

## **REGULAMIN Mistrzostw Politechniki Wrocławskiej** **„The FitTest on PWr”**

### **I. CEL I ZAŁOŻENIA IMPREZY**

1. Propagowanie zdrowego stylu życia.
2. Integracja studentów i pracowników Politechniki Wrocławskiej.
3. Popularyzacja treningu CROSSFIT wśród studentów i pracowników Politechniki Wrocławskiej.
4. Wyłonienie najsprawniejszych studentów, uczniów ALO i pracowników uczelni.

### **II. ORGANIZATOR**

1. Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Politechniki Wrocławskiej ul. Chełmońskiego 16, 51-630 Wrocław, tel.: 71 340 75 03.
2. Sędzia główny zawodów – mgr Grzegorz Banaszczyk.

### **III. MIEJSCE I TERMIN ZAWODÓW**

1. Siłownia w budynku Studium WFiS PWr (P-23, sala B).
2. Przystań wioślarska przy budynku H-14 (Wybrzeże Wyspiańskiego 40).
3. Planowany termin zawodów: 4 czerwca 2022 r.
4. Rozpoczęcie zawodów o godzinie 10:00.

### **IV. WARUNKI UDZIAŁU W ZAWODACH**

1. W zawodach mogą brać udział studenci, doktoranci, pracownicy oraz uczniowie ALO Politechniki Wrocławskiej. Niepełnoletni uczniowie ALO PWr. są zobowiązani dostarczyć bezpośrednio przed zawodami podpisane oświadczenie rodzica lub opiekuna prawnego. Oświadczenie jest dostępne na stronie Studium WF i Sportu: <https://swfis.pwr.edu.pl/aktualnosci/smpw2022-52.html>.
2. W zawodach mogą uczestniczyć drużyny 2-osobowe (męskie, damskie lub mieszane).
3. Uczestnik może reprezentować tylko jeden wybrany zespół w trakcie zawodów.
4. Obowiązuje limit drużyn – 16 (o udziale w zawodach decyduje kolejność zgłoszeń).
5. Zgłaszając się do zawodów zawodnicy poświadczają, że stan ich zdrowia pozwala na wzięcie udziału w rywalizacji sportowej.

### **V. ZGŁOSZENIA**

1. Zgłoszenia udziału w rozgrywkach (na formularzu zamieszczonym na stronie internetowej Studium WF i Sportu) przyjmowane będą na adres mailowy: [zapisy.swfis@pwr.edu.pl](mailto:zapisy.swfis@pwr.edu.pl) z dopiskiem: „The Fittest on PWr”.
2. Zgłoszenia będą przyjmowane na formularzu zgłoszeniowym do 29.05.2022 r. do godz. 12.00.
3. Zgłoszenie udziału w rozgrywkach traktowane będzie, jako zapoznanie się zawodników z niniejszym regulaminem i zobowiązanie się do jego przestrzegania.

### **VI. ZASADY ZAWODÓW**

1. W zawodach drużyny będą miały za zadanie wykonać treningi o charakterze wytrzymałościowo-siłowym (tzw. WOD).
2. Pierwsza część zawodów będzie złożona z trzech treningów, z których wyłonione zostaną najlepsze 3 drużyny, które awansują do treningu finałowego.
3. Trening finałowy wyłoni najsprawniejszą drużynę, a zarazem zwycięzcę zawodów.
4. Zasady punktacji poszczególnych treningów zostaną przedstawione przez sędziego głównego przed rozpoczęciem zawodów.
5. Lista treningów oraz standardy związane z wykonaniem poszczególnych ćwiczeń zostaną omówione w dniu zawodów przed każdym kolejnym treningiem.
6. Liczba biegów (tzw. HEAT), czas trwania poszczególnych treningów oraz dodatkowe klasyfikacje zawodów zależą będzie od ilości zgłoszonych drużyn.
7. W treningach wykorzystane będą takie przyrządy i przybory jak: bieżnie, ergometry wioślarskie, drążki, sztangi, hantle, kettle, skakanki, piłki lekarskie, skrzynie do wskoków i inne.

8. Poszczególne treningi będą połączeniem takich ćwiczeń jak: bieg, wiosłowanie na ergometrze, przysiady, pompki, burpee, podskoki na skakance, ćwiczenia ze sztangą (np. martwy ciąg, przysiad, wyciskanie nad głowę), ćwiczenia z kettle (np. swing) i innych.

## **VII. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Każdego zawodnika obowiązuje estetyczny ubiór sportowy i czyste obuwie sportowe.
2. Organizator nie ubezpiecza zawodników indywidualnie.
3. Organizator nie odpowiada za rzeczy pozostawione bez opieki.
4. Protesty (w tym dotyczące naruszenia zasad niniejszego regulaminu, mające wpływ na prawa i obowiązki zawodników) przyjmowane są przez sędziego głównego zawodów – mgr. Grzegorza Banaszczyka.

## **VIII. PRZETWARZANIE DANYCH OSOBOWYCH**

1. Aby uczestniczyć w zawodach konieczne jest zapoznanie się ze szczegółowymi informacjami na stronie: <http://swfis.pwr.edu.pl/studia/zgody-rodo> oraz podpis na formularzu zgłoszenia, potwierdzający:
  - 1.1. zgodę na przetwarzanie danych osobowych (KLAUZULA ZGODY);
  - 1.2. zapoznanie się z informacjami dotyczącymi przetwarzania danych osobowych (KLAUZULA INFORMACYJNA);
  - 1.3. zgodę na publikację wizerunku (ZGODA NA WYKORZYSTANIE WIZERUNKU);
  - 1.4. zgodę na przesyłanie przez organizatorów na dane kontaktowe podane przez uczestnika zawodników (telefon, adres mailowy itp.) informacji związanych z rozgrywkami.