



REGULAMIN ZAWODÓW

ACTIVE CUP AQUARA

1. Cel wydarzenia:

- Uczczenie czwartych rocznicy powstania kompleksu sportowo-rekreacyjnego AQUARA
- Promowanie aktywności fizycznej dorosłych.
- Zachęcanie do zdrowej rywalizacji i wspólnego spędzania czasu.
- Wyłonienie najbardziej sprawnych mieszkańców regionu.

2. Termin:

02.08.2025r. godzina 12:00.

Miejsce: Aquara Radomsko.

3. Uczestnictwo:

- W zawodach mogą wziąć udział osoby pełnoletnie (18+).
- Wymagany jest dokument tożsamości oraz podpisanie oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych.
- Liczba miejsc ograniczona – obowiązuje kolejność zgłoszeń.

4. Zgłoszenia:

- Zgłoszenia przyjmowane są do 25.07.2025 pod adresem e-mail mosir@radomsko.pl, osobiście w biurze MOSiR lub w siłowni RELAX.
- W dniu zawodów zapisy możliwe w miarę dostępności miejsc.

5. Zasady ogólne:

• KONKURENCJE DLA MĘŻCZYZN

1. Wyciskanie sztangi leżąc – 50% masy ciała zawodnika, oceniana jest maksymalna liczba powtórzeń.
2. Wioślarz (ergometr) – dystans 500 metrów. Liczy się najkrótszy czas pokonania dystansu .
3. Podciąganie na drążku – oceniana jest maksymalna liczba pełnych i poprawnych technicznie podciągnięć.

• KONKURENCJE DLA KOBIET

1. Wyciskanie sztangi leżąc – 25% masy ciała zawodniczki, oceniana jest maksymalna liczba powtórzeń.
2. Wioślarz (ergometr) – dystans 500 metrów. Liczy się najkrótszy czas pokonania dystansu.
3. Zwis na drążku na czas – oceniany jest czas utrzymania się w zwisie na prostych ramionach.

• PUNKTACJA

- W każdej z konkurencji uczestnicy zdobywają punkty według zajętego miejsca:
- 1.miejsce – 10 punktów 2. miejsce – 8 punktów 3. miejsce – 6 punktów 4. miejsce – 4 punkty 5. miejsce – 2 punkty



- Zwycięzcą zawodów zostanie osoba, która uzyska najwyższą łączną liczbę punktów zdobytych we wszystkich konkurencjach w swojej kategorii.
- Uczestnicy startują indywidualnie w każdej konkurencji.
- Organizator nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje wynikające z nieprzestrzegania regulaminu.

6. Nagrody:

- Dla 3 najlepszych kobiet i 3 najlepszych mężczyzn:
Karnety do siłowni RELAX I miejsce – ważny trzy miesiące, II miejsce - ważny dwa miesiące, III miejsce –ważny 1miesiąc i nagrody rzeczowe, IV-V miejsce nagrody rzeczowe