

# REGULAMIN TURNIEJU „STRONGMAN”

## CELE:

1. Integracja międzypokoleniowa społeczeństwa.
2. Popularyzacja dyscyplin siłowych oraz aktywności ruchowej.
3. Wyłonienie najlepszych zawodników

## POSTANOWIENIA OGÓLNE:

### § 1

Niniejszy regulamin określa warunki na jakich odbywa się Turniej Strongman, który odbędzie się podczas wydarzenia „Powitanie Lata z Mazowszem” w ramach 22. Dni Ostrowi Mazowieckiej w dniu 14 czerwca 2026 r.

### § 2

Organizatorem Turnieju Strongman jest Impresariat Artystyczny – Żuku Music Art oraz Miasto Ostrow Mazowiecka.

### § 3

Turniej Strongman odbędzie się 14 czerwca 2026 roku w Ostrowi Mazowieckiej podczas wydarzenia „Powitanie Lata z Mazowszem” w ramach 22. Dni Ostrowi Mazowieckiej, na terenie Ogródka Jordanowskiego przy ul. Różańskiej 2 w Ostrowi Mazowieckiej. Rozpoczęcie Turnieju nastąpi o godzinie 16:30.

### § 4

1. Uczestnikami turnieju mogą być osoby pełnoletnie, które nie mają żadnych przeciwwskazań zdrowotnych.
2. W turnieju Strongman może wziąć udział maksymalnie 10 zawodników.
3. Uczestnicy biorą udział w Konkursie na własną odpowiedzialność.
4. W turnieju mogą wziąć udział osoby, które ukończyły 18 rok życia.

### § 5

Opis poszczególnych konkurencji dla zawodników stanowi załącznik nr 1 do niniejszego Regulaminu.

### § 6

- Zapisy do Turnieju Strongman prosimy przesyłać na adres – [promocja@ostrowmaz.pl](mailto:promocja@ostrowmaz.pl) z podaniem imienia i nazwiska i wieku uczestnika.
- W zgłoszeniu należy podać imię i nazwisko i dopiskę - zgłoszenie na turniej Strongman w dniu 14.06.2026 r.

## **§ 7**

1. Uroczyste rozdanie nagród nastąpi w dniu Turnieju tj. 14 czerwca 2026 roku w Ostrowi Mazowieckiej, podczas wydarzenia „Powitanie lata z Mazowszem”
2. Organizatorzy turnieju zastrzegają sobie prawo do prezentacji fotografii oraz nagrań z Turnieju Strongman.

## **§ 8**

### **UWAGI KOŃCOWE**

1. Zdjęcia, nagrania filmowe oraz wywiady z uczestnikami Turnieju mogą być wykorzystane przez prasę, radio i telewizję.
2. Organizator nie gwarantuje uczestnikom ubezpieczenia od następstw nieszczęśliwych wypadków.
3. Odbiór nagród może nastąpić wyłącznie podczas wydarzenia.
4. Sprawy nie objęte regulaminem rozstrzyga Organizator.
5. Ostateczna interpretacja regulaminu należy do Organizatora.
6. W przypadku niespodziewanych klęsk żywiołowych takich jak powódź, sztorm, grad, huragan, ulewny deszcz, burze z piorunami, Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania imprezy.
7. Uczestnicy biorą udział w Turnieju Strongman na własną odpowiedzialność i ponoszą związane z tym ryzyko.
8. Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do wprowadzenia zmian do Regulaminu.

### **1. „OBRÓĆ OPONĘ”**

Zawodnik ma za zadanie jak najwięcej razy obrócić oponę w przeciągu 60 sekund. Zawodnik z największą liczbą powtórzeń wygrywa.

### **2. „SPACER FARMERA”**

Zawodnik w czasie jednej minuty ma za zadanie pokonać jak najdłuższy odcinek przenosząc ciężar o masie 80 kg. Zawodnik z najdłuższym dystansem wygrywa.

### **3. „PODNIĘŚ I POWTÓRZ”**

Zawodnik stojąc ma za zadanie w ciągu 60 sekund wykonać jak największą liczbę powtórzeń podnoszenia ciężaru nad głowę.

Zawodnikowi, który wygrywa poszczególną konkurencję zostaje przyznana najwyższa ilość punktów (liczba punktów to liczba zawodników biorących udział w konkursie), każdy następny zawodnik dostaje o jeden punkt mniej od poprzednika.

W przypadku takiej samej ilości punktów w ogólnej punktacji decydują o zwycięstwie wyższe miejsca w pojedynczych konkurencjach.

### **UWAGA!**

**Osoby pod wpływem alkoholu nie mogą wziąć udziału w konkursie.**