

Regulamin zawodów sportowych street workout Kill by Skill

1. Organizatorem zawodów jest Klub Sportowy Street Workout Głogów.
 2. Zawody będą rozgrywane w MCK MAYDAY ul. Perseusza 11 w Głogowie.
 3. Zawody odbędą się w dniach:
 - 23.02.2019 r. Kategoria Freestyle od godz. 11:00.
 - 24.02.2019 r. Kategoria Siłowo-wytrzymałościowa od godz. 11:00.
 4. Celem zawodów jest :
 - podnoszenie sprawności ogólnej uczestników oraz popularyzacja dyscyplin sportowych jakimi są Street Workout, Kalistenika,
 - zwiększenie integracji społecznej,
 - wpojenie przestrzegania zasad zdrowej rywalizacji,
 - zagospodarowanie czasu wolnego na rzecz aktywności ruchowej,
 - przeciwdziałanie patologiom społecznym,
 - promocja regionu.
 5. W zawodach mogą brać udział osoby, które w dniu zawodów mają ukończone 16 lat. Osoby niepełnoletnie wymagają pisemnej zgody pełnoprawnego rodzica lub opiekuna. Zgoda musi być dostarczona do organizatorów najpóźniej na 30 min przed datą i godziną rozpoczęcia zawodów. Niedopełnienie powyższego wymogu będzie związane z automatycznym niedopuszczeniem uczestnika do zawodów.
 6. Zawody podzielone są na dwie kategorie:
Kategoria FREESTYLE – mężczyźni
Kategoria SIŁOWO-WYTRZYMAŁOŚCIOWA – kobiety i mężczyźni
 7. Przewidziany jest limit 30 osób startujących w danej konkurencji. Jeden zawodnik może uczestniczyć w obu konkurencjach, ale obowiązuje go opłata za każdą z nich.
 8. Opłata wpisowa: 50zł za każdą kategorię.
Opłaty wpisowej należy dokonać do dnia 08.02.2019 r. na wskazany nr konta:
Klub Sportowy Street Workout Głogów 81 1750 0012 0000 0000 3869 4952
W tytule wpłaty należy wpisać: Kill By Skill **opłata wpisowa Imię i Nazwisko.**
***osobom, które dokonają wpłaty po 30.01.2019 nie gwarantujemy wskazanego rozmiaru!**
 9. Zapisy na zawody będą przyjmowane drogą mailową pod adresem: klubsportowy.swg@gmail.com.
Imię Nazwisko
nr tel.
rozmiar koszulki
pełnoletni/niepełnoletni.
kategoria (freestyle/siłowo-wytrzymałościowa)
- Weryfikacja zawodników odbędzie się w dniu zawodów na podstawie dokumentu ze zdjęciem potwierdzającego tożsamość najpóźniej na 30 min przed rozpoczęciem zawodów.
- Zawodnik chcący wystąpić do swojej muzyki zobowiązany jest przesłać odpowiednio docięty utwór w formacie mp3 na adres email: klubsportowy.swg@gmail.com **najpóźniej do 20.02.2019.**
W dniu zawodów pliki nie będą przyjmowane.
10. We wszystkich kategoriach organizator przewiduje puchary + nagrody za zajęcie miejsc 1-3.
 11. Zawodnicy biorący udział w ewencie, biorą pełną odpowiedzialność za swój stan zdrowia i ewentualne kontuzje. Zawodnicy nie są ubezpieczeni przez organizatora.

FREESTYLE

1. Zawody odbywają się w dwóch etapach:

I – ELIMINACJE - battle 1vs1.

II – FINAŁ - Kill by Skill.

ELIMINACJE - battle 1vs1

2. Celem eliminacji jest wyłonienie zawodników, którzy wezmą udział w finale.

3. Pary zostaną wyłonione w drodze jawnego losowania przed rozpoczęciem zawodów.

W przypadku nieparzystej ilości zawodników sędziowie mają prawo przyznać drugą szansę jednemu z zawodników, którzy odpali. Zawodnik ten zmierzy się z zawodnikiem, który nie miał pary.

4. Pokazy zawodników będą oceniane w kategoriach:

- statyka
- dynamika
- flow/combo

5. Demonstrowane elementy będą oceniane pod kątem:

- perfekcja wykonania ćwiczeń/figur
- poziom trudności wykonywanych ćwiczeń/figur oraz ich wariacji,
- łączenie elementów w combo i tworzenie spójnego, przemyślanego pokazu,

6. Każda figura izometryczna, aby została zaakceptowana, powinna być utrzymana minimum 2 sekundy.

UWAGA! FIGURY TRZYMANE PONIŻEJ 2 SEKUND UZNANE SĄ ZA NIEWYKONANE, SĄ WYŁĄCZNIE STRATĄ CZASU.

7. Każdy zawodnik występujący w eliminacjach ma 1,5 minuty na pokaz.

8. Zwycięzca jest wskazywany przez sędziów stosunkiem głosów przynajmniej 2 do 1.

FINAŁ - Kill by Skill

1. ZAWODNICZY W FINAŁOWYM STARCIU PREZENTUJĄ TYLKO 10 ELEMENTÓW

Pokaz powinien się składać z elementów dynamicznych oraz statycznych.

2. Za każdy z wykonanych elementów statycznych zawodnik otrzyma od 1 do 5 punktów (możliwość przyznawania punktów połówkowych). Element wykonany po raz drugi będzie słabiej punktowany np.:

- Planche (5 pkt) + Handstand (2 pkt) + Planche (4 pkt)=11 pkt.
- Planche (5 pkt) + Handstand (2 pkt) + Manna (5 pkt)=12 pkt.

3. Maksymalna ilość punktów możliwych do uzyskania za statykę to 25.

4. Za każdy z wykonanych elementów dynamicznych zawodnik otrzyma od 1 do 5 punktów (możliwość przyznawania punktów połówkowych). Element wykonany po raz drugi będzie słabiej punktowany.

5. Maksymalna ilość punktów możliwych do uzyskania za dynamikę to 25.

6. Za combo można uzyskać od 2 do 10 punktów. Punktowane będzie najdłuższe combo w występie np.: slow muscleup+planche+frontlever+pullover+360+540+360 // no touch+shrimp flip+swing gainer.

Taki układ daje nam 7 punktów za płynne połączenie 7 elementów występujących po sobie. 3 elementy wykonane później pomimo tego, że były połączone w combo nie będą punktowane.

7. Sędzia odpowiedzialny za kategorie flow/combo dodatkowo ocenia występ pod kontem dopasowania do muzyki, interakcji z publicznością, indywidualności (niepowtarzalności elementów na tle innych zawodników). Sędzia ma prawo przyznać od 1 do 10 punktów.

8. Maksymalna ilość punktów możliwych do uzyskania za flow/combo to 20 (2-10 za combo + 0-10 punktów dodatkowych)

KATEGORIA SIŁOWO-WYTRZYMAŁOŚCIOWA

1. Zawody odbywają się w trzech etapach:

I - ELIMINACJE (set wykonywany na czas)

II - PÓŁFINAŁ (max reps z dodatkowym obciążeniem w formule time up)

III - FINAŁ (max reps z dodatkowym obciążeniem)

* kobiety biorą udział tylko w dwóch etapach.

ELIMINACJE MĘŻCZYŹNI (set wykonywany na czas)

2. Celem eliminacji jest wyłonienie 10 zawodników, którzy wezmą udział w półfinale.

3. Zadaniem zawodników w eliminacjach jest wykonanie seta w jak najkrótszym czasie.

Zawodnicy będą puszczeni parami obok siebie. Do kolejnego etapu przechodzi 10 zawodników z najlepszym czasem.

4. Podczas eliminacji zawodnicy będą wykonywać następujące ćwiczenia:

- **wspieranie ciągiem (muscle up)** - start nachwytem na wyprostowanych rękach, wykonanie pełnego wejścia siłowego aż do zaakcentowania w pełni wyprostowanych łokci nad drążkiem, nogi złożone, wyprostowane w kolanach.

- **podciągnięcia** - wykonujemy ze zwisu nachwytem w sylwetce. Podciągamy się do momentu aż broda przekroczy drążek, przy zejściu pełny wyprost rąk, zaakcentowanie wyprost. Niedopuszczalne jest balansowanie ciałem, podbijanie nogami (kip), huśtanie się.

- **pompki na poręczach równoległych** - z podporu w sylwetce wykonujemy ugięcie ramion do kąta przynajmniej 90 stopni, wyjście do pełnego wyprost łokci, zaakcentowanie wyprost. Niedopuszczalne jest zbytne pochylanie się, bujanie, oraz kipowanie.

- **skoki na skrzynię obunóż** - stoimy przed skrzynią na całych stopach, pełen wyprost w biodrach i kolanach. Schodzimy do półprzysiadu, wykonujemy skok na skrzynię, lądujemy na pełnych stopach, prostujemy się w biodrach i kolanach, zeskakujemy ze skrzyni.

- **pompki** - wykonujemy podpór w sylwetce na uchwytach do pompek połączonych gumą, stopy oparte na ziemi. Zachowując sztywną sylwetkę, wykonujemy ugięcie ramion do momentu, w którym klatka piersiowa dotknie do gumy. Następnie zachowując sztywną sylwetkę wykonujemy wyprost ramion aż do zaakcentowania w pełni wyprostowanych łokci.

5. Podczas eliminacji zawodnicy będą wykonywać kolejno po sobie ćwiczenia w następujących ilościach:

5 muscle up

15 podciągnięć

20 pompek na poręczach równoległych

20 skoków na skrzynię obunóż

40 pompek

ELIMINACJE KOBIETY (set wykonywany na czas)

1. Celem eliminacji jest wyłonienie zawodniczek, które wezmą udział w finale.

2. Zadaniem zawodniczek w eliminacjach jest wykonanie seta w jak najkrótszym czasie.

Zawodniczki będą puszczone parami obok siebie. Do kolejnego etapu przechodzą zawodniczki z najlepszym czasem.

3. Podczas eliminacji zawodniczki będą wykonywać następujące ćwiczenia:

- podciągnięcia - wg zasad powyżej

- pompki na poręczach równoległych - wg zasad powyżej

- skoki na skrzynię obunóż - wg zasad powyżej

- pompki - wg zasad powyżej

4. Podczas eliminacji zawodniczki będą wykonywać kolejno po sobie ćwiczenia w następujących ilościach:

10 podciągnięć

15 pompek na poręczach równoległych

20x skoków na skrzynię obunóż

20x pompek

PÓŁFINAŁ MEŻCZYŹNI (max reps. z dodatkowym obciążeniem w formule time up)

1. Celem półfinału jest wyłonienie 4 zawodników, którzy wezmą udział w finale.
2. Półfinał będzie składać się z czterech etapów – każdy etap to osobne ćwiczenie. Kolejny etap rozpoczyna się w momencie, gdy wszyscy zawodnicy wykonają ćwiczenie z poprzedniego etapu.
3. Półfinał zostanie rozegrany w formule time up co oznacza że zawodnicy będą wykonywać powtórzenia na czas (2 min).
4. Wynik końcowy to suma powtórzeń z czterech etapów eliminacji.
5. W półfinale zawodnicy będą wykonywać następujące ćwiczenia:
wspieranie ciągiem (muscle up) + 4 kg
podciągnięcia + 15 kg
pompki na poręczach równoległych (dipy) + 30 kg
przysiady ze sztangą z obciążeniem równym 100% masy ciała zawodnika (szczyt stawu biodrowego musi znaleźć się poniżej stawu kolanowego)

FINAŁ MEŻCZYŹNI (max reps. z dodatkowym obciążeniem)

1. W Finale zawodnicy będą wykonywać następujące ćwiczenia:
 - wspieranie ciągiem (muscle up) + 8kg
 - podciągnięcia + 30 kg
 - pompki na poręczach równoległych (dipy) + 60 kg.
 - przysiady ze sztangą z obciążeniem równym 150% masy ciała zawodnika (głębokość jak wyżej).
2. Finał będzie składał się z czterech etapów – każdy etap to osobne ćwiczenie. Kolejny etap rozpoczyna się w momencie, gdy wszyscy zawodnicy wykonają ćwiczenie z poprzedniego etapu.
3. W celu uniemożliwienia korzystania z siły rozpędu, powtórzenia wykonywane będą tylko na komendę sędziego.
4. Wynik końcowy to suma punktów z czterech etapów finału.

FINAŁ KOBIECY (max reps. z dodatkowym obciążeniem w formule time up)

1. Finał będzie składać się z czterech etapów – każdy etap to osobne ćwiczenie. Kolejny etap rozpoczyna się w momencie, gdy wszystkie zawodniczki wykonają ćwiczenie z poprzedniego etapu.
2. Półfinał zostanie rozegrany w formule time up, co oznacza, że zawodniczki będą wykonywać powtórzenia na czas (2 min).
3. Wynik końcowy to suma powtórzeń z czterech etapów eliminacji.
4. W finale zawodniczki będą wykonywać następujące ćwiczenia:
 - podciągnięcia +5 kg
 - pompki na poręczach równoległych (dipy) +10 kg
 - przysiady ze sztangą z obciążeniem równym 100% masy ciała zawodniczki (szczyt stawu biodrowego musi znaleźć się poniżej stawu kolanowego)

PRZEPISY KOŃCOWE

1. Organizatorzy zawodów zastrzegają sobie prawo do wprowadzania poprawek do powyższego regulaminu. W przypadku wprowadzenia jakiegokolwiek poprawki, organizatorzy zobowiązują się do poinformowania o tym wszystkich uczestników.
2. Zgłoszenie do zawodów jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.
3. Organizator nie bierze odpowiedzialności za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni.
4. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga organizator zawodów.