

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 **25.05.-30.06.2022r.** na siłowni OSiR Wawer

III. Zapisy i zgłoszenia

Zgłoszenia odbywają się u instruktora siłowni w dniach **25.05.-30.06.2022r.**

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 **25.05.-30.06.2022r.** 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 – 12 punktów
 - 2 miejsce – 10 punktów
 - 3 miejsce – 9 punktów
 - 4 miejsce – 8 punktów
 - 5 miejsce – 7 punkty
 - 6 miejsce – 6 punkty
 - 7 miejsce – 5 punkty
 - 8 miejsce – 4 punkty
 - 9 miejsce - 3 punkt
 - 10 miejsce - 2 punkt
 - 11 miejsce – 1 punkt

VI. Konkurencje

Dla Mężczyzn

1) Wyciskanie sztangi leżąc

Opis konkurencji: Wyciskamy jak największą liczbę powtórzeń przy jednym podejściu. **Ciężar na sztandze odpowiada połowie masy ciała uczestnika.** Sztanga waży 15kg. Przed podejściem do konkurencji **wymagana jest procedura ważenia.** Sztangę prowadzimy tak aby wykonać pełny ruch, od wyprostowania rąk do dotknięcia sztangą klatki piersiowej. Powtórzenia zatwierdza instruktor.

2) Plank - Deska

Opis konkurencji : Zadaniem jest utrzymanie deski – planka jak najdłużej, pozycja prawidłowa polega na prostej linii 3 punktów (głowy, bioder, kolan). Zabrania się wypychania bioder do góry lub opuszczania ich poza linię osi. Czas zatwierdza instruktor.

Dla Kobiet

1) Przysiad z kettlebells 12kg

Opis konkurencji : Zadaniem jest zrobienie jak najwięcej przysiadów z ciężarem 12kg podczas jednej próby. Ciężar musi dotknąć ziemi a w ruchu powrotnym prostujemy kolana do końca. Liczbę powtórzeń zatwierdza instruktor.

2) Plank - Deska

Opis konkurencji : Zadaniem jest utrzymanie deski – planka jak najdłużej, pozycja prawidłowa polega na prostej linii 3 punktów (głowy, bioder, kolan). Zabrania się wypychania bioder do góry lub opuszczania ich poza linię osi. W przeciwnym razie próba zostanie przerwana. Czas zatwierdza instruktor.

VII. Nagrody

- ✓ Nagrody główne otrzymują osoby za zajęcie miejsc 1-3 w końcowej klasyfikacji konkursu.
- ✓ Nagrody będą ufundowane przez Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Wawer.

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.