**Regulamin zawodów „Wiosenny test formy”**

**INFORMACJE OGÓLNE**

1. Organizatorem akcji jest Miejsko-Gminne Centrum Sportu i Rekreacji Sp. z o.o. w Jelczu-Laskowicach, ul. Oławska 46, 55-220 Jelcz-Laskowice.
2. Celem zawodów jest popularyzacja sportów siłowych wśród młodzieży i dorosłych, a także promowanie aktywnego uprawiania sportu w Mieście i Gminie Jelcz-Laskowice
3. Termin: 22.03.2023 (środa) – 22.04.2022 (sobota) w godzinach otwarcia siłowni Centrum Sportu i Rekreacji Jelcz-Laskowice, ul. Oławska 46.

**UDZIAŁ W ZAWODACH**

W zawodach mogą wziąć udział osoby w dowolnym wieku, nie mający przeciwwskazań zdrowotnych. Warunkiem wzięcia udziału w zawodach jest wykupienie wejścia lub posiadanie ważnego karnetu na siłownię.

**KONKURENCJE**

W skład konkurencji wchodzą:

1. Mężczyźni
2. Wyciskanie sztangi na ławce w leżeniu.

- zadanie polega na wykonaniu 1 maksymalnego powtórzenia

- klasyfikacja wyników zostanie przeprowadzona na podstawie formuły Wilks’a, która pozwala na porównanie wyników niezależnie od wagi zawodnika,

- każdy zawodnik ma 3 możliwe próby w trakcie trwania zawodów i może je wykonać w dowolnym wybranym terminie przez cały okres trwania wyzwania,

- do klasyfikacji trafia najlepszy uzyskany wynik.

1. Obwód

- zadanie polega na wykonaniu jak największej liczby obwodów w ciągu maksymalnie 10 minut, w skład którego wchodzą: 10 wejść na skrzynię (60 cm), 10 pompek klasycznych, 10x bieg w podporze przodem,

- klasyfikacja wyników będzie zależeć od uzyskanej liczby obwodów i czasu w jakim zostały one wykonane,

- każdy zawodnik ma 3 próby w czasie trwania zawodów i może je wykonać w dowolnych wybranych terminach,

- przy takiej samej liczbie obwodów, zdecyduje krótszy czas wykonania danej liczby obwodów.

1. Sprint 100m na orbitreku

- zadanie polega na pokonaniu dystansu 100m w jak najkrótszym czasie na orbitreku,

- obciążenie dowolne

- każdy zawodnik ma prawo wykonać 3 próby w trakcie trwania zawodów (do klasyfikacji trafia najlepszy wynik)

1. Kobiety
2. Wyciskanie sztangi 13 kg w ciągu 1 minuty

- zadanie polega na wykonaniu jak największej liczby prawidłowych powtórzeń w ciągu 1 minuty,

- każda zawodniczka ma prawo wykonać 3 próby w trakcie trwania zawodów (do klasyfikacji trafia najlepszy wynik)

1. Obwód

- zadanie polega na wykonaniu jak największej liczby obwodów w ciągu maksymalnie 10 minut, w skład którego wchodzą: 10x wejście na skrzynię (50 cm), 10x pompki, 10x bieg w podporze przodem,

- klasyfikacja wyników będzie zależeć od uzyskanej liczby obwodów i czasu w jakim zostały one wykonane,

- każdy zawodnik ma 3 próby w czasie trwania zawodów i może je wykonać w różnych terminach,

- przy takiej samej liczbie obwodów, zdecyduje krótszy czas wykonania danej liczby obwodów.

1. Sprint 100m na orbitreku

- zadanie polega na pokonaniu dystansu 100m w jak najkrótszym czasie na orbitreku,

- obciążenie dowolne

- każdy zawodnik ma prawo wykonać 3 próby w trakcie trwania zawodów (do klasyfikacji trafia najlepszy wynik)

**NAGRODY**

1. Klasyfikacja generalna (suma wyników wszystkich konkurencji)

Mężczyźni

1. **miejsce** – Karnet OPEN + Białko 700 g + Shaker 700 ml + Shot
2. **miejsce** – Karnet 6 wejść + Nutrend Flexit Drink 400 g + Protein Bar + Shot
3. **miejsce** – Karnet 4 wejść + Masło Orzechowe + Protein Bar + Shot

Kobiety

1. **miejsce** – Karnet OPEN + Białko 700 g + Shaker 700 ml + Shot
2. **miejsce** – Karnet 6 wejść + Nutrend Flexit Drink 400 g + Protein Bar + Shot
3. **miejsce** – Karnet 4 wejść + Masło Orzechowe 350 g + Protein Bar + Shot
4. Klasyfikacja konkurencji

- w każdej konkurencji będzie prowadzona osobna klasyfikacja

- zwycięzca każdej z konkurencji otrzyma karnet na 4 wejścia

Uznaje się możliwość udziału tylko w poszczególnych konkurencjach. W przypadku udziału w tylko jednej lub dwóch spośród trzech konkurencji, wyniki nie są uwzględniane w klasyfikacji generalnej. Warunkiem udziału w klasyfikacji generalnej i szansą na wygranie nagród jest wzięcie udziału we wszystkich konkurencjach.

Każdy voucher na karnet ma ważność 6 miesięcy od dnia otrzymania. Voucher może wykorzystać zawodnik lub inna osoba, która okaże voucher w recepcji CSiR J-L (można przekazać voucher osobom trzecim).

**POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

W sprawach nie objętych niniejszym regulaminem lub o jego zmianach decydować będzie organizator.
Każdy uczestnik, biorąc udział w zawodach oświadcza, iż akceptuje warunki Regulaminu.

Nad prawidłowym i bezpiecznym wykonaniem wyznaczonych zadań opiekę sprawuje instruktor w siłowni.

Organizator nie bierze odpowiedzialności za powstałe szkody lub kontuzje uczestników, biorących udział w zawodach.

Uczestnik oświadcza, iż nie znajduje się pod wpływem środków odurzających oraz innych środków niedozwolonych.