atrakcje są za dobrowolną opłatą cegiełki do Puszeki.

## 7. REGULAMIN PODCIĄGANIA:

- 1) Próbę wykonujemy wcześniej zadeklarowanym chwytem (nachwyt lub podchwyt).
  - 2) Podczas boju niedozwolona jest zmiana chwytu.
  - 3) Na sygnał sędziego wykonujemy podciąganie.
  - 4) Liczone będą tylko powtórzenia od pełnego wyprostowania ramion w dolnej fazie (zwis), do podciągnięcia z brodą nad drążkiem (dopuszczalne jest wyciągnięcie brody).
  - 5) Ruch kończymy pełnym zwisem z chwilowym zatrzymaniem. Gdy ramiona będą wyprostowane, wtedy następuje zaliczenie powtórzenia.
  - 6) Podczas podciągnięcia nogi powinny być wyprostowane i zablokowane w kolanach.
  - 7) Sędzia klepieniem zawodnika, daje sygnał do kolejnego powtórzenia.
  - 8) Dozwolone jest użycie magnezi.
  - 9) Niezaliczenie powtórzenia następuje, gdy zawodnik nie podniesie brody nad drążek, nie zatrzyma się w dolnej fazie, wykona pracę z pomocą nóg, nie wykona pełnego zwisu, dokona zmiany chwytu, rozpocznie kolejny ruch przed zaliczeniem poprzedniego powtórzenia lub opuści drążek.
- Wygrana:
- 10) Wygrywa zawodnik z największą ilością poprawnie wykonanych powtórzeń.
  - 11) W przypadku remisu, następuje dogrywka.

## 8. ZGŁOSZENIA I OPŁATA STARTOWA

- 1) Na 5 tygodni przed zawodami zostanie uruchomiony internetowy formularz, przez który zawodnicy będą mogli zgłaszać swój udział w zawodach.
- 2) Aby wystartować w zawodach należy uiścić „wpisowe” 30 zł na konto Hospicjum, tytułem ZAWODY 2021+ imię i nazwisko zawodnika, w dniu zawodów należy mieć ze sobą dowód wpłaty. Przewidujemy, również, że w dniu zawodów będzie jeszcze więcej chętnych, dlatego, jeśli ktoś się nie zgłosi w

wyznaczonym terminie, będzie mógł to zrobić w biurze zawodów we wcześniej wspomnianej godzinie, wtedy wpisywane należy „wrzucić” do puszki.

- 3) Cały dochód z imprezy zostanie przeznaczony na rzecz Domowego Hospicjum Dziecięcego „Promyczek”.

## 9. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- 1) Zawody odbędą się bez względu na warunki atmosferyczne.
- 2) Każdy uczestnik zawodów jest zobowiązany do umieszczenia numeru startowego z przodu, na wysokości klatki piersiowej.
- 3) Wszyscy uczestnicy biorą udział w imprezie na własną odpowiedzialność i nie będą wnosić żadnych roszczeń w stosunku do organizatorów w razie zaistnienia zdarzeń losowych podczas trwania imprezy.
- 4) Organizator Zawodów zastrzega sobie możliwość zmian w regulaminie, o których jest zobowiązany poinformować wszystkich uczestników przed rozpoczęciem imprezy.
- 5) Odebranie numeru startowego przez uczestnika Zawodów jest równoznaczne z akceptacją regulaminu. Organizatorzy zapewniają opiekę sanitarną i medyczną na terenie wydarzenia.
- 6) Organizator zastrzega sobie prawo do nieodpłatnego wykorzystywania wszelkich zdjęć, materiałów filmowych, wywiadów i nagrań dźwiękowych przedstawiających uczestników zawodów. Mogą one być wykorzystane przez Organizatora poprzez umieszczanie w mediach, na stronach internetowych, w gazetach, jak również na potrzeby promocyjno-reklamowe Organizatora.
- 7) Organizator informuje, że nie sprzedaje i nie udostępnia osobom i podmiotom trzecim danych osobowych podawanych podczas procesu rejestracji.
- 8) Ostateczna interpretacja regulaminu należy do organizatora.