



REGULAMIN

FINAŁ

THE MURPH CHALLENGE POLAND 2022

DZIEŃ WETERANA DZIAŁAŃ POZA GRANICAMI PAŃSTWA

STADION ŚLĄSKI – CHORZÓW

28.05.2022

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 w kamizelkach, które zabezpiecza Organizator.

III. KATEGORIE STARTOWE:

- BODY ARMOR (BA) – kobiety i mężczyźni
- VETERAN BODY ARMOR (VBA) – mężczyźni (kobiet brak)



Dopuszczalny jest tylko jeden sposób wykonania ćwiczeń siłowych:
20 serii - 5 podciągnięć, 10 pompek, 15 przysiadów

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

IV. FORMUŁA STACJONARNA

1. FINAŁ jest dla najlepszych zawodników z kategorii, gdzie obowiązkowa była kamizelka, i którzy osiągnęli najlepsze wyniki, a także muszą wyrazić chęć wzięcia udziału w tym wydarzeniu oraz dokonają opłaty startowej.
2. Każdy zawodnik ma przydzielonego sędziego.
3. Przed przystąpieniem do STARTU zawodnik otrzymuje kamizelkę na 15 min przed STARTEM.
4. Każdy zawodnik sprawdza ze swoim sędzią miejsce do wykonywania podciągania (dobiera wysokość drążka do siebie) i zapamiętuje przydzielony numer stanowiska, w rejonie którego będzie również wykonywał pozostałe ćwiczenia (pompy, przysiady), po czym udaje się do strefy STARTU na pierwsze zadanie - 1600 m bieg.
5. Po zakończeniu biegu zawodnik podchodzi do wcześniej wyznaczonego drążka.
6. 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 charytatywny cel.

V. GODZINY

1. Start zawodów: 281000MAJ22 (sobota 28.05.2022 roku o godz. 10:00) – 1 FALA
- planowane są 4 fale po 8 zawodników



2. Czas trwania zawodów:

- 10.00 – 14.00 start co godzinę każdej z 4 fal (po 8 zawodników w fali) – listy startowe zostaną wysłane zawodnikom na maile
- 14.00 – 15.00 przygotowanie do dekoracji
- 15.00 – dekoracje najlepszych:
 - VETERAN (1-3 miejsca)
 - BODY ARMOR KOBIETY (1-3 miejsca)
 - BODY ARMOR MĘŻCZYŹNI (1-3 miejsca)

3. Odprawa Techniczna sędziów i osób wyznaczonych do zabezpieczenia zawodów: 08:00 – 08:15 przy Biurze Zawodów.

4. Otwarcie Biura Zawodów –08:00-09:30

5. Odprawa Techniczna Zawodników, podział na „fale” startujące i przydział sędziów: 09:30 do 09:45 – **OBECNOŚĆ OBOWIĄZKOWA WSZYSTKICH ZAWODNIKÓW !**

6. Przygotowanie 1 FALI - 09:45 – 10.00

7. Przygotowanie zawodnika przed startem polega na:

- przyjęciu i dopasowaniu kamizelki
- przypięciu do kamizelki, ewentualnie spodenek, numeru startowego
- sprawdzeniu ze swoim sędzią rejonu ćwiczenia i przygotowanie go pod siebie (można użyć swojej magnezji, taśm na drążku, „skórek”

VI. MIEJSCE ZAWODÓW

- Stadion Śląski w Chorzowie
- Biuro Zawodów – budynek przy wejściu na obiekt brama nr 1 (kasa biletowa) – wg załącznika wysłanego mailem
- start z bieżni z dmuchanej bramy Stadionu Śląskiego
- bieg na bieżni lekkoatletycznej (informacje szczegółowe na Odprawie Technicznej dla zawodników o godz. 09:30);
- podciąganie - na drążkach „octagonu” – takie jak podczas finały w 2021



VII. OPŁATA STARTOWA:

1. Opłata startowa dla uczestników wynosi: 250 zł dla wszystkich
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*, finał MURPH.

Uwaga: zachęcamy również do przekazania darowizny na rzecz Mikołajka chorego na SMA.

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

VIII. NAGRODY, PAKIET STARTOWY:

1. Główną nagrodą są:
 - nagrody rzeczowe, puchary ufundowane przez Komendanta Centrum Szkolenia Wojsk Specjalnych oraz Dyrektora Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa.
2. Nagrody rzeczowe za pierwsze 3 miejsca w każdej kategorii oraz medale z grawerem personalizowanym i dyplomy.
3. Personalizowana koszulka (techniczna, oddychająca) – 1 szt.
4. Wszyscy, którzy ukończą pozytywnie wyzwanie, otrzymają pamiątkowe medale z grawerem personalizowanym i certyfikaty
5. Gadżety w pakietach zależne od partnerów i sponsorów.
6. Ewentualne dodatkowe świadczenia uzależnione od pozyskanych sponsorów.
7. Ubezpieczenie NNW
8. Catering dla zawodników od Diety od Brokuła – zawodnicy otrzymają w pakietach startowych vouchery na posiłki
9. Woda i napoje sportowe.



IX. ORGANIZATOR

„Zachar Training Group” Wojciech Zacharków
Fundacja Bieg Rzeźnika

X. PRZEBIEG ZAWODÓW, OPIS KONKURENCJI

- a) Wydanie kamizelek odbędzie się na 15 minut przed startem każdej fali.
 - b) Jedyne dopuszczalne warianty wykonania ćwiczeń siłowych – 5 podciągnięć, 10 pompek, 15 przysiadów x 20 serii
1. BIEG - Start zaczyna się od biegu na 1600 m na bieżni lekkoatletycznej.
 - a) Pierwszy bieg zaczyna się spod dmuchanej bramy Stadionu Śląskiego w przeciwną stronę do ruchu wskazówek zegara; zawodnik robi 4 okrążenia i wybiega tunelem na rejon drążków. Drugi, kończący bieg, zaczyna się spod drążków - zawodnik przebiega tunelem i kieruje się w lewo biegnąc po bieżni zgodnie z ruchem wskazówek zegara i kończy pod dmuchaną bramą Stadionu Śląskiego po 4 okrążeniach.
 - b) Sędziowie stale nadzorują przebieg tej części WOD.
 2. PODCIĄGANIE NACHWYTEM NA DRĄŻKU - 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. Dopuszczalne jest kipping i butterfly.
Błędy: brak wyprostowania ramion podczas fazy zwisu, brak brody (nie zarostu) nad drążkiem
(szczegóły w filmie instruktażowym oraz podczas odprawy technicznej).
 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).

Błędy: brak stabilnego korpusu i ruch tylko górnej części ciała, brak wyprostowanych ramion w górnym fazie ruchu, za płytki ugięcie ramion (szczegóły w filmie instruktażowym oraz podczas odprawy technicznej).

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 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 oraz podczas odprawy technicznej).

Błędy:

- a. zbyt płytkie zejście – wykonanie ćwierć czy pół przysiadu, biodra nie przekraczają linii kolan
- b. zbyt mocno pochylony tułów w dół

5. BIEG – po wykonaniu wszystkich wymaganych powtórzeń w każdym ćwiczeniu, bieg na 1600 m.



6. WAŻNE !!! W sytuacji kiedy na linię mety wbiegną obok siebie zawodnicy, co będzie trudne do rozstrzygnięcia, gdyż nie używamy pomiaru czasu – o zwycięstwie zadecyduje czas 1 okrążenia ! Więc warto przycisnąć pierwsze 1600 m.

7. Szczegóły na filmie instruktażowym na YouTube - "THE MURPH CHALLENGE POLAND 2020 - INSTRUKTAŻ DO ĆWICZEŃ"
<https://www.youtube.com/watch?v=1FMIO0IkNU4&t=1s>

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

XI. UCZESTNICTWO

1. Udział w zawodach mogą wziąć zawodnicy, którzy:

- a) zakwalifikowali się podczas edycji online
 - b) podpiszą oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w challenge'u (oświadczenie do pobrania ze strony z finałem 2022) proszę wydrukować, podpisać i zabrać ze sobą,
 - c) uiszczą opłatę startową w wysokości ustalonej w pkt. VII.
- OPŁATA STARTOWA.

XII. WYPOSAŻENIE I INNE ZASADY MURPH CHALLENGE

1. Dozwolony jest strój sportowy.
2. Nie zezwala się na podawanie picia i odżywek przez osoby trzecie w trakcie całego wyzwania (każdy zawodnik musi mieć wodę i odżywianie przy sobie).
3. Uczestnicy pokonują trasę indywidualnie. Zabronione jest pomaganie przez osoby trzecie.
4. 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.

5. Można używać swoją magnezję, „skórki”, otaśmować swój drążek, żeby poprawić chwyt, czy nawet podstawić podwyższenie, jeśli będzie kłopot z doskoczeniem do drążka.

6. Podpisy w SOCIAL MEDIACH:

a) Hasztag:

#CHALLENGEACCEPTED

#MURPHCHALLENGE

#TAKETHECHALLENGE

#THEMURPHCHALLENGEPOLAND2022

b) Linkowanie:

@zacharselekcja

@TheMurphChallengePoland

@stadionslaski

XIII. 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 L płynów przyniesionych ze sobą.
3. Zawodnik przez cały czas wyzwania musi przestrzegać obowiązujący na Stadionie Śląskim regulamin.
4. Zawodnik samodzielnie powinien wykonać ćwiczenia rozgrzewkowe, przygotowujące go do wyzwania.

XIV. PORZĄDEK

1. Na całej trasie i w rejonie zawodów należy stosować się do zasad obowiązujących na obiekcie.



2. Zabrania się:

- wchodzenia na MURAWĘ STADIONU !!!!

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

3. Zawodnicy łamiący te zasady będą zdyskwalifikowani.

XV. 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.



XVI. Postanowienia końcowe

1. Organizator zapewnia zawodnikom ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków.
2. Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w niniejszym regulaminie. Zawodnicy, którzy zakwalifikowali się do finału 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.