

XIII edycja Turnieju siłowego Park Wodny GET FIT CHALLENGE

Amatorski turniej dla każdego- *dołącz do nas i dbaj o zdrowie!*

Miejsce i termin rozegrania turnieju.

1. XIII edycja będzie trwała od 1 do 5 stycznia 2019 r.
2. Ponadto w ramach XIII edycji planowany jest turniej w wyciskaniu sztangi, który odbędzie się w piątek 3.01.2020 r.

Zgłoszenia i kategorie.

1. Do turnieju może zgłosić się każdy, kto w dniach **1-5.01.2020 r.** stawi się w siłowni Parku Wodnego i zgłosi chęć udziału u instruktora siłowni. Ponadto w piątek o godzinie 17:00 odbędzie się dodatkowy turniej w wyciskaniu sztangi. Zgłoszenia do turnieju w wyciskaniu w Biurze Obsługi Klienta w Parku Wodnym oraz w dniu zawodów w siłowni Parku Wodnego.

2. Turniej Get Fit Challenge rozgrywany jest w trzech kategoriach wiekowych:

I- 0-14 lat MALI SIŁACZE

II- 15 do 40 lat SILNI I SPRAWNI

III- 40 + ZDROWIE I SIŁY WITALNE

Wszystkie konkurencje rozgrywane w kategorii kobiet i mężczyzn.

3. Turniej w wyciskaniu sztangi rozgrywany jest z podziałem na kobiety i mężczyzn wg zaplanowanych konkurencji, bez podziału na kategorie wiekowe.

4. Nad przebiegiem turnieju czuwa instruktor pełniący aktualnie dyżur w siłowni.

Konkurencje.

1. Turniej będzie rozgrywany na czas, każdy z zawodników ma za zadanie wykonanie jak największej ilości powtórzeń w określonym czasie. Pomiędzy ćwiczeniami planowana jest 1 minuta przerwy.

2. Dopuszcza się przerwy w trakcie ćwiczenia, ale czas nie jest zatrzymywany.

3. Konkurencje Get Fit Challenge:

I kategoria: MALI SIŁACZE: 0-14 lat, te same konkurencje dla dziewcząt i chłopców

1. przysiady (2 minuty)

2. pajacyki (2 minuty)

3. pompki (1 minuta)

4. podciąganie ze zwisu postawnego (1 minuta)

II Kategoria Silni i Sprawni – kobiety 15-40 lat	II Kategoria Silni i Sprawni – mężczyźni 15-40 lat	III Kategoria Zdrowie i Siły Witalne – kobiety 40+	III Kategoria Zdrowie i Siły Witalne – mężczyźni 40+
1) wyciskanie 1/3 masy ciała (1 min) 2) przysiad przedni z kettlem 8kg (1 min) 3) w podporze przodem dotknięcie kolanem do przeciwnego łokcia (1 min) 4) burpies (2 min)	1) wyciskanie 1/3 masy ciała (1 min) 2) przysiad przedni z kettlem 12kg (1 min) 3) w podporze przodem dotknięcie kolanem do przeciwnego łokcia (1 min) 4) burpies (2 min)	1) pompki na kolanach (1min) 2) przysiady (1 min) 3) wznosy ugiętych NN z leżenia tyłem do 90* (1 min) 4) pajacyki (2 min)	1) pompki klasyczne(1 min) 2) przysiady (1 min) 3) wznosy wyprostowanych NN z leżenia tyłem do 90* (1 min) 4) pajacyki (2 min)

Opis prawidłowego wykonania ćwiczeń.

Wyciskanie – opuszczenie sztangi do klatki piersiowej i wznos do pełnego wyprostu w łokciach.

Przysiady/ wypady - przysiad do kąta 90* w kolanach

Przysiad przedni – przysiad z kettlem trzymany z przodu na wysokości klatki piersiowej

Podciągnięcia ze zwisu postawnego- zwis pod drążkiem na wyprostowanych rękach, plecami do ziemi, stopy oparte o podłoże, mężczyźni podciągają się z 5 poziomu od dołu maszyny, kobiety z 8 poziomu od dołu maszyny. Przy podciągnięciu broda powyżej drążka i wyprost do pełnego zwisu.

Ocena konkurencji.

1. W turnieju wygrywa osoba, która w wyznaczonym czasie prawidłowo wykona jak największą ilość ww. ćwiczeń przewidzianych dla danej kategorii wiekowej.

2. Bieżące wyniki turnieju będą odnotowywane w tabeli wyników mieszczącej się w siłowni Parku Wodnego.

3. Każdy uczestnik musi przystąpić do wszystkich prób przewidzianych dla swojej kategorii w innym wypadku nie zostanie sklasyfikowany.

Nagrody.

1. Za zajęcie miejsca 1 w każdej kategorii organizator przewiduje nagrody rzeczowe.
3. Dodatkowo spośród wszystkich uczestników zostaną rozlosowane drobne upominki.
4. Odbiór nagród rzeczowych i upominków w biurze obsługi klienta Parku Wodnego w terminie od 8.01.2020 r. do 31.01.2020 r.

Postanowienia końcowe.

1. Wszystkie osoby biorą udział w turnieju na własną odpowiedzialność potwierdzając jednocześnie, że nie posiadają przeciwwskazań zdrowotnych do wykonania ww. ćwiczeń.
2. Każdy uczestnik może podchodzić do turnieju 1 raz dziennie przez cały czas trwania turnieju. Wynikiem ostatecznym będzie najlepszy wynik uzyskany przez danego zawodnika.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do ostatecznej interpretacji powyższego regulaminu oraz jego zmiany jeśli zajdzie taka konieczność.
4. Udział w turnieju jest jednoznaczny z akceptacją powyższego regulaminu.

TURNIEJ NOWOROCZNY W WYCISKANIU SZTANGI KLASYCZNYM PARK WODNY GET FIT CHALLENGE

Harmonogram dnia zawodów:

Zawody zostaną rozegrane w dniu 3.I.2020 r. (piątek)

- | | |
|--|---------------|
| - zbiórka, odprawa i ważenie zawodników, rozgrzewka | 16:30 - 17:00 |
| - zawody | 17:00 - 18:00 |
| - zakończenie rywalizacji, dekoracja oraz podsumowanie | 18.00 – 18:30 |

Regulamin zawodów:

1. Zawody zostaną przeprowadzone w konkurencjach:
 - wielokrotne wyciskanie połowy masy własnego ciała
 - wielokrotne wyciskanie całej masy swojego ciała
 - jednokrotne wyciskanie ciężaru maksymalnego
2. Próba zawodnika w konkurencji wielokrotnego wyciskania jest jednorazowa i wynosi maksymalnie 2 minuty.
3. W konkurencji maksymalnego wyciskania zawodnik ma 3 podejścia (wg regulaminu PZKFITS)
4. W pierwszej kolejności zostaną rozegrane konkurencje kobiet, a następnie mężczyzn.
5. Rozstawienia zawodników do serii dokona organizator.
6. Każdy zawodnik może wziąć udział maksymalnie w 2 konkurencjach.
7. Organizatorzy sporządzają protokół końcowy z zawodów.
8. Organizatorzy zapewniają sędziów, sprzęt sportowy do przeprowadzenia turnieju, oraz puchary, dyplomy i medale.

Oplata startowa:

1. Oplata startowa za udział w turnieju liczona jest w ramach biletu wstępu do Parku Wodnego.
2. Bilet wstępu zakupuje się w kasie Parku Wodnego przed wejściem na turniej.

Nagrody.

1. Za zajęcie miejsca 1 w każdej konkurencji organizator przewiduje puchar.
2. Za miejsca 1-3 w każdej konkurencji organizator przewiduje medale.
3. Dyplomy dla wszystkich uczestników.
4. Dla uczestników przewidziane również drobne nagrody rzeczowe.

Zapisy:

1. Biuro Obsługi Klienta, Park Wodny
tel. 32 393 39 31, 501 150 358
e-mail:zok@parkwodny.com.pl

KARTA ZGŁOSZENIOWA- Park Wodny GET FIT CHALLENGE

Nr/2020

Imię	Nazwisko	Data urodzenia
Telefon		
E-mail		

Zgodnie z art. 24 Ustawy o Ochronie Danych Osobowych oraz z art. 13 ust. 1 i 2 RODO* informujemy, że:

1. Administratorem danych osobowych jest Agencja Inicjatyw Gospodarczych S.A. w Tarnowskich Górach przy ul. Obwodnica 8, kod pocztowy 42-600
 2. Dane osobowe zawarte w karcie zgłoszeniowej będą przetwarzane w celu uczestnictwa w Turnieju Siłowym Get Fit Challenge na potrzeby utworzenia klasyfikacji generalnej całego turnieju.
 3. W trakcie trwania turnieju wykonywane mogą być fotografie i krótkie relacje audiowizualne uwzględniające uczestników zajęć. Uczestnicy wyrażają zgodę na publikację zdjęć i materiałów audio-wizualnych zawierających wizerunek uczestników turnieju na stronie www oraz na profilach społecznościowych (Facebook/Instagram/Youtube).
 4. Zgłaszający wyraża / nie wyraża zgody * na przetwarzanie jego danych osobowych w celach marketingowych tj. m.in. w celu poinformowania o wydarzeniach sportowych, zajęciach i sekcjach prowadzonych w Parku Wodnym i Hali Sportowej w Tarnowskich Górach.
 5. Uczestnik turnieju ma prawo zgłosić się do administratora z żądaniem dostępu do swoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, przenoszenia danych. Możesz wycofać też zgodę na przetwarzanie danych w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie tej zgody przed jej cofnięciem.
 6. Podanie danych osobowych jest warunkiem uczestnictwa w turnieju. Ich podanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie będzie skutkowało brakiem możliwości uczestnictwa w zawodach.
- * właściwie zaznaczyć

.....
(Podpis Klienta) / Opiekuna prawnego

Jestem osobą pełnoletnią lub legitymuję się zgodą rodzica/opiekuna prawnego załączoną do karty zgłoszeniowej i oświadczam, że zapoznałem się z regulaminem turnieju i akceptuję jego postanowienia.

.....
(Podpis Klienta) / Opiekuna prawnego