

## REGULAMIN

# - UCZELNIANE MISTRZOSTWA PULL UP MASTER -

### § 1. Postanowienia ogólne

- 1.1. Organizatorem zawodów jest Katedra Wychowania Fizycznego - Akademii Nauk Stosowanych w Tarnowie.
- 1.2. Miejsce odbywania się powyższego wydarzenia – Hala Sportowa.
- 1.3. Data przeprowadzenia wydarzenia wyznaczona jest na – 16.05.2023. W godzinach 17:15 do 18:00.
- 1.4. Organizator jest zobowiązany do pokrycia wszelkiego rodzaju kosztów związanych z organizacją wydarzenia.
- 1.5. Organizator jest zobowiązany do przygotowania oprawy medycznej podczas trwania wydarzenia.
- 1.6. Uczestnicy biorący udział są zobowiązani do przestrzegania poniższych zasad.
- 1.7. Zawodnik może tylko 1 raz podejść do próby.
- 1.8. Informacje zawarte w regulaminie mogą ulec zmianie.

### § 2. Zasady uczestnictwa

- 2.1. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny.
- 2.2. Uczestnicy muszą posiadać odpowiedni ubiór pozwalający im do uczestnictwa w wydarzeniu (strój sportowy).
- 2.3. Wszelkiego rodzaju próby oszukiwania podczas wykonywania ćwiczenia, wiąże się z natychmiastową **DYSKWALIFIKACJĄ**.
- 2.4. Brak subordynacji (dostosowania) względem zasad / prawidłowej techniki ćwiczeń wiąże się z **DYSKWALIFIKACJĄ**.
- 2.5. Osoba **ZDYSKWALIFIKOWANA** zmuszona jest do opuszczenia terenu wykonywania ćwiczeń w celu uniknięcia utrudnienia prowadzenia i oceny innych uczestników.
- 2.1. Formuła zawodów podzielona jest na 3 kategorie:
  - KOBIECY
  - MĘŻCZYŹNI -> 75kg | +75 kg
- 2.2. Przed przystąpieniem do wykonywania ćwiczenia, każdy z uczestników przechodzi wstępną weryfikację (dane oraz ciężar).
- 2.3. Brak zgody na ww weryfikację wiąże się z automatycznym zakazem uczestnictwa w wydarzeniu.
- 2.4. Umiejscowienie zawodników w miejscach startowych wykonywane jest przez sędziów / organizatorów wydarzenia.

### § 3. Zasady końcowe

- 3.1. Osoba biorąca udział w wydarzeniu jest w pełni świadoma swojego stanu zdrowia.
- 3.2. Organizator wydarzenia nie ponosi konsekwencji w przypadku wystąpienia kontuzji.
- 3.3. Wszelkie niedogodności związane z przebiegiem wydarzenia kierujemy do organizatora.
- 3.4. Organizator jest w pełni zobowiązany do przedstawienia wyników konkurencji w sposób jawny dla wszystkich uczestników po zakończeniu wydarzenia.
- 3.5. Brak subordynacji uczestnika względem - § 2. Zasady uczestnictwa , wiąże się z niedopuszczeniem zawodnika do konkurencji.

#### § 4. Technika wykonywania ćwiczenia

- 4.1. Zawodnik może wykonać podciągnięcie jednym z dwóch rodzajów chwytów: **PODCHWYT** lub **NACHWYT**.
- 4.2. Rodzaj chwytu musi zostać podany wcześniej do sędziego danego stanowiska.
- 4.3. Zakazuje się zmiany chwytu w trakcie trwania próby.
- 4.4. Próba rozpoczyna się w momencie pełnego zwisu oraz braku kontaktu stóp z podłożem.
- 4.5. Zakazane jest dotykanie stopami ziemi. W takim wypadku próba zostaje zakończona.
- 4.6. W dolnej fazie – zawodnik musi mieć **w pełni wyprostowane** ręce w stawach łokciowych.
- 4.7. Zakazuje się wykonywania „połówkowych” powtórzeń. W takim wypadku powtórzenie zostaje niezaliczone.
- 4.8. Wykorzystanie tzw. bujania się – powoduje niezaliczenia powtórzenia. Zawodnik musi ustabilizować pozycję.