

**REGULAMIN**  
**II 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, 10 września 2022 r.
- Otwock, Leśny Park Wiejska, ul. Szkolna 22

**4. SPONSORZY/PARTNERZY :**

- Toyota Radość
- Sklep Sportowy Sport-Tour w Otwocku
- Street Pizza Otwock
- „Florencja” Włoskie Smaki Otwock
- M-Kwadrat Otwock
- Gabinet Fizjoterapii Karolina Soćko
- Mariusz Kraszkiewicz
- Nature House Otwock
- Chińskie Centrum Handlowe Otwock
- Robert Plutowski
- Fit Cake w Otwocku
- Siłownia Apollo 13 w Otwocku
- Otwocki Kalendarz Kulturalny

**5. ZABEZPIECZENIE MEDYCZNE:**

- Ochotnicza Straż Pożarna w Otwocku-Jabłonie

**6. PATRONAT:**

**PATRONAT HONOROWY:**

- Prezydent Miasta Otwock
- Starosta Otwocki

## **PATRONAT MEDIALNY:**

- Iotwock
- Halootwock

## **7. 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 +10 kg- kobiety
- podciąganie na drążku z dodatkowym obciążeniem +35 kg- mężczyźni

- 1) Sędziowie: Katarzyna Najman, Robert Plutowski, Krystian Elert**
- 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 z dodatkowym obciążeniem +10 kg- kobiety
  - Podciąganie na drążku z własną masą ciała- mężczyźni (zawodowcy)
  - Podciąganie na drążku z własną masą ciała- mężczyźni (amatorzy)
  - Podciąganie na drążku z dodatkowym obciążeniem +35 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 odbędzie się loteria. Na koniec planowany jest grill. Wszystkie przewidziane atrakcje są za dobrowolną opłatą cegiełki do Puszeki.

## **8. 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 magnezji.
  - 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.

## 9. 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” 50 zł przez system płatności *Dotpay*. 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 wpisowe należy „wrzucić” do puszek, ale wówczas nie gwarantujemy pakietu startowego.
- 3) Cały dochód z imprezy zostanie przeznaczony na rzecz Domowego Hospicjum Dziecięcego „Promyczek”.

## 10. 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 wносить 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.