



REGULAMIN KONKURSÓW MIKOŁAJKOWYCH W STREFIE AKTYWNOŚCI SPORTOWEJ
Organizatorem konkursów jest Gminne Centrum Sportu TRZEBNICA-ZDRÓJ

KONKURS „SANTA GYM”

1. Do uczestnictwa w konkursie wymagane jest:
 - przestrzeganie regulaminu siłowni i regulaminu konkursu mikołajkowego
 - ważny karnet na siłowni lub wykupione wejście jednorazowe
 - posiadanie ze sobą czapki Świętego Mikołaja oraz jej nałożenie na głowę podczas wykonywania konkurencji
 - zapisy obowiązują od dnia 29.11.2021 r. do dnia 06.12.2021 r. do godziny 20:30. Zapisów można dokonywać mailowo silownia@trzebniczazdroj.eu lub bezpośrednio na recepcji SIŁOWNI
2. Miejsce, data i godzina konkursu:
 - Gminne Centrum Sportu TRZEBNICA-ZDRÓJ, ul. Leśna 5, Trzebnica, SIŁOWNIA
 - 06.12.21r.
 - od godziny 18:00 do godziny 21:00*
3. W konkursie obowiązują 3 konkurencje dla Pań i 3 konkurencje dla Panów
Dla Pań:
 - a) Hip Thrust, czyli unoszenie bioder w oparciu o ławkę poziomą (obciążenie: połowa własnej masy ciała). Uczestniczka wykonuje maksymalną liczbę powtórzeń danego ćwiczenia, bez przerw na odpoczynek. Zrobienie przerwy w trakcie wykonywania ćwiczenia będzie skutkowało przerwaniem konkurencji. Uczestniczka musi za każdym razem wykonać powtórzenie do wyznaczonej wysokości. Skrócenie ruchu wykonywanego ćwiczenia będzie skutkowało niezaliczeniem danego powtórzenia. Punktacja: 1 punkt za każde poprawnie wykonane powtórzenie. Obciążenie będzie dobierane do jak najbardziej zbliżonej liczby wynikającej z połowy masy ciała uczestniczki.
 - b) Przysiad ze sztangą na maszynie smith (obciążenie: połowa własnej masy ciała). Uczestniczka wykonuje maksymalną liczbę powtórzeń danego ćwiczenia bez przerw na odpoczynek. Uczestniczka musi za każdym razem zrobić przysiad do wyznaczonej wysokości. Zrobienie przerwy w trakcie wykonywania ćwiczenia będzie skutkowało przerwaniem konkurencji. Skrócenie ruchu wykonywanego przysiadu będzie skutkowało niezaliczeniem danego powtórzenia. Punktacja: 1 punkt za każde poprawnie wykonane powtórzenie. Obciążenie będzie dobierane do jak najbardziej zbliżonej liczby wynikającej z połowy masy ciała uczestniczki.
 - c) Wiszenie na drążku. Uczestniczka wykonuje zwis na drążku nachwytem z wyprostowanymi ramionami na czas. Mierzenie czasu rozpoczyna się kiedy uczestnik oderwie stopy od podłoża, a kończy się w momencie dotknięcia jedną lub dwiema stopami podłoża. Dozwolone jest używanie rękawiczek / magnezji. Punktacja: 1 punkt za każdą sekundę wiszenia na drążku.
- Dla Panów:
 - a) Wyciskanie sztangi na ławce poziomej (obciążenie: połowa własnej wagi). Uczestnik wykonuje maksymalną ilość powtórzeń danego ćwiczenia bez przerw na odpoczynek. Zrobienie przerwy w trakcie wykonywania ćwiczenia będzie skutkowało przerwaniem



konkurencji. Uczestnik wykonuje ćwiczenie w pełnym zakresie ruchu (od wyprostowanych ramion do dotknięcia klatki piersiowej). Skrócenie ruchu wykonywanego ćwiczenia będzie skutkowało niezaliczeniem danego powtórzenia. Punktacja: 1 punkt za każde poprawnie wykonane powtórzenie. Obciążenie będzie dobierane do jak najbardziej zbliżonej liczby wynikającej z połowy masy ciała uczestnika.

b) Spacer farmera (obciążenie: całkowita masa własnego ciała). Uczestnik ma za zadanie utrzymanie w rękach obciążenia równemu własnej masy ciała oraz pokonanie jak najdłuższego dystansu, bez przerw wypoczynkowych. Dystans wyznaczają pachołki oddalone od siebie o 5m. Ćwiczenie zostanie przerwane jeśli obciążenie dotknie podłoża z winy uczestnika lub uczestnik zatrzyma się. Dozwolone jest stosowanie magnezji i/lub rękawiczek.

Punktacja: 1 punkt za przejście każdego pełnego metra. Obciążenie będzie dobierane do jak najbardziej zbliżonej liczby wynikającej z masy ciała uczestnika.

c) Waga płaczu. Uczestnik ma za zadanie utrzymywanie ciężaru z wyprostowanymi, w odwiedzeniu bocznym, pod kątem minimum 90 stopni, a maksymalnie 110 stopni. Dozwolone jest używanie magnezji i/lub rękawiczek. Punktacja: 0,5 punktu za każdą sekundę utrzymywania ciężaru.

Obciążenie wynosi:

Dla osób powyżej 91kg – 8kg (po 4kg w jednej i drugiej ręce);

Dla osób od 81kg do 91kg – 6kg (po 3kg w jednej i drugiej ręce);

Dla osób poniżej 81kg – 4kg (po 2 kg w jednej i drugiej ręce)

4. Nagrody (Osobno dla Pań i osobno dla Panów)
 5. Wygrywa osoba z największą ilością punktów łącznie z trzech konkurencji.
 6. Każdy Uczestnik/czka ma maksymalnie 3 min przerwy między każdą konkurencją.
 7. Dokładne zasady poszczególnych konkurencji będą dodatkowo wyjaśnione podczas konkursu.
 8. Każdy uczestnik podejmuje się konkurencji znając ryzyko możliwości wystąpienia kontuzji i robi to na własną odpowiedzialność
 9. Każdy uczestnik musi mieć ukończone 16 lat.
 10. Pracownicy siłowni Gminnego Centrum Sportu TRZEBNICA-ZDRÓJ nie mogą brać udziału w konkursie
 11. Maksymalnie może zgłosić się 20 uczestników
- *Godzina konkursu może ulec zmianie w zależności od liczby uczestników

KONKURS „SANTA CROSS”

1. Do uczestnictwa w konkursie wymagane jest:
 - przestrzeganie regulaminu obiektu, regulaminu zajęć grupowych i regulaminu konkursu mikołajkowego
 - ważny karnet na ZAJĘCIA GRUPOWE lub wykupione wejście jednorazowe
 - posiadanie ze sobą czapki Świętego Mikołaja
 - zapisy obowiązują od dnia 29.11.2021 r. do dnia 03.12.2021 r. do godziny 17:00. Zapisów można dokonywać mailowo / telefonicznie / bezpośrednio na recepcji SIŁOWNI lub na zajęciach grupowych CROSS lub BOKS



2. Miejsce, data i godzina konkursu:
 - Gminny Centrum Sportu TRZEBNICA-ZDRÓJ, SALA DO TRENINGU FUNKCJONALNEGO - CROSS BOX
 - 03.12.21r.
 - od godziny 19:00 do godziny 20:30*

 3. W konkursie każdy z uczestników ma do wykonania następujący rodzaj treningu:
Rodzaj treningu: 21-15-9 (Określona ilość powtórzeń w jak najszybszym czasie):
Ćwiczenia do wykonania:
THRUSTER, czyli przysiad ze sztangą z przodu i wypchnięcie sztangi nad głowę (Kobiety: 25kg, Mężczyźni: 35kg). Uczestnik/czka musi za każdym razem zrobić przysiad do wyznaczonej wysokości oraz wypchnąć sztangę nad głowę do pełnego wyprostu w ramionach. Skrócenie ruchu będzie skutkowało niezaliczeniem danego powtórzenia.
BURPEE OTB, czyli ćwiczenie padnij-powstań z przeskokiem przez sztangę.
Uczestnik/czka musi za każdym razem wykonać ćwiczenia do pełnego położenia się na podłodze, czyli oderwać ręce od podłogi będąc na dole oraz wykonać wyskok do góry z klaśnięciem nad głową i przeskokiem przez sztangę. Skrócenie ruchu będzie skutkowało niezaliczeniem danego powtórzenia.

 4. Nagrody (łącznie dla Pań i Panów)
 5. Wygrywa osoba, która uzyska najlepszy czas.
 6. Dokładne zasady poszczególnych ćwiczeń będą dodatkowo wyjaśnione podczas konkursu.
 7. Każdy uczestnik podejmuje się konkurencji znając ryzyko możliwości wystąpienia kontuzji i robi to na własną odpowiedzialność.
 8. Każdy uczestnik musi mieć ukończone 16 lat.
 9. Maksymalnie może zgłosić się 15 uczestników
 10. Pracownicy siłowni Gminnego Centrum Sportu TRZEBNICA-ZDRÓJ nie mogą brać udziału w konkursie
- *Godzina konkursu może ulec zmianie w zależności od liczby uczestników