

I. Organizator

Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Wawer
ul. V poprzeczna 22
04-211 Warszawa
<http://osir-wawer.warszawa.pl/>

II. Termin i miejsce

Konkurs odbędzie się w dniach **01.10.-28.10.2018r.** na siłowni OSiR Wawer

III. Zapisy i zgłoszenia

Zgłoszenia odbywają się u instruktora siłowni w dniach **01.10.-28.10.2018r.**

IV. Warunki uczestnictwa

- ✓ zapoznaniu się z regulaminem konkursu.
- ✓ Uczestnik bierze udział w konkursie na własną odpowiedzialność.
- ✓ Każdy uczestnik wyraża zgodę na utrwalenie swojego wizerunku w postaci fotografii wraz z późniejszą ich publikacją na profilu Facebook OSiR Wawer.
- ✓ Warunkiem udziału w konkursie jest podanie przez uczestnika poprawnych danych osobowych tj. imię i nazwisko, nr telefonu kontaktowego oraz adres e-mail.
- ✓ Uczestnikiem konkursu może być klient Ośrodka Sportu i Rekreacji, który posiada ważny bilet/karnet na siłownię lub kartę partnerską, np.: Benefit Systems, Fit Profit, Ok System.
- ✓ Na siłowni obowiązuje strój sportowy i obuwie zmienne.
- ✓ Wyrażenie zgody na przetwarzanie danych osobowych, raz na zamieszczenie ich na tablicy wyników, oraz w sieci.

V. Zasady konkursu

- ✓ W terminie od **01.10.-28.10.2018r.** uczestnik musi wykonać wszystkie konkurencje.
- ✓ Konkurencje mogą być wykonane w ciągu jednego dnia lub całego okresu trwania konkursu.
- ✓ O końcowej klasyfikacji decyduje suma zebranych punktów z poszczególnych konkurencji.
- ✓ W przypadku remisu punktowego pod uwagę brana będzie ilość 1 miejsc w danych konkurencjach a następnie, termin wykonania wszystkich konkurencji.
- ✓ Za poszczególne konkurencje przyznawane są punkty według poniższej punktacji:
 - 1 miejsce – 10 punktów
 - 2 miejsce – 8 punktów
 - 3 miejsce – 6 punktów
 - 4 miejsce – 4 punkty
 - 5 miejsce – 3 punkty
 - 6 miejsce – 2 punkty
 - 7 miejsce – 1 punkt

VI. Konkurencje

Dla kobiet:

1) Ergowiosła 2km

Opis konkurencji: Zadaniem jest pokonanie jak największego dystansu na ergometrze. Czas i dystans zatwierdza instruktor.

2) Rzut w dal piłką (3kg)

Opis konkurencji: Zadaniem jest wyrzut z przed klatki piersiowej piłki „slam-ball”, ważącej 9kg, obiema rękami tak aby spadła jak najdalej od miejsca wyrzutu.

3) Padnij Powstań

Opis konkurencji : zadaniem jest wykonanie jak największej liczby powtórzeń ćwiczenia „padnij powstań” w czasie 2 minut.

Powtórzenie zostanie zaliczone, gdy uczestnik dotknie klatką piersiową ziemi, a następnie wstanie i całkowicie wyprostuje linie ciała.

4) Krzeselko

Opis konkurencji: Zadaniem jest wytrzymanie jak najdłuższego czasu w pozycji „krzeselka” czyli przysiadu z nogami zgiętymi w kącie 90 stopni.

Dla mężczyzn:

1) Ergowiosła 2km

Opis konkurencji: Zadaniem jest pokonanie dystansu 2 kilometrów w jak najszybszym czasie.

2) Rzut w dal piłką (9kg)

Opis konkurencji: Zadaniem jest wyrzut z przed klatki piersiowej piłki „slam-ball”, ważącej 9kg, obiema rękami tak aby spadła jak najdalej od miejsca wyrzutu.

3) Wyciskanie kettleball (12kg)

Opis konkurencji: Zadaniem jest wykonanie w jednej serii jak największej ilości powtórzeń, wyciskania nad głowę, z 12 kilogramowym odważnikiem kulowym. Powtórzenie zostanie zaliczone, gdy odważniki zostanie uniesiony do pełnego wyprostowania ramion.

4) Pompki

Opis konkurencji: Zadaniem jest wykonanie jak największej liczby powtórzeń pompki w ciągu 2 minut. Powtórzenie zostanie zaliczone gdy kąt w łokciu przekroczy 90 stopni. Czas i liczbę powtórzeń zatwierdza instruktor.

VII. Nagrody

- ✓ Nagrody główne otrzymują osoby za zajęcie miejsc 1-5 w końcowej klasyfikacji konkursu.
- ✓ Nagrody będą ufundowane przez Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Wawer.
- ✓ Każdy uczestnik konkursu otrzyma nagrodę pocieszenia.

VIII. Postanowienia końcowe

- ✓ Uczestnicy przystępujący do konkursu oświadczają, że nie mają żadnych przeciwwskazań zdrowotnych i biorą udział w konkursie na własną odpowiedzialność.
- ✓ Udział w konkursie jest równoznaczny z akceptacją powyższego Regulaminu.
- ✓ Regulamin konkursu jest dostępny na stronie organizatora i w recepcji siłowni OSiR Wawer
- ✓ Wyniki konkursu wraz z fotorelacją zostaną udostępnione na fanpage Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawa zakończenia konkursu.
 - ✓ Liczba nagród ograniczona.
- ✓ Nagrody nie podlegają wymianie na gotówkę.