

REGULAMIN ZAWODÓW SIŁOWYCH KORTOSTRONG

1. Organizatorem zawodów siłowych jest RWSS WNT w porozumieniu z RUSS-em.
2. Zawody siłowe odbędą się dnia 19 maja 2018 o godzinie 11:00 na Plaży Kortowskiej.
3. W zawodach mogą brać udział studenci oraz pracownicy UWM, reprezentujący dany wydział.
4. Drużyna:
 - a. Liczy 3 zawodników
 - b. Zgłoszenia dokonujemy przed samym wydarzeniem na Plaży Kortowskiej (20 minut przed startem)
 - c. Podajemy: Imię, Nazwisko, Wydział, nr legitymacji każdego z zawodników
5. Uczestnicy są zobowiązani do:
 - a. Zgłoszenia w punkcie kontrolnym 20 minut przed rozpoczęciem zawodów, z parą rękawic ochronnych oraz pasem kulturystycznym (w przypadku braku akcesoriów udział zawodnika na własną odpowiedzialność)
6. Uczestnicy będą rywalizować w następujących konkurencjach:
 - a. Spacer farmera – (na czas) – konkurencja polega na podniesieniu i jak najszybszym przejściu dystansu 50 metrów z dwoma „walizkami” ważącymi 45kg każda, i odstawieniu ich na końcu trasy,
 - b. Przerzucanie opony – (na czas) – rywalizacja w tej konkurencji polega na jak najszybszym pokonaniu 10 przerzutów opony ważącej około 80kg (opona musi dotknąć ziemi całą swoją powierzchnią),
 - c. Trzymanie ciężaru na wyprostowanych rękach - (na czas) – w tej konkurencji zawodnicy będą zmagali się z ciężarem 5kg trzymanym przed sobą na wyprostowanych rękach,
 - d. Przeciąganie łódki (na czas) – w tej konkurencji liczy się czas przeciągnięcia łódki na odcinku około 70m
 - e. Wyciskanie sztangi na stojąco do podrzutu – (liczba powtórzeń) – w tej konkurencji liczy się liczba powtórzeń przez 90 sekund
 - f. Pompki na poręczach - (liczba powtórzeń) - w tej konkurencji liczy się liczba powtórzeń przez 90 sekund
7. W razie zaistnienia bliżej nieokreślonych przyczyn konkurencja może być zastąpiona inną lub po prostu odwołana przez Organizatora.
8. Za zajęcie jednego z trzech pierwszych miejsc Organizator przewiduje nagrody rzeczowe.
9. Organizator rozstrzyga wszystkie kwestie sporne.
10. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w regulaminie.