

REGULAMIN AMATORSKICH ZAWODÓW W PODCIĄGANIU NA DRAŻKU

I. Postanowienia ogólne

1. Cel zawodów:

- o popularyzacja aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia,
- o promowanie ćwiczeń z wykorzystaniem masy własnego ciała,
- o rozwijanie siły, wytrzymałości oraz sprawności fizycznej,
- o integracja uczestników poprzez sportową rywalizację.

2. Organizator:

Ostródzkie Centrum Sportu i Rekreacji.

3. Miejsce zawodów:

Strefa Street Workout przy Szkole Podstawowej nr 3 w Ostródzie, ul. Piłsudskiego 4.

4. Termin zawodów:

26.08.2026

Godzina – 14:00

II. Warunki uczestnictwa

1. W zawodach mogą uczestniczyć osoby w wieku 15 lat i starsze.
2. Zawody mają charakter amatorski i są przeznaczone dla osób, które chcą sprawdzić swoje możliwości w konkurencji podciągania na drążku.
3. Osoby niepełnoletnie, które ukończyły 15 lat, mogą wziąć udział w zawodach po przedstawieniu pisemnej zgody rodzica lub opiekuna prawnego.
4. Uczestnik zobowiązany jest do przestrzegania zasad bezpieczeństwa oraz poleceń organizatora i sędziego.
5. Organizator może odmówić dopuszczenia uczestnika do zawodów, jeżeli jego stan lub zachowanie może stwarzać zagrożenie dla niego samego lub innych osób.

III. Kategoria

Zawody rozgrywane są w jednej kategorii:

KATEGORIA OPEN – 15 LAT I STARSI

Klasyfikacja prowadzona jest wspólnie dla wszystkich uczestników.

IV. Zasady techniczne konkurencji

1. Zadaniem zawodnika jest wykonanie jak największej liczby prawidłowych podciągnięć na drążku.
2. Zawodnik rozpoczyna próbę w zwisie na drążku:
 - o ramiona muszą być wyprostowane w stawach łokciowych,
 - o dłonie trzymają drążek nachwytem,
 - o stopy nie mogą dotykać podłoża ani elementów konstrukcji.
3. Podciągnięcie uznaje się za prawidłowo wykonane, gdy:
 - o zawodnik rozpocznie ruch z pełnego zwisu,
 - o podciągnięciem ciało w górę,
 - o broda znajdzie się powyżej poziomu drążka,
 - o następnie zawodnik powróci do pełnego zwisu z wyprostowanymi ramionami.
4. Każde prawidłowo wykonane podciągnięcie zostaje zaliczone przez sędziego.
5. Zawodnik może wykonywać podciągnięcia w dowolnym, dogodnym dla siebie tempie.
6. W trakcie próby dopuszcza się krótką przerwę w pozycji pełnego zwisu, jednak zawodnik nie może puścić drążka.
7. **Próba kończy się w przypadku:**
 - o puszczenia drążka,
 - o dotknięcia podłoża lub konstrukcji,
 - o wykonania ruchu niezgodnego z zasadami,
 - o zakończenia próby przez zawodnika.

V. Niedozwolone zachowania

Podczas wykonywania konkurencji zabrania się:

- wykonywania podciągnięć bez pełnego wyprostowania ramion w pozycji wyjściowej,
- wykonywania ruchów, podczas których broda nie przekracza poziomu drążka,
- celowego odbijania się od podłoża lub konstrukcji,
- korzystania z pomocy innych osób,
- wykorzystywania dodatkowego obciążenia,
- stosowania technik mogących stworzyć zagrożenie dla zawodnika lub innych uczestników,
- używania środków zwiększających przyczepność, jeżeli organizator nie dopuści ich stosowania,
- celowego zakłócania próby innego zawodnika.

VI. Wyłanianie zwycięzców

1. Zwycięzcą zawodów zostaje zawodnik, który wykona największą liczbę prawidłowych podciągnięć.
 2. Liczba zaliczonych powtórzeń jest na bieżąco odnotowywana przez sędziego.
 3. W przypadku uzyskania takiej samej liczby prawidłowych podciągnięć przez dwóch lub więcej zawodników na miejscach medalowych, zostanie przeprowadzona dogrywka.
 4. Dogrywka polega na ponownym wykonaniu konkurencji przez zawodników z identycznym wynikiem, po odpowiednim czasie odpoczynku ustalonym przez organizatora.
 5. Ostateczna decyzja dotycząca prawidłowości wykonania powtórzenia należy do sędziego prowadzącego konkurencję.
-

VII. Nagrody

1. Za zajęcie miejsc I–III zawodnicy otrzymują nagrody rzeczowe.
 2. Organizator może przewidzieć dodatkowe nagrody lub upominki dla najlepszych zawodników.
-

VIII. Bezpieczeństwo

1. Każdy uczestnik zobowiązany jest do korzystania z urządzeń sportowych zgodnie z ich przeznaczeniem.
 2. Przed rozpoczęciem próby zaleca się wykonanie odpowiedniej rozgrzewki.
 3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za urazy wynikające z nieprzestrzegania zasad bezpieczeństwa, niewłaściwego korzystania z urządzeń lub wykonywania ćwiczeń w sposób niezgodny z zasadami konkurencji.
 4. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia lub urazu zawodnik powinien natychmiast przerwać próbę i poinformować organizatora.
-

IX. Ochrona danych osobowych i wizerunku

1. Administratorem danych osobowych uczestników jest Ostródzkie Centrum Sportu i Rekreacji w Ostródzie.
2. Dane osobowe uczestników będą przetwarzane w celu organizacji i przeprowadzenia zawodów, prowadzenia klasyfikacji, przyznania nagród oraz realizacji obowiązków wynikających z obowiązujących przepisów prawa.
3. Podanie danych osobowych jest dobrowolne, jednak niezbędne do udziału w zawodach.
4. Uczestnik ma prawo dostępu do swoich danych osobowych, ich sprostowania, ograniczenia przetwarzania oraz inne prawa wynikające z obowiązujących przepisów o ochronie danych osobowych.

5. Udział w zawodach może wiązać się z wykonywaniem zdjęć oraz materiałów filmowych dokumentujących wydarzenie.
 6. Wizerunek uczestników może być wykorzystywany przez Ostródzkie Centrum Sportu i Rekreacji w Ostródzie w celach informacyjnych, promocyjnych i dokumentacyjnych, w szczególności na stronie internetowej OCSiR, w mediach społecznościowych oraz w materiałach promocyjnych związanych z działalnością OCSiR – zgodnie z udzieloną zgodą, jeżeli jest ona wymagana.
 7. Szczegółowa klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych dostępna jest w siedzibie Ostródzkiego Centrum Sportu i Rekreacji oraz na stronie internetowej OCSiR.
-

X. Postanowienia końcowe

1. Uczestnik, zgłaszając się do zawodów, potwierdza zapoznanie się z niniejszym regulaminem i zobowiązuje się do jego przestrzegania.
2. Interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w regulaminie z przyczyn organizacyjnych, technicznych lub związanych z bezpieczeństwem uczestników.
4. Decyzje sędziego dotyczące prawidłowości wykonania podciągnięcia są ostateczne.
5. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem decyzję podejmuje Organizator.