

REGULAMIN AMATORSKICH ZAWODÓW W PODCIĄGANIU NA DRĄŻKU

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:
 - ramiona muszą być wyprostowane w stawach łokciowych,
 - dłonie trzymają drążek nachwytem,
 - stopy nie mogą dotykać podłoża ani elementów konstrukcji.
 3. Podciągnięcie uznaje się za prawidłowo wykonane, gdy:
 - zawodnik rozpocznie ruch z pełnego zwisu,
 - podciągnie ciało w górę,
 - broda znajdzie się powyżej poziomu drążka,
 - 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:**
 - puszczenia drążka,
 - dotknięcia podłoża lub konstrukcji,
 - wykonania ruchu niezgodnego z zasadami,
 - zakończenia próby przez zawodnika.
-

V. Niedozwolone zachowania

Podczas wykonywania konkurencji zabrania się:

- wykonywania podciągnięć bez pełnego wyprostu 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.

Sędzia ma prawo nie zaliczyć powtórzenia wykonanego niezgodnie z regulaminem.

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 pamiątkowe medale.
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.