

Regulamin zawodów

Street Workout Mława vol. 3

Czas i miejsce zawodów

Zawody odbywają się 28 lipca o godzinie 12:00 na terenie Mławskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ulicy Mikołaja Kopernika 38 na placu do street workout'u.

Informacje ogólne o zawodach

Organizatorami zawodów są MOSiR Mława, Cezary Dymkowski i Paweł Stępliński.

Zawody składają się z dwóch konkurencji w danej kolejności:

1. Freestyle – pokaz siłowo-akrobatycznych umiejętności zawodników.
2. Wytrzymałość – zawodnicy wykonują jak największą ilość powtórzeń ćwiczeń podstawowych w różnych etapach tej konkurencji.

Zawodnicy mogą przystąpić do jednej bądź dwóch konkurencji. W każdej z konkurencji jest ograniczona liczba zawodników – max 20 osób.

Po przybyciu na miejsce zawodów każdy uczestnik jest zobowiązany do zarejestrowania się przy stoliku sędziowskim. Uczestnicy podpisują potwierdzenie swojego startu w zawodach, oświadczenie o zapoznaniu się z regulaminem oraz o braniu udziału w zawodach na własną odpowiedzialność (w przypadku osób niepełnoletnich należy dostarczyć zgodę opiekuna).

Przewidziana jest opłata startowa:

- 10 zł. – jedna konkurencja
- 15 zł. – obydwie konkurencje

W każdej z konkurencji wyłaniani są najlepsi trzej zawodnicy, którzy będą nagradzani.

Przebieg poszczególnych konkurencji

Freestyle

Konkurencja ta zaczyna się eliminacjami, które wyłonią ósemkę najlepszych zawodników awansujących do pojedynków odbywających się systemem pucharowym.

W eliminacjach każdy z uczestników wykonuje 2 minutowy pokaz umiejętności do podkładu muzycznego. Zawodnik jest oceniany na trzech płaszczyznach, za które odpowiada osobno przydzielony sędzia:

Statyka i siła – Mateusz Zakrzewski

Dynamika – Cezary Dymkowski

Combo i flow – Paweł Stępliński

Zawodnik może samodzielnie przygotować podkład muzyczny, który będzie musiał dostarczyć do obsługi muzycznej na nośniku elektronicznym. Dostępny też będzie YouTube, lecz ze względu na możliwe zminimalizowanie komplikacji przebiegu zawodnicy są proszeni o dostarczanie muzyki w formacie mp3. Zawodnik również może wystąpić do losowej muzyki odtworzonej przez obsługę muzyczną.

8 zakwalifikowanych zawodników będzie toczyć pojedynki, które pozwolą wyłonić najlepszą trójkę. Pojedynkujący się zawodnicy będą mieli do dyspozycji 2 wyjścia po 1 minucie. Tutaj oprawa muzyczna jest już przygotowana.

Wytrzymałość

W pierwszym etapie zawodnicy będą wykonywać ułożony set składający się z poszczególnych ćwiczeń w danych ilościach. 10 zawodników, którzy dotrą jak najdalej w przygotowanej konfiguracji ćwiczeń bez zejścia z drążka przechodzi do dalszych etapów.

Dalszy przebieg tej konkurencji pozwoli wyłonić podium.

Każde z ćwiczeń będzie wykonywane bez dodatkowego obciążenia. Wszystkie etapy będą opierały się na podstawowych ćwiczeniach street workoutowych – muscle up, bar dip oraz pull up.