

## Kill by Skill 2

1. Organizatorem zawodów jest Klub Sportowy Street Workout Głogów.
  2. Zawody będą rozgrywane w Klub MAYDAY ul. Perseusza 11 w Głogowie.
  3. Zawody odbędą się w dniach:
    - 29.02.2020 r. Kategoria Freestyle od godz. 11:00.
    - 01.03.2020 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 cztery kategorie:  
Kategoria FREESTYLE – kobiety i mężczyźni  
Kategoria SIŁOWO-WYTRZYMAŁOŚCIOWA – kobiety i mężczyźni
  7. Przewidziany jest limit 32 osób startujących w danej konkurencji.  
Kategoria może zostać odwołana jeżeli minimalna liczba zgłoszonych nie osiągnie 6 osób.  
Jeden zawodnik może uczestniczyć w obu konkurencjach, ale obowiązuje go opłata za każdą z nich.
  8. Opłata wpisowa: 70zł za każdą kategorię.  
Opłaty wpisowej należy dokonać do dnia 08.02.2020 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 30.01.2020 nie gwarantujemy wskazanego rozmiaru koszulki!
  9. Zapisy na zawody będą przyjmowane na stronie [www.streetworkout.glogow.org](http://www.streetworkout.glogow.org) w specjalnym formularzu.  
Termin uruchomienia rejestracji wraz z linkiem zostanie podany w późniejszym terminie.
- 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 20.02.2020.  
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 evencie, 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

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

2. 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.

3. Pokazy zawodników będą oceniane w kategoriach:

- statyka
- dynamika
- flow/combo

4. 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,

5. 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.**

6. Każdy zawodnik występujący w eliminacjach dwa wyjścia po 45 s.

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

### FINAŁ

1. ZAWODNICY 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. Combo zostało przerwane i 3 elementy wykonane później nie będą punktowane mimo że też tworzyły combo.

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 dwóch etapach:

I - ELIMINACJE (max reps z dodatkowym obciążeniem w formule time up)

II - FINAŁ (max reps z dodatkowym obciążeniem)

### ELIMINACJE MEŻCZYŹNI (max reps z dodatkowym obciążeniem w formule time up)

1. Celem eliminacji jest wyłonienie 6 zawodników, którzy wezmą udział w finale.

2. Eliminacje będą 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. Eliminacje zostaną rozegrane w formule time up co oznacza że zawodnicy będą wykonywać powtórzenia na czas (1 min).

4. Wynik końcowy to suma powtórzeń z czterech etapów eliminacji.

5. W eliminacjach zawodnicy będą wykonywać następujące ćwiczenia:

wspieranie ciągiem (muscle up)

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)

6. Opis ćwiczeń:

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

- przysiady ze sztangą (back squat) – zawodnik wykonuje przysiad ze sztangą na plecach, szerokość chwytu dowolna, ćwiczenie wykonujemy bez obuwia, powtórzenie zostanie zaliczone jeżeli szczyt stawu biodrowego zejdzie poniżej stawu kolanowego, a w pozycji wyprostowanej zawodnik zaakcentuje wyprost w kolanie i biodrze

### FINAŁ MEŻCZYŹNI (max reps. z dodatkowym obciążeniem)

1. W Finale zawodnicy będą wykonywać następujące ćwiczenia:

- wspieranie ciągiem (muscle up) + 4kg

- 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.

### KOBIETY (max reps body weight w formule time up)

1. Finał będzie składał się z trzech etapów – każdy etap to osobne ćwiczenie. Kolejny etap rozpoczyna się w momencie, gdy wszystkie zawodniczki wykonają ćwiczenie z poprzedniego etapu.

2. Kategoria zostanie rozegrana w formule time up, co oznacza, że zawodniczki będą wykonywać powtórzenia na czas (1 min).

3. Wynik końcowy to suma powtórzeń z trzech etapów eliminacji.

4. W finale zawodniczki będą wykonywać następujące ćwiczenia:

- wymyki
- podciągnięcia
- pompki na poręczach równoległych (dipy)

#### 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.

## Załącznik nr 1 Regulaminu Kill by Skill 2

### Polityka Prywatności

Dane osobowe przekazywane nam przez Państwa w związku ze zgłoszeniem swojego udziału w zawodach sportowych Kill by Skill 2 są przetwarzane przez Klub Sportowy Street Workout Głogów z siedzibą w Głogowie przy ul. Wita Stwosza 4/4, która jest administratorem tych danych w rozumieniu ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych (tekst jedn.: Dz. U. 2002 r., Nr 101, poz. 926 z późn. zm.).

Dane osobowe, które Państwo nam powierzają, w szczególności imię, nazwisko, wiek, adres poczty elektronicznej, numer telefonu, miasto/klub oraz wizerunek przetwarzane są:

1. w zakresie niezbędnym do prawidłowego przeprowadzenia w/w zawodów sportowych,
2. w celu informacyjnym (o liście startowej, zawodnikach zakwalifikowanych do finału zawodów oraz publikacji wyników rywalizacji),
3. w celach promocyjnych w zakresie dotyczącym w/w zawodów sportowych,
4. przez okres 5 lat do 01.03.2025 r.

Podanie danych osobowych jest dobrowolne, jednakże brak zgody na przetwarzanie przez nas danych osobowych może uniemożliwić nam poprawne przeprowadzenie zawodów.

Powierzając nam swoje dane osobowe mają Państwo prawo wglądu do nich, prawo żądania ich aktualizacji, prawo żądania ich usunięcia oraz prawo do cofnięcia zgody na przetwarzanie danych osobowych. Jeżeli chciałby Państwo skorzystać z dowolnej w/w czynności, mogą Państwo skontaktować się z nami mailowo pod adresem: klubsportowy.swg@gmail.com.

Mają Państwo również prawo do złożenia skargi do Urzędu Ochrony Danych Osobowych w przypadku, gdy uznają Państwo, iż Państwa prawa w zakresie przetwarzania danych osobowych zostały naruszone lub złamane.

Klub Sportowy Street Workout Głogów zapewnia bezpieczeństwo danych osobowych dzięki odpowiednim środkom technicznym oraz organizacyjnym, mającym na celu zapobieżenie bezprawnemu przetwarzaniu danych oraz ich przypadkowej utracie, zniszczeniu oraz uszkodzeniu. Ponadto dokładamy szczególnej staranności, żeby informacje osobowe były:

1. poprawne i przetwarzane w sposób zgodny z prawem,
2. uzyskane tylko dla określonych celów i nie przetwarzane dalej w sposób niezgodny z tymi celami,
3. adekwatne, odpowiednie i nie nadmiarowe,
4. dokładne i aktualne,
5. przetwarzane zgodnie z prawami przysługującymi osobom których dotyczą) w tym zgodnie
6. z prawem do zastrzeżenia udostępniania,
7. bezpiecznie przechowywane,
8. nie transferowane bez odpowiedniej ochrony.

Państwa dane osobowe są przechowywane w bazie danych, w której zastosowano środki techniczne i organizacyjne zapewniające ochronę przetwarzanych danych zgodne z wymaganiami określonymi przez powszechnie obowiązujące przepisy prawa dotyczące ochrony danych osobowych, w tym rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 29 kwietnia 2004 r. w sprawie dokumentacji przetwarzania danych osobowych oraz warunków technicznych i organizacyjnych, jakim powinny odpowiadać urządzenia i systemy informatyczne służące do przetwarzania danych osobowych (Dz. U. Nr 100, poz. 1024). Dostęp do bazy mają jedynie osoby, posiadające upoważnienia nadane przez administratora danych.