

# REGULAMIN ZAWODÓW Karpacki Cross-Fit

## 1. Miejsce i termin

- a) ul. Sportowa 9, 38-300 Gorlice
- b) niedziela 20 maja 2018r

## 2. Program Karpacki Cross-Fit

- a) weryfikacja i rejestracja- godz. 8:00 – 9:30 (zawodnicy nie zweryfikowani nie wezmą udziału w zawodach)
- b) otwarcie zawodów – 10:30

## 3. Kategorie

- a) kobiety do 30 lat
- b) kobiety powyżej 30 lat
- c) mężczyźni do 30 lat
- d) mężczyźni powyżej 30 lat

## 4. Zasady przeprowadzenia rywalizacji

- a) w rywalizacji mogą brać udział osoby pełnoletnie; osoby niepełnoletnie przystępują do zawodów po okazaniu pisemnej zgody rodziców na start
- b) zawodnicy startują na własną odpowiedzialność i podpisując regulamin potwierdzają że ich stan zdrowia umożliwia wzięcie udziału w zawodach
- c) zawody rozgrywane są w systemie rywalizacji indywidualnej w poszczególnych kategoriach
- d) zadaniem każdego zawodnika jest pokonanie ćwiczeń w jak najkrótszym czasie, bądź wykonanie jak największej ilości powtórzeń w określonym czasie – zwycięzcę poszczególnych kategorii wyłania się na podstawie osiągniętych czasów i wykonanych powtórzeń.
- e) liczba, rodzaj ćwiczeń i ilość powtórzeń do wykonania zostanie ustalona i przekazana do wiadomości zawodników bezpośrednio przed rozpoczęciem rywalizacji
- f) prawidłowości wykonania każdego ćwiczenia pilnują sędziowie oraz sędzia główny
- g) kolejność startu według kategorii:
  - g.1 kobiety
  - g.2 mężczyźni kat. 30+
  - g.3 mężczyźni do 30 lat

## 5. Koszty udziału w Karpacki Cross-Fit

- a) obowiązuje pakiet startowy
  - 2018-02-01 v 2018-03-31 40 PLN
  - 2018-04-01 v 2018-05-15 50 PLN
  - 2018-05-15 v 2018-05-20 80 PLN
- b) koszty organizacyjne pokrywa organizator

## 6. Sędziowie, protesty

- a) każdy z zawodników jest sędziowany przez indywidualnego sędziego
- b) pieczę nad prawidłowym przebiegiem rywalizacji sprawuje Sędzia Główny
- c) ewentualne protesty mogą być zgłaszane do Sędziego Głównego bezpośrednio po zakończeniu konkurencji
- d) decyzja sędziego głównego jest ostateczna

## 7. Nagrody

- a) każdy z zawodników biorących udział w Karpacki Cross-Fit otrzyma medal oraz pakiet startowy
- b) pierwsze trzy miejsca każdej kategorii otrzymują medale i dyplomy oraz nagrody rzeczowe od sponsorów
- c) zakończenie oraz wręczenie nagród odbędzie się bezpośrednio po zakończeniu finałów

## 8. Rejestracja

- a) każdy uczestnik jest zobowiązany zarejestrować się przez <https://online.datasport.pl/zapisy/portal/zawody.php...>  
bądź w dniu zawodów za opłatą 80 PLN.

## 9. Konkurencje

- a) konkurencje wykonywane na czas ( startujący stara się ukończyć z poprawną techniką w jak najkrótszym czasie )
- b) konkurencje wykonywane na powtórzenia ( określonym czasie staramy się zrobić jak najwięcej powtórzeń z poprawną techniką )
- c) punktacja poszczególnych konkurencji
  - Miejsca:
  - od 1 - 5pkt
  - 2-3 - 4 pkt
  - 4-6 - 3 pkt
  - 7-10 - 2 pkt
  - 11-99 - 1 pkt
- d) miejsca ustalane na podstawie punktacji
- e) w przypadku remisu decyduje ilość wyższych miejsc na poszczególnych konkurencjach.
- f) pełna lista konkurencji na wydarzeniu fb:  
<https://www.facebook.com/events/108501149959979>