



KOMENDA GŁÓWNA POLICJI

GABINET

KOMENDANTA GŁÓWNEGO POLICJI

ul. Puławska 148/150; 02-624 Warszawa; tel. 22 60 127 34 fax 22 60 128 73
gabinetkgp@policja.gov.pl

Warszawa, ... lipca 2016 r.

„ZATWIERDZAM”

[Signature]
p.o. DYREKTORA
GABINETU KOMENDANTA GŁÓWNEGO POLICJI
mł.insp. Robert SUDEŃ

REGULAMIN ZAWODÓW

**dot. organizacji Międzynarodowych Mistrzostw o Puchar Komendanta Głównego Policji
w konkurencjach wytrzymałościowo – siłowych „OGIEŃ NA OGIEŃ 2016”
pod Honorowym Patronatem Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji**

Konkurencja nr 1

Zawodnicy wykonują dwie próby, jedna po drugiej. Każde powtórzenie wykonywane jest na komendę (na wyproście przerwa ok. 2 sek.):

- a) Maksymalna liczba podciągnięć z obciążeniem 12 kg. kettle.
Broda musi minąć linię drążka. Kolejne powtórzenie musi być poprzedzone pełnym wyprostem ramion. Dozwolona praca kolan i bioder. Zawodnik ma 30 sek. na przejście na drugą stację,
- b) Maksymalna liczba dipów na poręczach z obciążeniem 20 kg. kettle.
Linia barków musi zejść poniżej linii łokci i musi być poprzedzona pełnym wyprostem ramion. Na komendę Sędziego przy wyproście ok. 2 sek. na górze. Zachowana sylwetka podczas całego ruchu, bez kopania biodrami i nogami.

Punktacja:

1 podciągnięcie = 7 pkt.

1 dip = 4 pkt.

Konkurencja nr 2

Na czas: 4 min.

Zawodnicy wykonują ćwiczenia na dwóch stanowiskach równocześnie:

- a) Wskoki na skrzynię + pompka. Klatka musi dotknąć podłoża, a podczas wskoku, biodra muszą być wypchnięte do przodu. Wskok na średni pałap skrzyni ok. 60,96 cm.

Punktacja:

1 wskok + pompka = 1 powtórzenie

Konkurencja nr 3

Decydującym wynikiem końcowym jest czas jaki uzyska drużyna w czasie trwania konkurencji.

Zawodnicy wykonują trzy próby, jedna po drugiej, z wyjątkiem dwóch ostatnich z kettlami, które wykonują równocześnie:

- a) Bieg 400 m.
- b) Przeciąganie opony 10 m.
- c) 15 wejść na skrzynię z dwoma kettlami po 20 kg. zawodnik nr 1, zawodnik nr 2 odpoczywa. Obydwie stopy muszą być na skrzyni. Kolana wyprostowane na skrzyni. Biodra muszą być otwarte (wyprostowane) na skrzyni. Zaliczone zejście następuje w momencie dotknięcia jednocześnie obunóż podłoża. Pułap skrzyni najniższy ok. 50cm.
- d) 15 przysiadów z dwoma kettlami po 20 kg. Zawodnik nr 2, zawodnik nr 1 odpoczywa. Obydwa kettle muszą dotknąć podłoża.
- e) 20 razy stopy do drążka zawodnik nr. 1. Obydwie stopy muszą dotknąć drążka równocześnie.
- f) 20 razy stopy do drążka zawodnik nr. 2. Obydwie stopy muszą dotknąć drążka równocześnie.

Konkurencja nr 4

Dwuosobowa drużyna, na komendę wykonuje pompki równocześnie. Na wynik drużyny składa się suma poprawnie wykonanych pompek przez każdego z zawodników. Niedotrzymanie tempa liczenia eliminuje zawodnika z próby.

Drużyny podchodzą do 45 stanowisk sędziowskich według kolejności startowych.

Punktacja:

1 pompka = 1 powtórzenie

Przeliczanie punktów/powtórzeń do rankingu

Wyniki z poszczególnych konkurencji, czyli liczba powtórzeń lub czas są normalizowane w przedziale od 0 do 100, gdzie najlepszy wynik otrzymuje 100 pkt., a najgorszy 0. Następnie pozostałe wyniki obliczane są na zasadach proporcji z dokładnością do jednego miejsca po przecinku. W punktacji finalnej dla konkurencji najgorszy wynik zawsze umownie otrzyma 1 pkt.

Na punktację generalną składa się suma punktów ze wszystkich konkurencji.

Zasady ogólne

1. Dyskwalifikacja zawodnika/drużyny:

- a) wszelkie obraźliwe, bądź agresywne zachowania według przyjętych norm społecznych w stosunku do sędziego, organizatora, zawodników, czy widowni. W wybranych przypadkach sędzia może wystosować ostrzeżenie. W tym przypadku zdyskwalifikowana zostanie cała drużyna z zawodów.
- b) zawodnik może zostać zdyskwalifikowany jeżeli nie wykona polecenia sędziego, pomimo trzykrotnego upomnienia. Zawodnik zostaje zdyskwalifikowany z konkurencji. Może startować w kolejnej.
- c) po trzykrotnym wywołaniu drużyny do startu, jeśli nie stawi zostaje zdyskwalifikowana w danej konkurencji. Drużynę musi reprezentować co najmniej jeden zawodnik.

2. Wszelkie decyzje które nie można rozstrzygnąć zgodnie z regulaminem zawodów podejmuje sędzia główny, po ewentualnej konsultacji z gronem sędziowskim.
3. Nie ma możliwości składania protestów. Decyzje sędziowskie są nieodwołalne. W wyjątkowych przypadkach, jeżeli tylko forma, organizacja i harmonogram zawodów na to pozwoli sędzia główny może podjąć decyzję o ewentualnej poprawie pomyłki sędziowskiej.
4. Jeżeli to nie zaburza przebiegu zawodów, sędzia może podać wynik konkurencji (nie punktowy, czyli liczbę powtórzeń lub czas) na prośbę zawodników danej drużyny.
5. Kontuzje/ przerwanie konkurencji
 - a) Drużyna w której jeden z zawodników dozna kontuzji może kontynuować zarówno konkurencję, jak i całe zawody. W takim wypadku pozostały zawodnik musi jednak wykonać konkurencję za dwóch, dotyczy to konkurencji 1 i 3. Zawodnik, który w wyniku kontuzji musiał przerwać konkurencję powtórzeniową (konkurencja 1 lub 4) np. zeskoczył z drążka nie może przystąpić do niej ponownie. Kiedy w wyniku kontuzji/bólu zawodnik przerwał konkurencję czasową (konkurencja 2 lub 3) może do niej powrócić jednak nie później niż po 2 minutach od momentu przerwania wykonywania próby. Nie następuje w tym przypadku zatrzymanie czasu.
 - b) Decyzją sędziego, który uzna, że kontynuowanie konkurencji/próby może zagrażać zdrowiu zawodnika zostaje ona przerwana (tylko dla zawodnika, a nie dla drużyny).

COORDYNATOR
Komendanta Głównego Policji
ds. organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych
w Policji

Andrzej RUCZYŃSKI