



REGULAMIN
THE MURPH CHALLENGE POLAND 2021
EDYCJA – STACJONARNA
AKADEMIA WOJSK LĄDOWYCH
WROCŁAW

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 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 **następujące sposoby wykonania ćwiczeń siłowych:**

- **WARIANT DLA BODY ARMOR I LIGHT:** Kolejność ćwiczeń obowiązkowa jak w zadaniu głównym i następnie 20 serii - 5 podciągnięć, 10 pompek, 15 przysiadów

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

III. FORMUŁA STACJONARNA

1. Osoby zapisane w formule online: mogą wziąć udział w edycji stacjonarnej, zapisując się na edycję stacjonarną i wysyłając zgłoszenie na wybraną kategorię zaznaczając w uwagach: „*byłem zapisany/a na ONLINE*”
2. Można wziąć udział tylko 1 raz w tegorocznej edycji: albo w edycji online albo w edycji stacjonarnej
3. Wyjątkiem jest FINAŁ 3 lipca w Gliwicach, na który będzie zaproszonych 30 najlepszych zawodników z edycji online i stacjonarnych w kategorii BODY ARMOR.

4. Pozostałe wyjątkowe sytuacje będą rozpatrywane indywidualnie przez Organizatora.
5. Zawodnicy startują w wybranej lokalizacji na przyrządach znajdujących w miejscu zawodów – „żółty ośrodek”
6. Każdy zawodnik ma przydzielonego sędziego
7. Przed przystąpieniem do STARTU w kategorii BODY– kamizelka (plecak) ważony jest na 15 min przed STARTEM, po czym zawodnik udaje się do strefy STARTU na 1600 m bieg
8. Każdy zawodnik sprawdza ze swoim sędzią miejsce do wykonywania podciągania (dobiera wysokość drążka do siebie) i zapamiętuje przydzielony numer w rejonie którego będzie również wykonywał pozostałe ćwiczenia (pompki, przysiady)
9. Po zakończeniu 1 rundy biegu zawodnik podchodzi do wcześniej wyznaczonego drążka.

10. HONOR UCZESTNIKA – uprasza się o honorowe i zgodne z regulaminem podejście do wykonywania ćwiczeń, zwłaszcza, że wyzwanie ma charakter Memoriału, upamiętniającego bohaterów wojennych, misji poza granicami państwa oraz szczytny cel, jakim jest wsparcie wymienionych w pkt. VIII.7. fundacji.

IV. KATEGORIE STARTOWE

1. „BODY ARMOR (BA)” – start w kamizelce lub plecaku z obciążeniem: kobiety 6 kg, mężczyźni 9 kg, limit czasu 70 min, w umundurowaniu;
2. „LIGHT (L)” – start bez dodatkowego obciążenia kobiety i mężczyźni, limit czasu 70 min, w umundurowaniu;

V. GODZINY

1. Start zawodów: sobota 19.06.2021 roku o godz. 10:00 – 1 FALA
- planowane są 3 fale po 10 zawodników
2. Czas trwania zawodów – do godz. 14.00
3. Odprawa Techniczna sędziów i osób wyznaczonych do zabezpieczenia zawodów: sobota 19.06.2021 roku o godz. 08:00.
4. Otwarcie Biura Zawodów – sobota 19.06.2021 roku o godz. 08:30-09:30
5. Odprawa Techniczna zawodników, podział na „fale” startujące i przydział sędziów: sobota 19.06.2021 roku o godz. 09:30.
6. Przygotowanie 1 FALI (sprawdzenie rejonu ćwiczenia, ważenie kamizelek BA) – 09:45 – 10.00

VI. MIEJSCE ZAWODÓW

- Biuro Zawodów – rejon „żółtego ośrodka” w AWL
- bieg – po wyznaczonej i oznaczonej trasie (informacje szczegółowe na Odprawie Technicznej dla zawodników o godz. 09:30)
- podciąganie - na drążkach „żółtego ośrodka”

VII. OPŁATA STARTOWA:

1. Opłata startowa dla uczestników wynosi:

a. do 11 czerwca 2021:

- Cywile i rezerwiści: 160 zł
- Żołnierze i funkcjonariusze czynnej służby: 80 zł

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, nazwisko*, MURPH AWL.

3. Po 11 czerwca 2021 r. wniesiona opłata startowa nie podlega zwrotowi ale może być przeniesiona na inną osobę.

Uwaga: zachęcamy również do przekazania darowizny na rzecz wymienionych Fundacji w pkt. VIII.9.

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

VIII. NAGRODY I CO W RAMACH OPŁATY STARTOWEJ:

1. Główną nagrodą jest nagroda rzeczowa ufundowana przez Komendanta AWL (open, kobieta, mężczyzna)
2. Koszulka (techniczna, oddychająca) – 1 szt.
3. Nagrody rzeczowe za pierwsze 3 miejsca w każdej kategorii oraz medale i dyplomy
4. Wszyscy, którzy ukończą pozytywnie wyzwanie, otrzymają pamiątkowe medale i certyfikaty
5. Gadżety w pakietach zależne od partnerów i sponsorów

6. Ewentualne dodatkowe świadczenia uzależnione od pozyskanych sponsorów.

IX. LIMITY CZASU

1. Zawodników obowiązuje limit czasu na pokonanie całego challenge'u, wynoszący: 70 minut

X. ORGANIZATOR

„Zachar Training Group” Wojciech Zacharków

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 lub plecaki z określoną wagą, odbędzie się na 15 minut przed startem i od razu po zakończeniu.
 - b) Zawodnik ma do pokonania 1600 m po wyznaczonej trasie oraz w wyznaczonym przez Organizatora kierunku
2. PODCIĄGANIE NACHWYTEM NA DRAŻKU - 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 w filmie instruktażowym).
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). (szczegóły w filmie instruktażowym).
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 piętę
 - 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 znajdują się poniżej równoległej linii

wyznaczonej przez kolana

- f. wykonujemy ruch w górę aż do wyprostowania stawów kolanowych,

pilnując, żeby nie doszło do przeprostu.

(szczegóły w filmie instruktażowym).

Błędy:

- a. zbyt płytkie zejście – wykonanie ćwierć czy pół przysiadu, biodra nie przekraczają linii kolan
- b. oderwanie pięt przy zejściu w dół

5. Szczegóły na filmie instruktażowym na YouTube - "THE MURPH CHALLENGE POLAND 2020 - INSTRUKTAŻ DO ĆWICZEŃ"

<https://www.youtube.com/watch?v=1FMIO0IkNU4&t=1s>

6. Filmy instruktażowe pokazują poprawność wykonywania ćwiczeń a ich wykonanie nie powinno poddawać w wątpliwość poprawności wykonywania poszczególnych ruchów.

7. 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 jak zostało to określone w całym pkt. XI.1.

XII. UCZESTNICTWO

1. Udział w zawodach mogą wziąć zawodnicy, którzy:

- a) Są podchorążymi AWL (inne sytuacje będą osobiście rozpatrywane przez Organizatora)
- b) podpiszą oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w challenge'u (oświadczenie wysłane drogą mailową po zgłoszeniu do zawodów, proszę wydrukować, podpisać i przesłać skan lub zdjęcie mailem),
- c) oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych można pobrać też na stronie zapisów
- d) dokonają zgłoszenia oraz uiszczą opłatę startową w wysokości i terminie ustalonym w pkt. XV. OPŁATA STARTOWA.

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, dokładny !!! adres korespondencyjny, przynależność klubową i ewentualne dane do faktury VAT.

b) kategorię, w której zamierza uczestnik wystartować:

- „BODY ARMOR”
 - „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 30 osób.
 5. WAŻNE!!! 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.!!!
 6. Osoby zapisane w formule online: mogą wziąć udział w edycji stacjonarnej, zapisując się ponownie i wysyłając zgłoszenie na wybraną kategorię zaznaczając w uwagach: **„byłem zapisany/a na ONLINE”**

XIII. WYPOSAŻENIE I INNE ZASADY MURPH CHALLENGE

1. Każdy uczestnik startujący w każdej kategorii startowej startuje w pełnym umundurowaniu i butach wojskowych, bez służbowego nakrycia głowy (może być czapka z daszkiem)
2. Wyposażenie-obciążenie plecaka czy kamizelki, które jest jednocześnie wymaganym obciążeniem, jest dowolne.
3. Nie zezwala się na podawanie picia i odżywek przez osoby trzecie w trakcie całego wyzwania (każdy zawodnik musi mieć wodę i odżywianie przy sobie).
4. Uczestnicy pokonują trasę indywidualnie. Zabronione jest pomaganie przez osoby trzecie.
5. Na miejsce zawodów zabrania się wnoszenia środków odurzających, nielegalnych substancji, nielegalnych środków podnoszących wydajność fizyczną. Uczestnikom zabrania się zażywania takich środków i substancji zarówno przed jak i podczas zawodów.
6. Podpisy w SOCIAL MEDIACH:
 - a) Hasztag:
#CHALLENGEACCEPTED
#MURPHCHALLENGE
#TAKETHECHALLENGE
#THEMURPHCHALLENGEPOLAND2021
 - b) Linkowanie:
@zacharselekcja
@TheMurphChallengePoland

XIV. BEZPIECZEŃSTWO

1. Od zawodników oczekujemy samodzielnej oceny sytuacji panującej w danym dniu, tym samym dopasowania ubioru i odpowiedniego reagowania w razie pogorszenia pogody.

2. Zawodnik przez cały czas wyzwania musi mieć dostęp do minimum 1.5 L płynów.
3. Zawodnik przez cały czas wyzwania musi, jeśli znajduje się na obiekcie sportowym lub innym placu ćwiczeń, powinien przestrzegać obowiązujący tam regulamin.
4. Zawodnik samodzielnie powinien wykonać ćwiczenia rozgrzewkowe, przygotowujące go do wyzwania.

XV. Ochrona przyrody

- 4..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.

XVI. 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: Fundacja „Bieg Rzeźnika” 44-100 Gliwice, ul. Kaczyniec 10/2.
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.

XVII. 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.