

## **REGULAMIN TURNIEJU STRONGMAN**

### **CELE:**

1. Integracja międzypokoleniowa społeczeństwa z terenu gminy Olszewo-Borki.
2. Popularyzacja dyscyplin siłowych oraz aktywności ruchowej.
3. Wyłonienie najlepszych zawodników

### **POSTANOWIENIA OGÓLNE:**

#### **§ 1**

Niniejszy regulamin określa warunki, na jakich odbywa się Turniej Strongman, który odbędzie się podczas Dożynek Gminy Olszewo – Borki 2023 w dniu 31 sierpnia 2024 r.

#### **§ 2**

1. Organizatorem Turnieju Strongman jest Wójt Gminy Olszewo-Borki oraz Gminny Ośrodek Kultury w Olszewie-Borkach.

#### **§ 3**

Turniej Strongman odbędzie się 31 sierpnia 2024 roku w miejscowości Olszewo-Borki podczas Dożynek Gminy Olszewo – Borki 2024. Rozpoczęcie Turnieju nastąpi o godzinie 17:00.

#### **§ 4**

1. Uczestnikami turnieju mogą być osoby pełnoletnie, które nie mają żadnych przeciwwskazań zdrowotnych.
2. W turnieju Strongman może wziąć udział maksymalnie 10 kobiet i 10 mężczyzn.
3. Uczestnicy biorą udział w Konkursie na własną odpowiedzialność.
4. W turnieju mogą wziąć udział osoby, które ukończyły 18 rok życia.

#### **§ 5**

Opis poszczególnych konkurencji dla zawodników stanowi załącznik nr 1 do niniejszego Regulaminu.

#### **§ 6**

1. Zapisy do Turnieju Strongman rozpoczną się 31 sierpnia 2024 roku o godzinie 16:00. Dokładne miejsce zapisów zostanie ogłoszone podczas Dożynek Gminy Olszewo – Borki 2023 .

## § 7

### 1. Nagrody:

Kategoria mężczyźni

-I miejsce 300 zł

-II miejsce 250 zł

-III miejsce 200 zł

Kategoria kobiety

-I miejsce 300 zł

-II miejsce 250 zł

-III miejsce 200 zł

2. Uroczyste rozdanie nagród nastąpi w dniu Turnieju tj. 31 sierpnia 2024 roku w Olszewie-Borkach, podczas Dożynek Gminy Olszewo – Borki 2024.
3. Organizatorzy turnieju zastrzegają sobie prawo do prezentacji fotografii oraz nagrań z Turnieju Strongman.

## § 9

Koszty przejazdu zawodników pokrywają uczestnicy Turnieju Strongman.

## § 10

### UWAGI KOŃCOWE

1. Zdjęcia, nagrania filmowe oraz wywiady z uczestnikami Turnieju mogą być wykorzystane przez prasę, radio i telewizję.
2. Organizator nie gwarantuje uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.
3. Odbiór nagród może nastąpić wyłącznie podczas Dożynek Gminy Olszewo – Borki 2024 po zakończeniu Turnieju Strongman.
4. Sprawy nie objęte regulaminem rozstrzyga Organizator.
5. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.
6. W przypadku niespodziewanych klęsk żywiołowych takich jak powódź, sztorm, grad, huragan, ulewny deszcz, burze z piorunami, Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania imprezy.
7. Uczestnicy biorą udział w Turnieju Strongman na własną odpowiedzialność i ponoszą związane z tym ryzyko.
8. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do wprowadzenia zmian do Regulaminu.

**1. „OBRÓĆ OPONĘ” (konkurencja dla mężczyzn i kobiet)**

Zawodnik ma za zadanie jak najwięcej razy obrócić oponę w przeciągu 60 sekund. Zawodnik z największą liczbą powtórzeń wygrywa.

**2. „SPACER FARMERA” (konkurencja dla mężczyzn i kobiet)**

Zawodnik w czasie jednej minuty ma za zadanie pokonać jak najdłuższy odcinek przenosząc ciężar o masie 100 kg (mężczyzna) 60 kg (kobieta). Zawodnik z najdłuższym dystansem wygrywa.

**3. „Podnieś i powtórz” (konkurencja dla mężczyzn)**

Zawodnik stojąc ma za zadanie w ciągu 60 sekund wykonać jak największą liczbę powtórzeń podnoszenia ciężaru nad głowę. Zawodnik z największą liczbą powtórzeń wygrywa.

**4. „Wyciskanie sztangielek siedząc” (konkurencja dla kobiet)**

Zawodniczka ma za zadanie w ciągu 60 sekund wykonać jak największą liczbę powtórzeń wyciśnięcia sztangielków o masie 12 kg.

Zawodnikowi, który wygrywa poszczególną konkurencję zostaje przyznana najwyższa ilość punktów (liczba punktów to liczba zawodników biorących udział w konkursie), każdy następny zawodnik dostaje o jeden punkt mniej od poprzednika.

W przypadku takiej samej ilości punktów w ogólnej punktacji decydują o zwycięstwie wyższe miejsca w pojedynczych konkurencjach.

**UWAGA ! Osoby pod wpływem alkoholu nie mogą wziąć udziału w konkursie.**