



Kraków



SPRAWNOŚĆ - SIŁA - MOC

REGULAMIN



I. CELE IMPREZY

- popularyzacja sportu i zdrowego trybu życia;
- uczczenie obchodów 100-lecia WKS Wawel;
- promocja Straży Miejskiej Miasta Krakowa;
- popularyzowanie historii Krakowa;
- integracja środowiska strażników miejskich i gminnych.

II. ORGANIZATOR

- WKS Wawel.

III. TERMIN I MIEJSCE

1. I. Mistrzostwa Polski Strażników miejskich / gminnych w konkurencjach sprawnościowo – wytrzymałościowych „CERBER Cross 2019” o Puchar Komendanta Straży Miejskiej Miasta Krakowa (zwanych dalej CERBER Cross) odbędą się **w dniu 31 października 2019 roku (piątek)** w Krakowie.
2. Rozpoczęcie zawodów **nastąpi o godz. 10:00 na terenie WKS Wawel, ul. Podchorążych 3, Kraków.**
3. Rejestracja zawodników od godz. 9.00. Przewidywany czas zakończenia: 14.00.

IV. PRZEBIEG ZAWODÓW

1. Zawody będą polegały na jednokrotnym pokonaniu toru z dziewięcioma stanowiskami, na których należy wykonać niżej opisane ćwiczenia. Zawodnicy będą klasyfikowani według czasu. Zwycięzcą zostaje zawodnik, który pokona tor w najkrótszym czasie. Czas nie będzie zatrzymywany pomiędzy poszczególnymi stanowiskami.
2. Maksymalny czas na pokonanie toru: 12 minut. Po przekroczeniu tego czasu zawodnik kończy wykonywanie ćwiczeń.
3. Zawodnicy startują w kolejności ustalonej w losowaniu na początku zawodów.
4. Każde stanowisko będzie posiadać oznaczenia z ilością powtórzeń ćwiczenia do wykonania.

V. OPIS ĆWICZEŃ

Pod każdym ćwiczeniem znajduje się informacja, na co należy zwrócić uwagę przy wykonywaniu ćwiczenia oraz jakie błędy powodują niezaliczenie powtórzenia. Podane linki do prezentacji ćwiczeń są przykładowe.

1.

Burpee (<https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU>)

(Mężczyźni: powtórzenia/ciężar: 15 / -, Kobiety: powtórzenia/ciężar: 15 / -)

Zawodnik z pozycji stojącej przechodzi do przysiadu podpartego, wyrzuca nogi w tył i przechodzi do pozycji leżącej. **Przed wstaniem, ręce zawodnika powinny oderwać się od materaca.** W trakcie wstawania zawodnik przechodzi z pozycji leżącej do przysiadu podpartego i do pełnego wyprost. Powtórzenie kończy się wstaniem i wyskokiem z wyprostowanymi nad głową rękami (oderwanie dwóch nóg od materaca).

Powtórzenie nie będzie zaliczone jeśli:

- zawodnik przejdzie do pozycji leżącej z pominięciem przysiadu,
- nie dojdzie do oderwania rąk od podłoża, kiedy zawodnik jest w pozycji leżącej,
- zawodnik nie zakończy powtórzenia wyskokiem z rękami wyprostowanymi na głowę,
- jeśli nie dojdzie do wyprostowania kolan przy wstawianiu i oderwania obu nóg od materaca, po podniesieniu się z leżenia.

2.

Swing (<https://www.youtube.com/watch?v=YSxHifyl6s8>)

(Mężczyźni: powtórzenia/ciężar: 15 / 20 kg, Kobiety: powtórzenia/ciężar: 15 / 12 kg)

Zawodnik chwytając kettlebell oburącz za ucho i w pozycji stojącej **wynosi kettlebell powyżej linii barków** (na rękach wyprostowanych lub lekko zgiętych), po czym opuszcza kettlebell w dół. Powtórzenie zostaje zaliczone w momencie, kiedy ciężar znajdzie się powyżej linii barków zawodnika.

Powtórzenie nie będzie zaliczone jeśli:

- kettlebell nie zostanie wyniesiony nad linię barków zawodnika

3.

Box jump (https://www.youtube.com/watch?v=52r_UI5k03g)

(Mężczyźni: powtórzenia/wysokość: 15 / 60 cm -,

Kobiety: powtórzenia/ wysokość: 15 / 50 cm)

Wyskoki na pudło. Powtórzenie ćwiczenia zostaje zaliczone wówczas, kiedy **zawodnik stoi na pudle obiema stopami w pełnym wyproście** (nogi proste w kolanach, całe stopy na pudle). Technika wejścia na pudło jest dowolna (wyskok, wejście).

Powtórzenie nie będzie zaliczone jeśli:

- zawodnik nie stanie w pozycji wyprostowanej na pudle (nogi proste w kolanach, plecy proste)
- stopa/-y zawodnika będą wystawać poza krawędź boxa

4.

Deadlift (<https://www.youtube.com/watch?v=op9kVnSso6Q>)

(Mężczyźni: powtórzenia/ciężar: 15 / 50 kg-,

Kobiety: powtórzenia/ciężar: 15 / 25 kg)

Zawodnik unosi sztangę do pełnego wyprostowania sylwetki. Nogi rozstawione są na szerokość bioder, ręce na szerokość barków. Każde powtórzenie powinno być wykonane po całkowitym odłożeniu sztangi na podłoże (**sztanga musi dotknąć podłoża**)

Powtórzenie nie będzie zaliczone jeśli:

- uniesienie sztangi nie będzie do pełnego wyprostowania
- powtórzenie zostanie rozpoczęte zanim sztanga dotknie podłoża

5.

Push-up (pompki do leżenia) <https://www.youtube.com/watch?v=l3ySVKYVJ8>

(Mężczyźni: powtórzenia/ciężar: 20 / -,

Kobiety: powtórzenia/ciężar: 20 / -)

Zawodnik przyjmuje pozycję jak do pompki (ręce rozstawione na szerokość barków). Ćwiczenie należy wykonać **do pełnego leżenia, z dotknięciem czołem podłoża i oderwaniem obu rąk od materaca i pełnego wyprostowania ramion.**

Powtórzenie nie będzie zaliczone jeśli:

- zawodnik nie dotknie czołem materaca,
- zawodnik nie oderwie rąk od materaca będąc w pozycji leżącej,
- zawodnik nie wykona pełnego wyprostu rąk,
- zawodnik w pozycji na wyprostowanych rękach będzie dotykał materaca inną częścią ciała niż dłońmi i palcami u stóp (np. kolanami)

6.

Sit-up (<https://www.youtube.com/watch?v= HDZODOx7Zw>)

(Mężczyźni: powtórzenia/ciężar: 30 / -,

Kobiety: powtórzenia/ciężar: 30 / -)

Ćwiczenie rozpoczynamy z pozycji leżącej (nogi zgięte w kolanach i złączone stopami, ręce wyprostowane dotykają materaca nad głową). **Zawodnik robi siad, dotykając rękami materaca przed sobą. Linia barków zawodnika musi przekroczyć jego linię bioder.**

Powtórzenie nie będzie zaliczone jeśli:

- zawodnik nie dotknie dłońmi materaca (w pozycji leżącej – za głową lub siedzącej – przed stopami)
- linia barków nie przekroczy linii bioder w trakcie siadu.

7.

WBS (https://www.youtube.com/watch?v=fpUD0mcFp_0&feature=youtu.be)

(Mężczyźni: powtórzenia/ciężar: 15 / 10 kg-,

Kobiety: powtórzenia/ciężar: 15 / 5 kg)

Zawodnik wykonuje przysiady z wyrzutem piłki do ściany. Piłka lekarska trzymana jest przy ciele, na wysokości klatki piersiowej. **W trakcie zejścia do przysiadu, pośladki zawodnika powinny znaleźć się poniżej kolan. Piłka, po wyrzucie, powinna przekroczyć całym obwodem zaznaczoną na ścianie wysokość oraz dotknąć ściany.**

Powtórzenie nie zostaje zaliczone jeśli:

- zawodnik wykona niepełny przysiad (pośladki muszą zejść poniżej linii kolan)
- piłka nie przekroczy całym obwodem linii na ścianie
- piłka nie dotknie ściany

8.

Bieg wahadłowy 10 x 10 – dwie próby (na początku i na końcu toru)

Zawodnik pokonuje w jak najszybszym czasie 10 długości po 10 m każda (odległość wyznaczona zostanie przez dwie tyczki). Organizator zastrzega możliwość dodania zawodnikowi dodatkowego obciążenia przy biegu, co zostanie podane przy omawianiu ćwiczenia w dniu zawodów.

Zawodnik, w przypadku przewrócenia tyczki, otrzymuje 10 sekund karnych.

Kolejność ćwiczeń może ulec zmianie.

Wszelkie sytuacje sporne dotyczące oceny pokonania toru i przepisów rozstrzyga sędzia główny zawodów.

VI. WARUNKI UCZESTNICTWA

1. Warunkiem startu w CERBER Cross jest zgłoszenie się zawodnika/zawodniczki, podpisanie oświadczenia o udziale w CERBER Cross na własną odpowiedzialność (podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12.09.2001 r. Dz. U. Nr 101 poz. 1095).

2. W CERBER Cross mogą wziąć udział wyłącznie osoby, **które w dniu 31 października 2019 r. są funkcjonariuszami straży miejskiej/gminnej** (Legitymacja strażnika do wglądu przy rejestracji).
3. Warunkiem sklasyfikowania zawodnika jest ukończenie toru przeszkód w czasie krótszym niż 12 minut.
4. W czasie trwania zawodów uczestnicy powinni stosować się do poleceń sędziów, osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo i osób działających w imieniu Organizatora.
5. Za niedozwolony uznaje się start zawodnika będącego pod wpływem alkoholu, bądź innych środków odurzających.
6. Organizator zapewnia uczestnikom ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków.
7. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za szkody na zdrowiu uczestnika powstałe z winy zawodnika lub za wypadki z powodu stanu zdrowia startujących zawodników.
8. Organizator zapewnia zabezpieczenie medyczne (punkt medyczny w miejscu zawodów).
9. CERBER Cross to rywalizacja sportowa, ale organizatorom zależy również na kształtowaniu postaw fair play i edukacji ekologicznej. Dlatego prosimy dbać o porządek i mienie w miejscu zawodów.

VII. ZGŁOSZENIA

1. Zgłoszenia uczestnictwa w CERBER Cross przyjmowane są poprzez przesłanie skanu/zdjęcia formularza zgłoszeniowego na adres: zawody@strazmiejska.krakow.pl

Oryginał formularza należy dostarczyć do Biura zawodów przy rejestracji.

2. Za zgłoszenie uważa się prawidłowo wypełniony formularz zgłoszeniowy i otrzymanie maila potwierdzającego przyjęcie na zawody. O przyjęciu na zawody decyduje kolejność zgłoszeń.
3. Weryfikacja zawodników, podpisywanie oświadczeń oraz odbiór pakietów startowych będą odbywać się w Biurze Zawodów.
4. Podczas weryfikacji w Biurze Zawodów zawodnicy zobowiązani są do podpisania oświadczenia, że są świadomi zagrożeń mogących pojawić się w związku ze startem oraz że ich stan zdrowia pozwala na udział w CERBER Cross.
5. Po odbiór pakietów zawodniczych należy zgłosić się osobiście. Wydawanie pakietów odbywać się będzie za okazaniem Legitymacji strażnika.
6. Organizator ustala limit startujących zawodników: 40 osób łącznie we wszystkich kategoriach.

VIII. KLASYFIKACJA

W CERBER Cross prowadzone będą klasyfikacje: generalna kobiet i mężczyzn.

VII. NAGRODY

1. Każdy z zawodników, który ukończy zawody otrzyma pamiątkowy dyplom i medal.
2. Nagrody ufundowane przez Organizatora, klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn:

I miejsce – nagrody rzeczowe o wartości do 500 złotych i puchar,

II miejsce – nagrody rzeczowe o wartości 400 złotych,

III miejsce – nagrody rzeczowe o wartości 300 złotych,

3. W przypadku nierozstrzygnięcia kategorii Organizator zastrzega sobie prawo innego rozdysponowania nagród.

IX. ŚWIADCZENIA ORGANIZATORA

- pakiet startowy;
- szatnie i prysznice dla zawodników;
- posiłek po zawodach.

Istnieje możliwość skorzystania z noclegów w siedzibie Organizatora (za dodatkową opłatą: 30 zł). Osoby zainteresowane noclegiem proszone są o zaznaczenie tej kwestii przy zgłoszeniu. Noclegi będą przyznawane w kolejności zgłoszeń.

X. OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH

1. Organizator informuje, że udostępnione mu dane osobowe **uczestników** przetwarzane będą zgodnie z obowiązującymi przepisami, w szczególności z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (zwanym dalej RODO), **w celu przeprowadzenia imprezy pn. CERBER Cross, tj.:**

- a) rejestracji uczestnika,
- b) przypisania do odpowiedniej kategorii,
- c) wyłonienia i prezentacji uczestników i zwycięzców, w tym w szczególności poprzez ogłoszenie ich danych osobowych publicznie, to jest w stosunku do nieoznaczonej grupy odbiorców przez komentatora w trakcie zawodów, spikera oraz w prasie, radiu, telewizji i innych mediach,
- d) prezentacji list startowych w zakresie: imię, nazwisko, miejscowość, kategoria, reprezentowana straż, wizerunek bez ograniczenia czasowego na stronie internetowej Organizatora i/lub innego podmiotu wybranego przez Organizatora,
- e) weryfikacji uczestnika imprezy w Biurze Zawodów,
- f) prezentacji wyników w zakresie: imię, nazwisko, miejscowość, kategoria wiekowa, płeć, reprezentowana straż, wizerunek bez ograniczenia czasowego na stronie internetowej Organizatora i/lub innego podmiotu wybranego przez Organizatora,
- g) przyznania i wydania nagród,
- h) przesyłania komunikatów organizacyjnych pocztą elektroniczną,
- i) informacyjnym, statystycznym i archiwalnym Organizatora,

2. Administratorem danych osobowych osób, o których mowa w ust. 1 i ust. 2 jest: WKS Wawel Kraków, z siedzibą: ul. Podchorążych 3, 30-084 Kraków; nr telefonu: (12) 637 06 45; adres poczty elektronicznej: biuro@wkswawel.pl. Inspektorem Ochrony Danych Osobowych jest xxx xxx, e-mail: iodo@wkswawel.pl.

3. Podstawą prawną przetwarzania danych osobowych osób, o których mowa w ust.1 i ust. 2 jest **zgoda osoby**, której dane dotyczą (art. 6 ust. 1 lit a Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) z dnia 27 kwietnia 2016 roku w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych (ogólne rozporządzenie o ochronie danych – RODO).

4. W związku z faktem, że podstawą przetwarzania danych osobowych jest wyrażona przez **uczestnika** zgoda na przetwarzanie danych osobowych, może ona zostać wycofana w dowolnym czasie. Wycofanie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody, przed jej wycofaniem. Zgoda może zostać wycofana w następujący sposób:

a) poprzez przesłanie stosownego oświadczenia o wycofaniu zgody na adres siedziby Administratora Danych Osobowych, tj. WKS Wawel, ul. Podchorążych 3, 30-084 Kraków lub na adres poczty elektronicznej Administratora Danych Osobowych, tj. iodo@wkswawel.pl

b) poprzez złożenie stosownego oświadczenia w Biurze Zawodów.

5. Odbiorcami danych osobowych uczestników, udostępnionych Organizatorowi będą podmioty, którym Administrator powierzył przetwarzanie danych osobowych na podstawie stosownych umów powierzenia. Dane będą także udostępnione komentatorom zawodów, spikerom, osobom zgromadzonym w miejscu rozegrania zawodów, osobom czytającym strony internetowe Administratora danych oraz podmiotów, którym powierzono przetwarzanie danych osobowych, czytelnikom mediów drukowanych, elektronicznych i innych.

6. Dane osobowe uczestników nie będą przekazywane do państw trzecich ani organizacji międzynarodowych.

7. Pozyskane dane osobowe uczestników będą przechowywane przez Administratora danych osobowych przez okres niezbędny do wypełnienia obowiązków związanych z archiwizacją dokumentów. Okres ten wynika z wewnętrznych procedur Administratora danych osobowych dostosowanych do powszechnie obowiązujących przepisów dotyczących działalności archiwalnej (**w szczególności ustawy z dnia 14 lipca 1993 r. o narodowym zasobie archiwalnym i archiwach** wraz z aktami wykonawczymi) albo do **momentu wycofania zgody**.

8. Osobie której dane dotyczą przysługują następujące uprawnienia, które może realizować względem Administratora Danych Osobowych:

a) prawo żądania dostępu do danych osobowych (art. 15 RODO),

b) prawo żądania sprostowania danych osobowych (art. 16 RODO),

c) prawo żądania usunięcia danych osobowych (art. 17 RODO),

d) prawo żądania ograniczenia przetwarzania danych osobowych (art. 18 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych),

e) prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania danych osobowych (art. 21 RODO),

f) prawo do przenoszenia danych osobowych (art. 20 RODO);

g) prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego, tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.

9. Podanie danych osobowych uczestnika imprezy jest dobrowolne, jednakże niezbędne do wzięcia udziału w imprezie pn. CERBER Cross. Nie podanie danych spowoduje brak możliwości wzięcia udziału w imprezie.

10. Uczestnik imprezy może wyrazić zgodę na nieodpłatne, nieograniczone terytorialnie i czasowo wykorzystanie wizerunku przez Organizatora, obejmujące utrwalanie, obróbkę, powielanie i wykorzystanie wykonanych zdjęć przedstawiających jego osobę do celów informacyjnych i promocyjnych imprezy pn. CERBER Cross, przetwarzanie w mediach elektronicznych i drukowanych. Wyrażenie zgody na wykorzystanie wizerunku następuje poprzez podpisanie stosownego oświadczenia w Biurze Zawodów.

XI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Zawody mają charakter koleżeński i odbywają się w atmosferze fair play.

2. Zabrania się wnoszenia na teren zawodów przedmiotów, które mogą być niebezpieczne dla innych Uczestników.

3. Na miejscu CERBER Cross zabrania się wnoszenia środków odurzających, dopingujących, nielegalnych substancji oraz napojów alkoholowych jakiegokolwiek rodzaju.

4. Uczestnikom zabrania się zażywania i posiadania wspomnianych wyżej środków i substancji zarówno przed, jak i w trakcie CERBER Cross. Organizator zastrzega sobie prawo do odmowy dopuszczenia do udziału w CERBER Cross osób, u których zostanie stwierdzone spożycie lub posiadanie jakichkolwiek środków odurzających, nielegalnych substancji oraz napojów alkoholowych jakiegokolwiek rodzaju.

5. Organizator zastrzega sobie prawo do zdyskwalifikowania Uczestnika, co do którego stwierdzone zostanie, że nie posiada prawa do uczestnictwa w CERBER Cross. Uczestnik zobowiązuje się przestrzegać wszelkich zasad i przepisów, które mają zastosowanie do uczestnictwa w CERBER Cross, w szczególności zasad fair play.

6. Organizator zastrzega sobie prawo do zezwolenia personelowi medycznemu i paramedycznemu zatrudnionemu przez lub w imieniu Organizatora do udzielenia pierwszej pomocy medycznej lub wykonania innych zabiegów medycznych, a także transportu Uczestnika poszkodowanego w bezpieczne miejsce. Uczestnik wyraża zgodę na powyższe działania.

7. Uczestnik startuje wyłącznie na własną odpowiedzialność i ponosi związane z tym ryzyko.

8. Wszyscy Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że udział w CERBER Cross wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko i zagrożenie wypadkami, możliwość odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym. Dodatkowo, mogą wystąpić inne czynniki ryzyka, niemożliwe do przewidzenia w tym momencie.

9. Przekazanie Organizatorowi prawidłowo wypełnionego Formularza Rejestracyjnego oznacza, że Uczestnik rozważył i ocenił charakter, zakres i stopień ryzyka wiążącego się z uczestnictwem w CERBER Cross i dobrowolnie zdecydował się podjąć to ryzyko, startując w CERBER Cross wyłącznie na własną odpowiedzialność.

10. Uczestnik oświadcza, że nie będzie działał na szkodę Organizatora.

11. Zawody CERBER Cross odbywać się będą pod dachem.

12. Pomiar czasu będzie prowadzony ręcznie przez sędziów zawodów.
13. Powtórzenia ćwiczeń będą liczone przez co najmniej jednego sędziego.
14. Zawodnicy startują w strojach sportowych (spodenki do kolan lub getry, buty z jasną podeszwą). Dopuszcza się używanie rękawiczek, skórek i opasek na ręce stosowanych w sportach siłowych.
15. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania CERBER Cross lub przerywania bez podania powodów.
16. Wypełnienie Formularza Rejestracyjnego jest jednoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu.
17. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi.
18. W sprawach nieujętych w Regulaminie rozstrzyga Organizator.