

Regulamin THE MURPH CHALLENGE POLAND 2020

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 Państwa poprzez udział w wydarzeniu środowiska wojskowego.
3. Popularyzacja służby wojskowej w Siłach Zbrojnych RP, w tym w szczególności w służbach i Jednostkach Wojsk Specjalnych RP oraz w innych instytucjach odpowiedzialnych za bezpieczeństwo państwa polskiego.
4. Poznawanie wybranych elementów szkolenia Wojsk Specjalnych oraz propagowanie postaw patriotycznych, obywatelskich oraz prospołecznych.
5. Integracja środowiska cywilnego i wojskowego.

II. ZADANIE GŁÓWNE

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

Dopuszczalne są 3 warianty wykonania zadania:

- 1 WARIANT: Całość powtórzeń i kolejność ćwiczeń wykonana po kolei jak zapisane w zadaniu głównym
- 2 WARIANT: Kolejność ćwiczeń obowiązkowa jak w zadaniu głównym ale w 10 seriach: 10 serii x 10 podciągnięć, 20 pompek, 30 przysiadów
- 3 WARIANT: Kolejność ćwiczeń obowiązkowa jak w zadaniu głównym ale w 20 seriach: 20 serii x 5 podciągnięć, 10 pompek, 15 przysiadów

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

III. FORMUŁA ONLINE

1. Zawodnicy startują w swoich miejscach pobytu/zamieszkania, rejestrują swój start w formie video (szczegóły w regulaminie) i następnie wysyłają w określonej formie na podany w regulaminie adres mailowy pliki, które wspólnie z jury (kilkuosobowa komisja sędziowska) oceniamy poprawność wykonania ćwiczeń.
2. FAIR PLAY – jako, że jest to formuła online, uprasza się o honorowe i zgodne z regulaminem podejście do wykonywania zadań i zapisów video, zwłaszcza, że wyzwanie ma charakter Memoriału, upamiętniającego bohaterów wojennych oraz szczytny cel, jakim jest wsparcie wymienionych w pkt. VIII.7. fundacji.

IV. KATEGORIE STARTOWE

1. „BODY ARMOR” – start w kamizelce lub plecaku z obciążeniem: kobiety 6 kg, mężczyźni 10 kg
2. „LIGHT” – start bez dodatkowego obciążenia kobiety i mężczyźni ale obowiązkowo jest podciąganie i prawidłowe pompki;
3. „EXTRA LIGHT” – start bez dodatkowego obciążenia kobiety i mężczyźni, dopuszczalne jest zamiast podciągania na drążku przyciąganie na taśmach w opadzie tułowia oraz tzw. pompki „damskie”

V. TERMIN ZAWODÓW W FORMULE ONLINE.

1. **Oficjalny start zawodów** odbędzie się w sobotę 30.05.2020 roku o godz. 12:00.
2. Czas trwania zawodów – do 07.06.2020 r.
3. Termin nadsyłania zapisów startu – do 14.06.2020 r.
4. Czas pracy komisji sędziowskiej – do 30.06.2020 r.
5. Termin ostateczny wysłania medali za ukończenie i nagród – do 31.07.2020 r.

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. Dopuszczone w obecnej sytuacji Pandemii jest wykorzystanie do biegu bieżni elektrycznej tzw. Treadmil lub innej.

VII. OPŁATA STARTOWA: 150 ZŁ

1. Weterani Działań Poza Granicami Państwa – **1 zł** (żeby system złapał zgłoszenie) – obowiązkowo przesłać skan ważnej Legitymacji Weterana.
2. Żołnierze WP, funkcjonariusze w czynnej służbie **75 zł** – obowiązkowo przesłać skan ważnej Legitymacji

VIII. W RAMACH OPŁATY STARTOWEJ ZAWIERA SIĘ:

1. Koszulka techniczna,
2. Nagrody za pierwsze 3 miejsca w każdej kategorii – wygrywa najszybszy zawodnik
3. Gadżety do pakietu od partnerów i sponsorów
4. Dodatkowo, wszyscy, którzy ukończą pozytywnie wyzwanie, otrzymają pamiątkowe medale.
5. Ewentualne dodatkowe świadczenia uzależnione od pozyskanych sponsorów.
6. Nie gwarantujemy otrzymania pełnych pakietów startowych przez osoby zapisujące się na zawody po 22 maja 2020 r.
7. Opłata również będzie pokrywać koszty wysyłki pakietów startowych przed startem oraz w drugiej kolejności po analizie wyników z nadesłanych materiałów – medale za ukończenie wyzwania

8. Część wpisowego przekażemy na konta fundacji:
 - a. Sprzymierzeni z Grom - <https://fundacja-sprzymierzeni.pl/>
 - b. The LT Michael P. Murphy Memorial Scholarship Foundation - <https://murphfoundation.org/>

IX. LIMITY CZASU

1. Zawodników obowiązuje limit czasu na pokonanie całego challenge'u, wynoszący **90 minut dla każdej z kategorii.**

X. ORGANIZATOR I PARTNERZY

1. Organizator: „Zachar Training Group” Wojciech Zacharków
2. Partnerzy:
 - Ginger's Tactical Group

XI. PRZEBIEG ZAWODÓW, OPIS KONKURENCJI

1. **BIEG** - Start zaczyna się od biegu na 1600 m.
 - a) Ważenie przed i po starcie - przed biegiem w kategorii BODY ARMOR, gdzie wymagane są kamizelki obciążeniowe i plecaki z określoną wagą, należy potwierdzić wymaganą wagę nagrywając ważenie zaraz przed startem na wadze. Nagrane ważenie być w formie ciągłej
 - b) Na koniec biegu, już po zatrzymanym czasie należy od razu zważyć kamizelkę czy plecak w celu potwierdzenia, że ta sama waga była przed i na końcu wyzwania i nagrać to oczywiście.
 - c) Start zawodnika **MUSI BYĆ** dokumentowany (nagrywany) przez osobę drugą. Dlatego, żeby było widoczne na filmie video przede wszystkim płynne przejście z biegu do wykonywania ćwiczeń i ważenie obciążenia.
 - d) Obecność osoby drugiej to również bezpieczeństwo wykonywania ćwiczeń i dodatkowa motywacja czy wsparcie mentalne.
 - e) Bieg może być realizowany na stadionie, na bieżni elektrycznej, w dogodnym terenie.
 - f) Od momentu startu zapis video **MUSI BYĆ** realizowany **BEZ PRZERWY**. Jeżeli więc zawodnik zniknie z pola widzenia operatora kamery, telefonu czy innego urządzenia nagrywającego obraz, transmisja musi być nieprzerwana, żeby komisja mogła mieć dowód ciągłości wykonywania zapisu.
 - g) Pokonany dystans, **MUSI BYĆ** dodatkowo potwierdzony z innego urządzenia, który zawodnik musi mieć przy sobie:
 - Za pomocą telefonu i aplikacji do mierzenia trasy np. endomondo, po pokonaniu dystansu należy pokazać w widoczny sposób do kamery, że przebiegnięto wymagany dystans. Do oceny miejsca ukończenia będą brane w pierwszej kolejności materiały, na których widoczny jest zawodnik, który biegnie np. okrążenia na stadionie. Znając pomysłowość zawodników chcemy nagrodzić przede wszystkim tych, którzy w materiale

przekażą nam jak najmniej możliwych podejrzanych elementów, gdzie można by się doszukać oszustwa.

- Za pomocą zegarka z GPS lub samego urządzenia GPS - po pokonaniu dystansu należy pokazać w widoczny sposób do kamery, że przebiegnięto wymagany dystans.

2. **PODCIĄGANIE NACHWYTEM NA DRAŻKU** - po przebiegnięciu wymaganego dystansu kolejnym zadaniem jest podciąganie na drążku lub wykonanie tzw. pompki australijskiej 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** prętnika drążka i wraca do pozycji wyjściowej (szczegóły na filmie instruktażowym).
 - b) Tzw. pompka australijska na taśmach (w przypadku kategorii SUPER 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 (szczegóły na filmie instruktażowym).
 - c) Filmy instruktażowe pokażą w obu przypadkach poprawność wykonywania ćwiczeń, nie poddający wątpliwości poprawności wykonywania poszczególnych ruchów.
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 **SUPER 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
 - b) Zapis wideo powinien pokazać w obu przypadkach poprawność wykonywania ćwiczeń, nie poddający w wątpliwość poprawności wykonywania poszczególnych ruchów.
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. ciężar ciała spoczywa na całych stopach, nie odrywamy pięty
 - c. kolana nie przesuwają się do przodu za linię palców stóp najdłużej jak to jest możliwe
 - d. ręce mogą poruszać się do przodu, do góry, gdy ciało idzie w dół, mogą też nie wykonywać żadnych ruchów

- e. zaczynamy się podnosić gdy biodra znajdą się poniżej równoległej linii wyznaczonej przez kolana
- f. wykonujemy ruch w górę aż do wyprostowania stawów kolanowych, pilnując, żeby nie doszło do przeprostu
- g. Zapis wideo powinien pokazać w obu przypadkach poprawność wykonywania ćwiczeń, nie poddający w wątpliwość poprawności wykonywania poszczególnych ruchów.

Błędy:

- a. zbyt płytkie zejście – wykonanie ćwierć czy pół przysiadu, biodra nie przekraczają linii kolan
 - b. oderwanie pięt przy zejściu w dół
5. **BIEG** – po wykonaniu wszystkich wymaganych powtórzeń w każdym ćwiczeniu, bieg na 1600 m.
- a) Na koniec biegu, już po zatrzymanym czasie należy od razu zważyć kamizelkę czy plecak w celu potwierdzenia, że ta sama waga była przed i na końcu wyzwania i nagrać to oczywiście.
 - b) Bieg końcowy powinien tak samo przebiegać i być tak samo udokumentowany jak zostało to określone w całym pkt. XI.1.

XII. SPOSÓB ZAPISU I PRZESŁANIA PLIKÓW

1. Zapis przebiegu powinien być dokonany w jednolitym pliku VIDEO, bez tzw. przejść, przerw. Powinien zawierać takie elementy jak:
 - a. Ważenie obciążenia w przypadku kategorii BODY ARMOR
 - b. Widoczny START, z czym związane jest zmierzenie przez komisję czasu całego wyzwania
 - c. Jeśli bieg na stadionie to widoczny zawodnik
 - d. Jeśli bieg na bieżni elektrycznej to widoczny wyświetlacz
 - e. Stosowanie wybranego wariantu wykonanie zadania i wszystkie ćwiczenia w kolejności
 - f. Bieg końcowy
 - g. Ważenie końcowe w przypadku kategorii BODY ARMOR
2. Jakość nagrania **nie musi** być wysoka, byle był **widoczny** zawodnik, informacje z wagi, zegarka czy telefonu oraz poprawność wykonywania ćwiczeń. Jakość nagrania nie może wpłynąć na decyzje komisji sędziowskiej, żeby nie doszło do niesłusznej oceny zawodnika przez złą jakość obrazu.
3. Plik przesłać na adres mailowy: murphchallengepoland@gmail.com w terminach określonych w pkt. V.
4. Duże pliki można wysyłać np. przez:
 - a. <https://wetransfer.com/>
 - b. <https://transfer.pl>
5. W tytule maila podać takie dane jak były na formularzu zgłoszeniowym:
 - a. imię i nazwisko zawodnika,
 - b. wybraną kategorię startową
 - c. wybrany sposób wykonania zadania

XIII. UCZESTNICTWO

1. Udział w zawodach mogą wziąć zawodnicy, którzy:
 - a) w dniu zawodów będą mieli ukończone 18 lat,
 - b) podpiszą oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w challenge'u (oświadczenie wysłane drogą mailową po zgłoszeniu do zawodów, proszę wydrukować, podpisać i przesać skan lub zdjęcie mailem),
 - c) dokonają zgłoszenia oraz uiszczą opłatę startową **do dnia 18.05.2020 r.**,
2. W zgłoszeniu należy podać m.in.
 - a) imię, nazwisko, **call-sing** (kryptonim lub nick z portali społecznościowych), nr PESEL, adres e-mail, nr telefonu komórkowego, adres korespondencyjny, przynależność klubową i ewentualne dane do faktury VAT.
 - b) kategorię, w której zamierza uczestnik wystartować:
 - „BODY ARMOR”
 - „LIGHT”
 - „EXTRA LIGHT”
3. Zgłoszeń można dokonać drogą elektroniczną poprzez formularz dostępny na stronie <http://www.zacharselekcja//> o ile limit zawodników nie zostanie wyczerpany.
4. Limit uczestników określa się na 100 osób.
5. Po wyczerpaniu limitu zgłoszeń, zawodnicy będą umieszczani na liście rezerwowej, natomiast zawodnicy z listy głównej będą mieli 7 dni na dokonanie opłaty startowej. W przypadku nieuiszczenia opłaty w tym terminie, zawodnik zostaje usunięty z listy startowej.

XIV. 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 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

XV. OPŁATA STARTOWA

1. Opłata startowa dla uczestników wynosi:
 - a. do 22 maja 2020 – **150 zł**
 - b. po 23 maja 2020 – **200 zł**
 - c. żołnierze i funkcjonariusze czynnej służby* – **75 zł**
 - d. Weterani Działań Poza Granicami Państwa* – **1 zł**

* obowiązkowo przesłać skan ważnej Legitymacji

Uwaga: zachęcamy również do przekazania darowizny na rzecz wymienionych Fundacji w pkt. VIII.7.

Uwaga: Za datę dokonania opłaty startowej uważa się datę wpłynięcia pełnej sumy pieniędzy na konto Organizatora, zgodnie z w.w. stawkami.

2. Opłatę startową należy wpłacać na konto:

Nazwa firmy: "ZACHAR TRAINING GROUP" WOJCIECH ZACHARKÓW

Numer rachunku: 80 1940 1076 3183 1895 0000 0000

Adres: 44-100 Gliwice

W tytule wpłaty należy podać Imię i Nazwisko podane w czasie rejestracji.

3. Do dn. 22 maja 2020 r. jest możliwy częściowy zwrot opłaty startowej, przy czym pobierana jest opłata manipulacyjna w wysokości 40 zł.
4. Do dn. 22 maja 2020 r. jest możliwe przeniesienie opłaty startowej na innego zawodnika, przy czym pobierana jest opłata manipulacyjna w wysokości 40 zł.
5. Po 23 maja 2020 r. wniesiona opłata startowa nie podlega zwrotowi ani przeniesieniu na inną osobę.

XVI. NAGRODY I KLASYFIKACJE

1. W związku z formułą ONLINE pakiet startowy i nagrody ufundowane przez partnerów i sponsorów będą wysyłane na podane w zgłoszeniu adresy do korespondencji.
2. Dla najlepszych zawodników w swoich kategoriach (kobiety i mężczyźni) przewidziane są nagrody rzeczowe.
3. Zestaw nagród jest uzależniony od pozyskanych sponsorów.
4. Organizator zastrzega sobie wprowadzenie zmian do klasyfikacji i nagród. O ewentualnych zmianach Organizator powiadomi osobnym komunikatem.
5. Podstawą klasyfikacji jest nadesłanie kompletnego materiału video w terminie określonym w pkt. V.
6. Zawodnicy zobowiązani są do zachowania należytej staranności, w tym by zostać zarejestrowanym podczas wykonywania ćwiczeń.

XVII. 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, powinięć przestrzegać obowiązujący tam regulamin.
5. Zawodnik samodzielnie powinien wykonać ćwiczenia rozgrzewkowe, przygotowujące go do wyzwania.

XVIII. Ochrona przyrody

- 5.0.i.1. 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).
2. Zawodnicy łamiący te zasady będą zdyskwalifikowani.

XIX. 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.
5. Organizator przekazuje również dane osobowe takie jak: imię, nazwisko oraz adres poczty elektronicznej – oficjalnym sponsorom i partnerom, jednak wyłącznie w celu związanym z promocją i marketingiem oraz współorganizacją zawodów.
6. 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: ul. ZACHAR TRAINING GROUP” WOJCIECH ZACHARKÓW ul. Poniatowskiego 3/26, 44-100 Gliwice
7. Organizator będzie przechowywać dane osobowe przez okres nie dłuższy niż 10 lat.
8. Uczestnik ma prawo wycofać zgodę na przetwarzanie danych osobowych przez Organizatora w każdym czasie.
9. Podanie danych objętych niniejszym oświadczeniem jest dobrowolne, jednakże niezbędne do uczestnictwa w zawodach oraz losowaniu.
10. 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.
11. Uczestnikowi przysługuje prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego w razie przetwarzania moich danych osobowych niezgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.

XX. 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.