

Regulamin Cross Wieloboju Sołectw

07.11.2026r.

I. Organizator:

1. Ośrodek Sportu i Rekreacji w Pniewach

II. Miejsce, termin:

Hala Sportowo-Widowiskowa OSIR Pniewy, ul. Wolności 20

07.11.2026r. (sobota) godz. 15.00

III. Skład reprezentacji

1. Reprezentacja może składać się tylko z mieszkańców danego sołectwa
2. Drużyna liczy 4 osoby w tym minimum 1 kobieta
3. Wszyscy zawodnicy muszą być pełnoletni w dniu zawodów.

IV. Zgłoszenia

1. Zgłoszenia przyjmowane będą drogą elektroniczną na adres biuro.osir@osirpniewy.pl lub telefonicznie:
 - 61-2936496 (do godz. 15.00 od poniedziałku do piątku)
 - 667690855
2. Zgłoszenia przyjmowane będą do 05.11.2026r.

V. Oświadczenia:

1. Uczestnicy zawodów przyjmują do wiadomości, że Organizator nie ubezpiecza ich od następstw nieszczęśliwych wypadków.
2. Szatnie traktowane są jako przebieralnie, a Organizator nie ponosi odpowiedzialności za zgubione przedmioty. W obiekcie dostępne są szafki depozytowe.

VI. Świadczenia

1. Dla trzech najlepszych sołectw przewidziane są puchary
2. Statuetki dla drużyn pozostałych
3. Dla wszystkich zawodników ciepły posiłek regeneracyjny.

VII. Opis konkurencji:

1. JAZDA NA AIRBIKE (ROWER POWIETRZNY)

Konkurencja polega na pokonaniu jak najdłuższego dystansu na rowerze powietrznym (AirBike) w czasie **7 minut**.

W konkurencji bierze udział cała czteroosobowa drużyna. Każdy zawodnik musi przynajmniej raz wykonać zadanie.

Zawodnicy mogą zmieniać się w dowolnym momencie, a liczba zmian jest nieograniczona.

Wygrywa drużyna, która w wyznaczonym czasie pokona najdłuższy łączny dystans.

2. SPACER FARMERA Z WORKAMI

Konkurencja polega na pokonaniu wyznaczonego dystansu z dwoma workami trzymanymi w dłoniach.

Obciążenie:

- Kobiety: 2 × 10 kg

- Mężczyźni: 2 × 20 kg

Każdy z czterech zawodników musi pokonać dystans 50 m, co daje łącznie **200 m na drużynę**.

Podczas pokonywania dystansu zawodnik może w dowolnym momencie odłożyć worki na podłoże, odpocząć, a następnie podnieść je i kontynuować zadanie z miejsca, w którym zostały odłożone.

Zawodnicy wykonują zadanie kolejno, przekazując zmianę następnemu uczestnikowi po ukończeniu swojego odcinka.

Wygrywa drużyna, która pokona cały dystans w najkrótszym czasie.

3. PRZECIĄGANIE LINY

W konkurencji rywalizują ze sobą dwie drużyny, każda składająca się z 4 zawodników.

Rywalizacja odbywa się w systemie „**każdy z każdym**”, co oznacza, że każda drużyna zmierzy się ze wszystkimi pozostałymi drużynami.

Zwycięzcą pojedynku zostaje drużyna, która przeciągnie linę wraz z przeciwnikami poza wyznaczoną linię.

4. WIELKI FINAŁ – TOR PRZESZKÓD

Konkurencja finałowa składa się z **5 stacji**, które zawodnicy pokonują kolejno w formie sztafety.

Każdy zawodnik odpowiada za wykonanie przypisanego zadania. Zmiana następuje w strefie startowej poprzez „przybicie piątki” kolejnemu zawodnikowi.

STACJA I – BUDOWANIE SAŃ

Pierwszy zawodnik podbiega do stacji, na której znajdują się elementy sań treningowych.

Jego zadaniem jest przeniesienie wszystkich elementów w biegu wahadłowym i prawidłowe zamontowanie ich na konstrukcji sań.

Elementy do przeniesienia:

- 4 drążki pionowe
- 2 talerze obciążeniowe o wadze 15 kg każdy

Po prawidłowym złożeniu sań zawodnik wraca do strefy startowej i przekazuje zmianę drugiemu zawodnikowi poprzez przybicie piątki.

STACJA II – WIOSŁOWANIE NA ERGOMETRZE

Drugi zawodnik podbiega do ergometru wiosłarskiego.

Jego zadaniem jest pokonanie dystansu **200 m**.

Po ukończeniu zadania wraca do strefy startowej i przekazuje zmianę trzeciemu zawodnikowi poprzez przybicie piątki.

STACJA III – PRZENOSZENIE WORKÓW NA SKRZYNIĘ

Trzeci zawodnik podbiega do stacji, na której znajdują się cztery worki treningowe (Sandbag).

Obciążenie:

- 2 worki po 10 kg
- 2 worki po 20 kg

Zadaniem zawodnika jest przeniesienie wszystkich czterech worków, pojedynczo, i umieszczenie ich na wyznaczonej drewnianej skrzyni.

Po wykonaniu zadania zawodnik wraca do strefy startowej i przekazuje zmianę czwartemu zawodnikowi poprzez przybicie piątki.

STACJA IV – ERGOMETR NARCIARSKI (SKIERG)

Czwarty zawodnik podbiega do ergometru narciarskiego.

Jego zadaniem jest pokonanie dystansu **200 m**.

Po ukończeniu zadania wraca do strefy startowej i przekazuje zmianę pierwszemu zawodnikowi poprzez przybicie piątki.

STACJA V – TRANSPORT PIŁEK DO STREFY START/META

W ostatniej stacji bierze udział cała czteroosobowa drużyna.

Zawodnicy wykonują zadanie kolejno, rozpoczynając od pierwszego zawodnika.

Pierwszy zawodnik wybiega ze strefy startowej, podbiega do wyznaczonego miejsca, wybiera jedną piłkę i transportuje ją do strefy start/meta.

Kolejny zawodnik może rozpocząć zadanie dopiero po powrocie poprzedniego zawodnika do strefy start/meta.

Każdy z czterech zawodników musi przetransportować jedną piłkę.

Pomiar czasu zostaje zatrzymany w momencie przekroczenia linii mety przez czwartego zawodnika wraz z ostatnią piłką.

Wygrywa drużyna, która pokona cały tor przeszkód w najkrótszym czasie, prawidłowo wykonując wszystkie zadania.

Organizator OSIR Pniewy

Signature Not Verified
Dokument podpisany przez Damian
Łęszczak
Data: 2026.10.22 11:06:33 CEST