

REGULAMIN

THE MURPH CHALLENGE POLAND 2023 EDYCJA ONLINE – BEZ WERYFIKACJI , BEZPŁATNA

W RAMACH DNIA WETERANA DZIAŁAŃ POZA GRANICAMI PAŃSTWA 29.05.2023

I. CEL WYDARZENIA

1. Upamiętnienie bohaterskiego żołnierza LT Michael P. Murphy, który zginął 28 czerwca 2005 roku podczas misji w Afganistanie a tym samym upamiętnienie polskich żołnierzy, którzy ponieśli śmierć służąc Ojczyźnie poza jej granicami.
2. Umacnianie postawy patriotycznej i rozbudzanie szacunku do żołnierza polskiego w związku Dniem Weterana Działań Poza Granicami Kraju poprzez udział w wydarzeniu środowiska wojskowego.
3. Popularyzacja służby wojskowej w Siłach Zbrojnych RP, w tym w szczególności w Jednostkach Wojsk Specjalnych RP oraz w innych instytucjach odpowiedzialnych za bezpieczeństwo państwa polskiego.
4. Uświadamianie społeczeństwa o wciąż istniejących problemach środowiska weteranów misji zagranicznych.
5. Wspieranie potrzebujących weteranów i ich rodzin.
6. Integracja środowiska cywilnego i wojskowego.

II. ZADANIE GŁÓWNE

1600 m biegu, 100 podciągnięć nachwytem na drążku, 200 pompek, 300 przysiadów, 1600 m biegu.

III. KATEGORIE STARTOWE:

- BODY ARMOR (100, 200, 300) – kamizelka 9 kg mężczyźni, 6 kg kobiety
- BODY ARMOR (10, 20, 30 x 10) – kamizelka 9 kg mężczyźni, 6 kg kobiety

- BODY ARMOR (5, 10, 15 x 20) – kamizelka 9 kg mężczyźni, 6 kg kobiety
- LIGHT (100, 200, 300) – bez kamizelki
- LIGHT (10, 20, 30 x 10) – bez kamizelki
- LIGHT (5, 10, 15 x 20) – bez kamizelki
- EXTRALIGHT (100, 200, 300) – bez kamizelki, podciąganie z wykorzystaniem taśm podwieszanych i pompki damskie
- EXTRALIGHT (10, 20, 30 x 10) – bez kamizelki, podciąganie z wykorzystaniem taśm podwieszanych i pompki damskie
- EXTRALIGHT (5, 10, 15 x 20) – bez kamizelki, podciąganie z wykorzystaniem taśm podwieszanych i pompki damskie

Dopuszczalne są podane w nawiasach warianty wykonania ćwiczeń siłowych:

- 5, 10, 15 x 20 czyli 20 serii - 5 podciągnięć, 10 pompek, 15 przysiadów
- 10, 20, 30 x 10 czyli 10 serii - 10 podciągnięć, 20 pompek, 30 przysiadów
- 100, 200, 300 czyli 100 podciągnięć, dopiero przejście do 200 pompek i po ich wykonaniu dopiero 300 przysiadów

UWAGA: nie można zmienić wariantu i ilości powtórzeń w trakcie !!!

IV. FORMUŁA ONLINE

1. Zawodnicy startują w swoich miejscach pobytu/zamieszkania, i następnie podają swój osiągnięty wynik rejestrując się bezpłatnie na naszym wydarzeniu na stronie:
[EVENTY – Zachar Training Group \(zacharselekcja.pl\)](http://zacharselekcja.pl)
2. FAIR PLAY – jako, że jest to formuła online, uprasza się o honorowe i zgodne z regulaminem podejście do wykonywania zadań, zwłaszcza, że wyzwanie ma charakter Memoriału, upamiętniającego bohaterów wojennych, misji poza granicami państwa oraz szczytny cel, jakim jest wsparcie fundacji wspierających Weteranów.

V. TERMIN ZAWODÓW W FORMULE ONLINE.

1. **Oficjalny start zawodów czyli otwarcie zapisów wyników:** odbędzie się 29.05.2023 roku o godz. 12:00.
2. **Czas trwania zawodów / podawania wyników** – do 05.06.2023 r. do godz. 11:59
3. **Ogłoszenie wyników:** poniedziałek, 05.06.2023, o godz. 12.00

VI. MIEJSCE ZAWODÓW

Dowolne miejsce z dostępem do drążka lub innego stałego elementu, na którym można wykonać prawidłowe podciąganie lub zawiesić tzw. taśmy podwieszane (np. Trec Multiworkout straps) i dowolnej trasy biegowej.

VII. OPŁATA STARTOWA: bezpłatnie

VIII. LIMITY CZASU – bez limitu czasu

IX. ORGANIZATOR

„Zachar Training Group” Wojciech Zacharków

X. PRZEBIEG ZAWODÓW, OPIS KONKURENCJI – nie jest wymagany zapis wykonywania challenge'u. Podajesz tylko wynik.

1. **BIEG** - Start zaczyna się od biegu na 1600 m.
 - a) Bieg może być realizowany na stadionie, parku, w dogodnym terenie.
2. **PODCIĄGANIE NACHWYTEM NA DRAŻKU** - po przebiegnięciu wymaganego dystansu kolejnym zadaniem jest podciąganie na drążku lub wykonanie tzw. podciągania australijskiego na taśmach podwieszanych.
 - a) Zawodnik wykonuje zwis nachwytem z ramionami wyprostowanymi w stawach łokciowych – **pozycja wyjściowa**. Po czym podciąga się tak, aby broda znalazła się **powyżej** pręznika drążka i wraca do pozycji wyjściowej (szczegóły na filmie instruktażowym).
 - b) Tzw. podciąganie australijskie na taśmach (w przypadku kategorii EXTRA LIGHT) – po zamontowaniu taśmy, zawodnik ustawia się pod kątem (min. 45 stopni do podłoża) chwytając taśmy nachwytem; zaczyna ruch od wyprostowania ramion w stawach łokciowych, a następnie podciąga się w taki sposób, aby łokcie w widoczny sposób przekroczyły linię pleców.
Tułów w trakcie wykonywania tego ćwiczenia powinien być cały czas wyprostowany a taśma napięta w każdej fazie ruchu

3. **POMPKI** – zawodnik wykonuje podpór, leżąc przodem z nogami złączonymi lub w lekkim rozkroku – **maksymalnie na szerokość bioder**. Ugina ramiona tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych (sylwetka wyprostowana – tzn. barki, biodra i kostki stóp stanowią linię prostą), następnie wraca do podporu i ponawia ćwiczenia. Ćwiczenie można wykonywać z przerwami między kolejnymi powtórzeniami).
 - a) W przypadku kategorii **EXTRA LIGHT** dopuszczone są pompki tzw. **damskie** czyli sylwetka nie musi być wyprostowana a można wspierać się na kolanach, natomiast uginanie ramion tak, aby stawy barkowe znalazły się poniżej stawów łokciowych
4. **PRZYSIADY** – po wykonaniu określonej ilości pompek, zawodnik musi wykonać przysiady. Ilość powtórzeń w danej serii zależy od wybranego wariantu wykonania wyzwania. Sposób wykonania prawidłowego przysiadu:
 - a. klatka piersiowa jak najdłużej skierowana do przodu
 - b. ręce nie mogą opierać się na nogach
 - c. zaczynamy się podnosić gdy biodra znajdują się poniżej równoległej linii wyznaczonej przez kolana
 - d. wykonujemy ruch w górę aż do wyprostowania w stawach kolanowych, pilnując, żeby nie doszło do przeprostu.

Błędy:

- a. zbyt płytkie zejście – wykonanie ćwierć czy pół przysiadu, biodra nie przekraczają linii kolan
5. **Szczegóły na filmie instruktażowym na YouTube - "THE MURPH CHALLENGE POLAND 2020 - INSTRUKTAŻ DO ĆWICZEŃ"**
 6. Film instruktażowy pokazuje poprawność wykonywania ćwiczeń a i wykonanie nie powinno poddawać w wątpliwość poprawność wykonywania poszczególnych ruchów.
 7. **BIEG** – po wykonaniu wszystkich wymaganych powtórzeń w każdym ćwiczeniu - bieg na 1600 m.

XI. SPOSÓB ZAPISU I PRZESŁANIA PLIKÓW – bez zapisu

XII. UCZESTNICTWO

1. Udział w zawodach mogą wziąć zawodnicy, którzy:
 - a) w dniu zawodów będą mieli ukończone 18 lat (lub młodsi za pisemną zgodą rodziców/opiekunów, przesłaną na murphchallengepoland@gmail.com)
 - b) nie posiadają przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w challenge'u
2. W zgłoszeniu należy podać m.in.

- IMIĘ, NAZWISKO
- ROK URODZENIA
- PŁEĆ
- KLUB
- WETERAN (*tak/nie*)
- KATEGORIA (*do zaznaczenia*):
 - BODY ARMOR (100, 200, 300)
 - BODY ARMOR (10, 20, 30 x 10)
 - BODY ARMOR (5, 10, 15 x 20)
 - LIGHT (100, 200, 300)
 - LIGHT (10, 20, 30 x 10)
 - LIGHT (5, 10, 15 x 20)
 - EXTRALIGHT (100, 200, 300)
 - EXTRALIGHT (10, 20, 30 x 10)
 - EXTRALIGHT (5, 10, 15 x 20)

- UZYSKANY CZAS

- ZDJĘCIE Z WYZWANIA (obojętne jakie, możesz wstawić jeśli masz i wyrażasz zgodę)

- UDZIAŁ W THE MURPH CHALLENGE POLAND (zaznacz lata, w których brałeś/aś udział): **2020, 2021, 2022,**

XIII. WYPOSAŻENIE I INNE ZASADY MURPH CHALLENGE

1. Każdy uczestnik startujący w każdej kategorii startowej może być ubrany w dowolny strój (sportowy, wojskowy, inny)
2. Wyposażenie/obciążenie plecaka, które jest jednocześnie wymaganym obciążeniem, jest dowolne.
3. Zezwala się na towarzyszenie biegaczowi asysty pojazdami bądź pieszej.
4. Nie zezwala się na podawanie picia i odżywek przez osoby trzecie w trakcie całego wyzwania (każdy zawodnik musi mieć wodę i odżywianie przy sobie).

5. Uczestnicy pokonują trasę indywidualnie. Zabronione jest pomaganie przez osoby trzecie.
6. Na miejsce zawodów **zabrania się** wnoszenia środków odurzających, nielegalnych substancji, środków podnoszących wydajność fizyczną. Uczestnikom zabrania się zażywania takich środków i substancji zarówno przed jak i podczas zawodów.
7. Podpisy w SOCIAL MEDIACH:
 - a) **Hasztag:**
#CHALLENGEACCEPTED
#MURPHCHALLENGE
#TAKETHECHALLENGE
#THEMURPHCHALLENGEPOLAND2020
 - b) **Linkowanie:**
@zacharselekcja
@TheMurphChallengePoland

XIV. NAGRODY I KLASYFIKACJE

Ta edycja jest bezpłatna i nie przewiduje żadnych pakietów startowych i nagród. Poprzez udział dajemy wyraz wspierania środowiska Weteranów oraz ich rodzin.

Ale jest możliwość zakupu koszulek związanych z Dniem Weterana w sklepie: [ZACHAR SELEKCJA > klava](#)

ze sprzedaży których cały dochód będzie przeznaczony na cele charytatywne związane z weteranami.

XV. BEZPIECZEŃSTWO

1. Od zawodników oczekujemy samodzielnej oceny sytuacji panującej w danym dniu, tym samym dopasowania ubioru i odpowiedniego reagowania w razie pogorszenia pogody.
2. Biegając po drogach publicznych należy stosować się do zasad ruchu drogowego.
3. Zawodnik przez cały czas wyzwania musi posiadać minimum 1.5 L płynów.
4. Zawodnik przez cały czas wyzwania musi, jeśli znajduje się na obiekcie sportowym lub innym placu ćwiczeń, powinien przestrzegać obowiązujący tam regulamin.
5. Zawodnik samodzielnie powinien wykonać ćwiczenia rozgrzewkowe, przygotowujące go do wyzwania.

XVI. Ochrona przyrody

Na całej trasie i w rejonie zawodów należy stosować się do zasad ochrony przyrody, a w szczególności zabrania się:

- zaśmiecania terenu (czyli np. porzucania opakowań po odżywkach, butelek, kubeczków – wszystkie śmieci należy zostawiać na punktach kontrolnych).

XVII. DANE OSOBOWE I OCHRONA WIZERUNKU

1. Administratorem danych osobowych uczestników zawodów, jest organizator zawodów sportowych – „Zachar Training Group” Wojciech Zacharków (dalej: „Organizator”).
2. Danymi osobowymi przetwarzanymi przez Organizatora są: imię, nazwisko, data urodzenia, wizerunek, adres korespondencyjny, adres poczty elektronicznej, obywatelstwo, numer telefonu komórkowego, przynależność klubowa.
3. Uczestnik przez rejestrację na zawody akceptuje regulamin i wyraża zgodę na przetwarzanie przez Organizatora swoich danych osobowych. Zgoda obejmuje w szczególności przetwarzanie danych osobowych w następujących celach:
 - imię, nazwisko, informację o stanie zdrowia, adres zamieszkania, adresu poczty elektronicznej, numeru telefonu oraz data urodzenia na potrzeby uczestnictwa w zawodach;
 - imię, nazwisko oraz wizerunek na potrzeby ich upublicznienia w przekazach telewizyjnych, radiowych, internetowych lub w formie drukowanej w celu poinformowania o wynikach zawodów oraz w celach marketingowych i promocyjnych;
 - adres poczty elektronicznej na potrzeby przesyłania przez Organizatora informacji dotyczących zawodów organizowanych przez Organizatora oraz w celach promocyjnych i marketingowych;
4. Organizator przekazuje dane osobowe uczestników w postaci: imienia, nazwiska, numeru telefonu, data urodzenia, adresu poczty elektronicznej –podmiotom przetwarzającym dane osobowe działającym na zlecenie Organizatora w celu prowadzenia zapisów na zawody, publikację wyników.
Organizator nie będzie przekazywać danych osobowych do państw z poza Unii Europejskiej będących siedzibami podmiotów wymienionych w punkcie 4) Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679. W razie ich przekazywania do państw trzecich przekazanie będzie następowało przy zastosowaniu odpowiednich zabezpieczeń, o których mowa w art. 46 Ogólnego rozporządzenia o ochronie danych oraz uczestnik będzie uprawniony/uprawniona do uzyskania ich kopii w następującym miejscu: Fundacja „Bieg Rzeźnika” 44-100 Gliwice, ul. Kaczyńiec 10/2.
5. Organizator będzie przechowywać dane osobowe przez okres nie dłuższy niż 10 lat.
6. Uczestnik ma prawo wycofać zgodę na przetwarzanie danych osobowych przez Organizatora w każdym czasie.
7. Podanie danych objętych niniejszym oświadczeniem jest dobrowolne, jednakże niezbędne do uczestnictwa w zawodach oraz losowaniu.
8. Uczestnik jest uprawniony do żądania od administratora dostępu do jego danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania oraz do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także do przenoszenia danych, jeżeli wynika to z obowiązujących przepisów prawa.
9. Uczestnikowi przysługuje prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego w razie przetwarzania moich danych osobowych niezgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.

XVIII. Postanowienia końcowe

1. Organizator nie zapewnia zawodnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w niniejszym regulaminie. Zawodnicy, którzy dokonali zgłoszenia, będą na bieżąco informowani o ewentualnych zmianach w regulaminie (poprzez informację na stronie WWW, na portalu Facebook lub drogą e-mailową).
3. Wiążąca i ostateczna interpretacja niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie Organizatorowi niniejszych zawodów.
4. Pytania dotyczące Regulaminu oraz samych zawodów należy kierować e-mailowo: murphchallengepoland@gmail.com lub telefonicznie 604 509 150.