

**REGULAMIN SPORTOWY
II MISTRZOSTW STRAŻAKÓW
WOJEWÓDZTWA KUJAWSKO – POMORSKIEGO
NA ERGOMETRZE WIOŚLARSKIM**

1. TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW

1.1. 01 kwietnia 2016 r. godz. 10.00 – Hala Sportowa Kujawianka, Inowrocław ul. M. Konopnickiej

2. KIEROWNICTWO I ORGANIZACJA ZAWODÓW

2.1. Organizator Mistrzostw: Komenda Powiatowa PSP w Inowrocławiu.

2.2. Sędzia Główny zawodów: Tomasz Radkowski – przedstawiciel klubu wioślarskiego AZS Toruń.

3. REGULAMIN

3.1. Zawody rozgrywane są na ergometrach wioślarskich typu Concept II, na dystansie 1000 m dla startów indywidualnych oraz 2000m dla sztafet. Ergometry przydzielane są losowo przed startem.

3.2. Wybór przesłony powietrza (obciążenia) jest dowolny. Jej ustawienia i regulacji podnóżków zawodnik może dokonać przed startem do konkurencji. **Niedozwolona jest zmiana statusu wyświetlania wskazań przez monitor elektroniczny ergometru.**

3.3. Start wyścigu jest sygnalizowany (równolegle) na ekranie monitora ergometru oraz przez sędziego startowego.

3.4. Zwycięzcą zostaje zawodnik, który uzyska najlepszy czas - zmierzony przez komputer – spośród wszystkich uczestników startujących w danej kategorii.

3.5. W przypadku awarii technicznej jednego z ergometrów w ciągu 20 sek. od startu, wyścig jest zatrzymany, a następnie rozpoczyna się od nowa.

3.6. Awaria techniczna ergometru w dalszej części wyścigu upoważnia zawodnika do podjęcia samodzielnej próby pokonania dystansu, jednak nie później niż 30 min. od godziny startu zawodnika w wyścigu, w którym nastąpiła awaria.

3.7. Zawody odbędą się w następujących kategoriach:

a) mężczyźni

⑩ M18 – powyżej 18 lat, OPEN

⑩ *ML18 – powyżej 18 lat, o masie ciała do 75 kg,*

⑩ MM (Masters) – powyżej 35 lat.

3.8. Rozgrzewka przewidziana jest na dodatkowych ergometrach.

3.9. *Ważenie zawodniczek i zawodników wagi lekkiej odbywa się po odprawie z zawodnikami, w stroju startowym.*

3.10. W przypadku osiągnięcia jednego z trzech najlepszych czasów w danej konkurencji, przez dwóch lub więcej zawodników, o miejscu rozstrzyga waga zawodników:

- ⑩ w przypadku wagi lekkiej – zmierzona przed startem
- ⑩ w pozostałych przypadkach – zmierzona po ukończeniu wyścigu

3.11. Po startach na ergometrach rozegrana zostanie konkurencja w formule CrossFit. Ćwiczenia wchodzące w skład konkurencji CrossFit stanowią załącznik do regulaminu.

4. ZGŁOSZENIA DO ZAWODÓW

- 4.1. W zawodach mogą brać udział funkcjonariusze Państwowej Straży Pożarnej, pełniących służbę w KW, KM, KP województwa kujawsko – pomorskiego oraz SP PSP w Bydgoszczy (za wyjątkiem elewów).
- 4.2. Każda komenda zgłasza jedną drużynę składającą się z 4 zawodników.
- 4.3. Zawodnicy dokonują zgłoszeń przez rejestrację w formularzu znajdującym się na stronach: **www.kppsp.inowroclaw.pl**, **www.kujawy.psp.gov.pl** .
- 4.4. Termin zgłaszania zawodników upływa 23 marca 2016 godz. 23:59:59
- 4.5. Do biegów sztafetowych przystępuje 4 zawodników danej drużyny.
- 4.6. Wpisowe w wysokości delegacji za każdego zawodnika, płatne w dniu zawodów

5. PROGRAM ZAWODÓW

9:30	Odprawa z zawodnikami (wraz z instruktorem prowadzonym przez Sędziego Głównego)
9:45	Odprawa z sędziami
10:00	Starty indywidualne zawodników w poszczególnych kategoriach na dystansie 1000 m
12:15	Sztafety na dystansie 2000 m, czterech zawodników na zmianę wiośluje na dystansie 2000 m, każdy zawodnik musi przewiosłować ok. 500 m i dać zmianę, wszyscy zawodnicy muszą wystartować.
13.00	Start w konkurencji CrossFit

6. NAGRODY

- 6.1. Nagrody za zajęcie trzech pierwszych miejsc w każdej konkurencji.

7. INFORMACJE OGÓLNE

- 7.1. Wszelkie kwestie sporne, nie objęte niniejszym regulaminem rozstrzyga komisja w składzie: Sędzia Główny, przedstawiciel organizatora - KP PSP Inowrocław.