

REGULAMIN ZAWODÓW
ŚCIEŻKA HARPAGANA – ELIMINATOR 2026

§1

POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Organizatorem wydarzenia sportowo-charytatywnego „Ścieżka Harpagona – Eliminator 2026”, zwanego dalej „Zawodami”, jest Harpagan Team.
2. W skład Harpagan Team wchodzi:
 - a) Łukasz Przybylski – Dyrektor Zawodów, Główny Organizator oraz Sędzia Główny,
 - b) Izabela Pajzert – członek zespołu organizacyjnego,
 - c) Monika Ślęzyk - Hedzielska – członek zespołu organizacyjnego,
 - d) Katarzyna Kruczkowska – członek zespołu organizacyjnego,
 - e) Wiktoria Gulik – członek zespołu organizacyjnego
3. Zawody odbędą się w dniu 06 września 2026 r. na terenie przy Hotelu Szablewski nad Jeziorem Dymaczewskim.
4. Zawody mają charakter sportowo-charytatywny.
5. Cały dochód uzyskany z wpisowego zostanie podzielony po równo i przekazany na wsparcie Julii Stefaniak oraz Mikołaja Kramera.
6. Wydarzenie organizowane jest w ramach zgłoszonej zbiórki zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.

§2

CEL WYDARZENIA

1. Celem wydarzenia jest:
 - a) promocja aktywności fizycznej,
 - b) integracja środowiska sportowego,
 - c) wsparcie leczenia, rehabilitacji oraz codziennych potrzeb Julii Stefaniak i Mikołaja Kramera,
 - d) popularyzacja idei pomocy poprzez sport.

§3

WARUNKI UCZESTNICTWA

1. W zawodach mogą uczestniczyć wyłącznie osoby pełnoletnie.
2. Warunkiem udziału jest:
 - a) dokonanie rejestracji,
 - b) opłacenie wpisowego,
 - c) akceptacja niniejszego regulaminu,
 - d) brak przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach o charakterze siłowo-wytrzymałościowym,
 - e) zapoznanie się z załącznikiem nr 1,
 - f) uzupełnienie załącznika nr 2
3. Każdy uczestnik startuje na własną odpowiedzialność.
4. Organizator ma prawo odmówić dopuszczenia uczestnika do startu w przypadku stwierdzenia okoliczności mogących zagrażać bezpieczeństwu uczestnika lub innych osób.

§4

REJESTRACJA I OPŁATA STARTOWA

1. Rejestracja prowadzona jest za pośrednictwem platformy Maratończyk Pomiar Czasu.
2. Limit uczestników wynosi 80 osób.
3. Z czego:
4. 76 miejsc dostępnych jest poprzez system zapisów,
5. 4 miejsca pozostają do dyspozycji Organizatora.
6. O zakwalifikowaniu do udziału decyduje kolejność wniesienia opłaty startowej.
7. Wpisowe wynosi 130 zł.
8. Opłatę należy uiścić do dnia 26.08.2026. Na Portalu Maratończyk Pomiar Czasu zostanie podany numer rachunku bankowego Głównego Organizatora, na który należy dokonywać wpłat przelewem tradycyjnym.
9. Nr konta: 32291000062469800211273069 Łukasz Adam Przybylski
10. W tytule przelewu wpisać „Harpagan”
11. Osoby, które nie dokonają wpłaty w wyznaczonym terminie, nie zostaną dopuszczone do startu
12. Organizator zastrzega sobie prawo do zamknięcia listy startowej po osiągnięciu limitu uczestników
13. Dokonanie rejestracji oznacza akceptację niniejszego Regulaminu oraz wszystkich załączników.

§5

REZYGNACJA I ZWROTY

1. W przypadku rezygnacji uczestnikowi przysługuje zwrot 70% wartości wpisowego.
2. Rezygnacja możliwa jest maksymalnie do dnia 24.08.2026, po tym terminie zwrot przepada.
3. Zwrot realizowany jest ciągu 7 dni roboczych po zgłoszeniu rezygnacji Organizatorowi.
4. Nieobecność na zawodach bez wcześniejszej rezygnacji nie uprawnia do zwrotu wpisowego.

§6

PAKIET STARTOWY

1. Każdy uczestnik otrzymuje:
 - numer startowy,
 - chip do pomiaru czasu,
 - koszulkę startową,
 - pakiet startowy,
 - wodę,

- poczęstunek,
 - medal pamiątkowy.
2. Odbiór pakietu startowego odbywa się wyłącznie w Biurze Zawodów.
 3. Biuro Zawodów czynne będzie od godziny 8:00.
 4. Pakiety nieodebrane w dniu zawodów nie podlegają późniejszej wysyłce.
 5. Chip pomiarowy należy zwrócić po zakończeniu rywalizacji.

§7 HARMONOGRAM

1. Biuro Zawodów czynne od godziny 8:00.
2. Oficjalne rozpoczęcie zawodów planowane jest na godzinę 9:00.
3. W pierwszej kolejności startują Kobiety.
4. Następnie przewidziana jest około 10-minutowa przerwa techniczna związana ze zmianą ciężarów.
5. Po przerwie startują Mężczyźni.
6. Szczegółowa lista startowa wraz z harmonogramem zostanie opublikowana do dnia 29 sierpnia 2026 r.
7. Planowane zakończenie rywalizacji sportowej nastąpi około godziny 15:45.
8. Dekoracja zwycięzców odbędzie się około godziny 16:15
9. Oficjalne zakończenie wydarzenia planowane jest na godzinę 16:40.

§8 CHARAKTERYSTYKA ZAWODÓW

1. Zawody rozgrywane są na dwóch identycznych torach.
2. Długość toru wynosi około 40 metrów.
3. Tor składa się z 8 stacji wykonywanych kolejno.
4. Po wykonaniu ostatniej stacji zawodnik zobowiązany jest do powrotu wyznaczoną trasą po zewnętrznej stronie toru do linii startu, która jednocześnie stanowi linię mety. Dopiero przekroczenie linii mety oznacza zakończenie próby i zatrzymanie czasu. Skrócenie trasy, opuszczenie wyznaczonego odcinka lub przekroczenie linii mety w sposób niezgodny z przebiegiem trasy skutkuje dyskwalifikacją.

5. W etapie eliminacyjnym maksymalny limit czas na ukończenie:

stacji 1–6 wynosi 5 minut,

stacji 1–7 wynosi 6 minut,

całego toru wynosi 8 minut.

Jeżeli uczestnik nie ukończy wymaganej liczby stacji w obowiązującym limicie czasu, jego próba zostaje zakończona w momencie upływu limitu.

Za każde niewykonane powtórzenie od momentu zakończenia próby do końca toru doliczana jest kara 10 sekund.

Wynik końcowy stanowi suma czasu uzyskanego do momentu zakończenia próby oraz doliczonych kar czasowych za wszystkie niewykonane powtórzenia.

Przykład:

Uczestnik po 5 minutach wykonał 7 z 8 powtórzeń na stacji nr 6.

Nie ukończył:

1 powtórzenia stacji 6 (+10 s),

8 powtórzeń stacji 7 (+80 s),

15 powtórzeń stacji 8 (+150 s).

Wynik końcowy: 5:00 + 240 s = 9:00.

6. W ćwierćfinałach, półfinałach, biegu o trzecie miejsce oraz finale limit czasu nie obowiązuje.
7. W półfinałach, biegu o trzecie miejsce i finale liczba powtórzeń na stacjach od 1 do 7 zostaje zmniejszona do 6.

S9

PRZEBIEG ZAWODÓW

1. Zawody rozpoczynają się etapem eliminacyjnym na dwóch równoległych torach. Wybór toru odbywa się poprzez grę „kamień – papier – nożyce”.
2. W pierwszej kolejności startują kobiety.
3. Po zakończeniu startów kobiet przewidziana jest około 10-minutowa przerwa techniczna związana ze zmianą ciężarów.
4. Następnie startują mężczyźni.
5. Szczegółowy harmonogram startów zostanie opublikowany do dnia 29 sierpnia 2026 r.
6. Do ćwierćfinałów awansuje:
 - a) 8 najlepszych kobiet,
 - b) 8 najlepszych mężczyzn.
7. Pary ćwierćfinałowe tworzone są według schematu:
 - 1 vs 8,
 - 4 vs 5,
 - 2 vs 7,
 - 3 vs 6.
8. Zawodnik z lepszym wynikiem eliminacji ma prawo wyboru toru.
9. Przegrany odpada z dalszej rywalizacji.
10. Półfinały rozgrywane są według schematu:
 - a) zwycięzca pary 1 vs 8 (prawo wyboru toru) przeciwko zwycięzcy pary 4 vs 5,
 - b) zwycięzca pary 2 vs 7 (prawo wyboru toru) przeciwko zwycięzcy pary 3 vs 6.
11. Przegrani półfinałów rywalizują o trzecie miejsce.
12. Zwycięzcy półfinałów rywalizują w finale o zwycięstwo.

13. W przypadku biegu o trzecie miejsce oraz finału wybór toru odbywa się poprzez grę „kamień, papier, nożyce”.

§10

REZYGNACJA Z DALSZEJ RYWALIZACJI

1. W przypadku rezygnacji zawodnika sklasyfikowanego w pierwszej ósemce po eliminacjach, jego miejsce zajmuje kolejny zawodnik z klasyfikacji generalnej.
2. W przypadku rezygnacji zwycięzcy ćwierćfinału lub półfinału z dalszej rywalizacji, awans uzyskuje zawodnik, który przegrał bezpośredni pojedynek z tym zawodnikiem.

§11

NAGRODY

1. Każdy uczestnik zawodów otrzymuje pamiątkowy medal.
2. Nagradzane są trzy najlepsze kobiety oraz trzech najlepszych mężczyzn w klasyfikacji OPEN.
3. Za zajęcie miejsc I–III przewidziane są:
 - a) puchary,
 - b) nagrody rzeczowe,
 - c) vouchery:

§12

BEZPIECZEŃSTWO

1. Organizator zapewnia zabezpieczenie medyczne.
2. Na każdym torze pracuje:
 - a) 4 sędziów,
 - b) 2 asekurantów.
3. Nad prawidłowym przebiegiem zawodów czuwa Sędzia Główny.
4. Dopuszcza się używanie:
 - a) rękawiczek treningowych,
 - b) opasek usztywniających nadgarstki,
 - c) stabilizatorów kolan,
 - d) ochraniaczy łokci.
5. Zabrania się używania pasów kulturystycznych i trójbojowych.

§13

ZAŁĄCZNIKI DO REGULAMINU

1. Integralną część niniejszego Regulaminu stanowią następujące załączniki:

Załącznik nr 1 – Szczegółowy opis toru i zasad wykonywania ćwiczeń.

Załącznik nr 2 – Oświadczenie uczestnika i zgoda na wykorzystanie wizerunku.

2. Akceptacja Regulaminu jest równoznaczna z akceptacją wszystkich załączników stanowiących jego integralną część.

§14

WIZERUNEK I DANE OSOBOWE

1. **Warunkiem skutecznego zgłoszenia jest podanie następujących danych:**

- imię nazwisko
- data urodzenia
- adres zamieszkania
- nr telefonu
- adres e-mail
- nazwa klubu (jeżeli dotyczy)
- wzrost
- rozmiar koszulki

2. **Podane dane są niezbędne do organizacji wydarzenia, prowadzenia klasyfikacji, kontaktu z uczestnikami oraz przygotowania pakietów startowych**

3. Dokonanie rejestracji jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na nieodpłatne utrwalanie i wykorzystanie wizerunku uczestnika.
4. Dane osobowe uczestników przetwarzane są wyłącznie w celu organizacji zawodów, prowadzenia klasyfikacji oraz publikacji wyników.

§15

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian niniejszego regulaminu.
2. Organizator ma prawo do zmian harmonogramu oraz organizacji zawodów w przypadku wystąpienia okoliczności niezależnych od Organizatora.
3. Zawody odbywają się niezależnie od warunków atmosferycznych, chyba że Organizator uzna je za zagrażające bezpieczeństwu uczestników.
4. Interpretacja niniejszego regulaminu należy do Organizatora i Sędziego Głównego.
5. Dokonanie rejestracji oznacza pełną akceptację niniejszego regulaminu.

ZAŁĄCZNIK NR 1

SZCZEGÓŁOWY OPIS TORU ORAZ ZASAD WYKONYWANIA ĆWICZEŃ

ŚCIEŻKA HARPAGANA – ELIMINATOR 2026

1. INFORMACJE OGÓLNE
2. Tor składa się z 8 kolejnych stacji wykonywanych w określonej kolejności.
3. Każda stacja jest oznaczona numerem.
4. Uczestnik może przejść do kolejnej stacji wyłącznie po zaliczeniu poprzedniej.
5. O poprawności wykonania ćwiczeń decyduje sędzia przypisany do stacji.
6. Nieprawidłowo wykonane powtórzenie nie jest zaliczane.
7. Za każde niezaliczone powtórzenie zawodnik zobowiązany jest wykonać dodatkowe prawidłowe powtórzenie.

8. Powtórzenia nie muszą być wykonane bez przerwy. Zawodnik może odłożyć ciężar i po krótkiej przerwie dokończyć pozostałe próby.

STACJA NR 1

PRZYSIAD ZE SZTANGĄ NA PLECACH

Kobiety:

40 kg – 8 powtórzeń

Mężczyźni:

60 kg – 8 powtórzeń

Zasady:

- sztangę pobieramy ze stojaków (ustawione na stałej wysokości dostosowanej do wzrostu najniższego uczestnika),
- biodra muszą zejść poniżej linii kolan,
- pełny wyprost nóg i bioder przy wstawaniu,
- po wykonaniu ostatniego powtórzenia sztangę należy odłożyć na stojaki.

Kara:

- zrzućcie sztangi: +15 sekund.

STACJA NR 2

WIOSŁOWANIE SZTANGĄ DO BRZUCHA

Kobiety:

30 kg – 8 powtórzeń

Mężczyźni:

50 kg – 8 powtórzeń

Zasady:

- pełny zakres ruchu,
- sztanga musi dotknąć ciała pomiędzy pępkiem a dolnym żebrem,
- po zakończeniu ćwiczenia sztangę należy odłożyć.

Kara:

- zrzućcie sztangi: +5 sekund.

STACJA NR 3

WYCISKANIE SZTANGI NA ŁAWCE POZIOMEJ

Kobiety:

30 kg – 8 powtórzeń

Mężczyźni:

60 kg – 8 powtórzeń

Zasady:

- łopatki i pośladki muszą pozostawać w kontakcie z ławką,
- sztanga musi dotknąć klatki piersiowej,

- pełny wyprost ramion,
- po zakończeniu ćwiczenia sztangę należy odłożyć na stojaki (ustawione na stałej wysokości dostosowanej do wzrostu najniższego uczestnika).

STACJA NR 4 MARTWY CIĄG

Kobiety:

50 kg – 8 powtórzeń

Mężczyźni:

70 kg – 8 powtórzeń

Zasady:

- sztanga musi dotknąć podłoża przy każdym powtórzeniu,
- pełny wyprost bioder w końcowej fazie ruchu.

Kara:

- zrzucenie sztangi: +5 sekund.

STACJA NR 5 WYCISKANIE ŻOŁNIERSKIE (OHP)

Kobiety:

20 kg – 8 powtórzeń

Mężczyźni:

40 kg – 8 powtórzeń

Zasady:

- dopuszczalny lekki podrzut z ćwierćprzysiadu przy podnoszeniu – pełen zakres ruchu
- sztanga podczas opuszczania musi znaleźć się poniżej linii brody.

Kara:

- zrzucenie sztangi: +5 sekund.

STACJA NR 6 UGINANIE RAMION ZE SZTANGĄ ŁAMANĄ

Kobiety:

15 kg – 8 powtórzeń

Mężczyźni:

30 kg – 8 powtórzeń

Zasady:

- sztanga musi dotknąć ud przy opuszczaniu
- pełen zakres ruchu przy podnoszeniu -dopuszczalny lekki zarzut biodrami.

Kara:

- zrzucenie sztangi: +5 sekund.

STACJA NR 7 WYCISKANIE FRANCUSKIE HANTLA ZZA GŁOWY

Kobiety:

12,5 kg – 8 powtórzeń

Mężczyźni:

25 kg – 8 powtórzeń

Zasady:

- pełny wyprost ramion,
- przy opuszczaniu kąt w łokciu musi wynosić 90 stopni lub mniej.

Kara:

- zrzucenie hantla: +5 sekund.

STACJA NR 8 PADNIJ – POWSTAŃ (BURPEE)

Kobiety:

15 powtórzeń

Mężczyźni:

15 powtórzeń

Zasady:

- klatka piersiowa musi dotknąć podłoża,
- podczas wyskoku ręce muszą znaleźć się nad głową.

Decyzje sędziów dotyczące poprawności wykonania ćwiczeń są ostateczne.

ZAŁĄCZNIK NR 2

OŚWIADCZENIE UCZESTNIKA ORAZ ZGODA NA WYKORZYSTANIE WIZERUNKU

ŚCIEŻKA HARPAGANA – ELIMINATOR 2026

Ja niżej podpisany/a:

Imię i nazwisko:

.....

Data urodzenia:

.....

Adres e-mail:

.....

Numer telefonu:

.....

Numer startowy:

.....

oświadczam, że:

1. Zapoznałem/am się z Regulaminem zawodów „Ścieżka Harpagana – Eliminator 2026” i akceptuję jego postanowienia.
2. Jestem osobą pełnoletnią.
3. Mój stan zdrowia pozwala mi na udział w zawodach o charakterze siłowo-wytrzymałościowym.
4. Biorę udział w zawodach dobrowolnie i na własną odpowiedzialność.
5. Nie są mi znane żadne przeciwwskazania zdrowotne uniemożliwiające udział w wydarzeniu.
6. Przyjmuję do wiadomości, że udział w zawodach wiąże się z wysiłkiem fizycznym oraz ryzykiem wystąpienia urazów i kontuzji.
7. W przypadku wystąpienia sytuacji zagrażającej mojemu zdrowiu lub życiu zobowiązuję się podporządkować decyzjom służb medycznych oraz Organizatora.
8. Wyrażam zgodę na udzielenie mi pierwszej pomocy oraz wykonanie niezbędnych czynności medycznych w przypadku zagrożenia zdrowia lub życia.
9. Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Organizatora wyłącznie na potrzeby organizacji zawodów, prowadzenia klasyfikacji oraz publikacji wyników.
10. Wyrażam zgodę na nieodpłatne utrwalanie, wykorzystywanie i publikowanie mojego wizerunku w postaci zdjęć, nagrań filmowych oraz materiałów promocyjnych wykonanych podczas wydarzenia.
11. Zgoda obejmuje wykorzystanie materiałów w szczególności:
 - na stronie internetowej wydarzenia,
 - w mediach społecznościowych,
 - w materiałach promocyjnych,
 - w materiałach prasowych,
 - w relacjach i podsumowaniach wydarzenia,
 - przy promocji kolejnych edycji zawodów.
12. Zrzekam się wszelkich roszczeń finansowych związanych z wykorzystaniem mojego wizerunku przez Organizatora.

Data:

.....

Czytelny podpis uczestnika:

.....