

## REGULAMIN ZAWODÓW OAK THROWDOWN VOL. 3

### § 1.

#### POSTANOWIENIA OGÓLNE

- a) Niniejszy regulamin określa prawa i obowiązki osób biorących udział w zawodach **OAK THROWDOWN VOL. 3** (dalej: „zawody”).
- b) Organizatorem zawodów jest: Stowarzyszenie 1000 Litrów Potu, ul. Adama Bilika 11/4, 42-500 Będzin (dalej: „Organizator”)
- c) Miejsce zawodów:  
- Crossfit New Dogs Gym, ul. Józefa Wybickiego 1A, 41-300 Dąbrowa Górnicza (dalej: „klub”)
- d) Termin zawodów:  
05.04.2025, start godzina 09:00
- e) Formuła zawodów: MIX PAR (1 kobieta i 1 mężczyzna) w formule OPEN/AMATOR
- f) Ilość miejsc: maksymalnie 48 uczestników (24 pary).
- g) Przebieg zawodów: 3 WOD (workout of the day).
- h) W celu wzięcia udziału w zawodach każdy uczestnik zobowiązany jest do zapoznania się z treścią niniejszego regulaminu oraz przestrzegania jego postanowień, jak również do przestrzegania regulaminu klubu, w którym odbywają się zawody. Regulamin klubu dostępny jest na stronie: [www.newdogsgym.pl](http://www.newdogsgym.pl) bądź na recepcji klubu.
- i) Uczestnik zawodów zobowiązuje się do zachowania zasad bezpieczeństwa określonych w regulaminie klubu organizatora a także wynikających z charakterystyki treningu Crossfit.
- j) Uczestnik zawodów zobowiązuje się do zastosowania się do wszelkich poleceń organizatora, mających na celu zapewnienie jak największego poziomu bezpieczeństwa w trakcie trwania zawodów.
- k) Organizator nie ponosi odpowiedzialności, jeżeli nie wykona swoich obowiązków lub wykona je nienależycie z powodu zaistnienia siły wyższej, tj. okoliczności, o których nie wiedział i nie mógł ich przewidzieć lub którym nie mógł zapobiec, pomimo dołożenia najwyższej staranności.
- l) Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany regulaminu, także w trakcie trwania zawodów.
- m) Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany terminu zawodów, z powodów zaistnienia siły wyższej. O ewentualnej zmianie terminu zawodów, uczestnicy zostaną poinformowani drogą mailową, na fanpage 'u Organizatora i Klubu.
- n) Organizator zapewni uczestnikom wszelkie niezbędne rzeczy, niezbędne do sprawnego przeprowadzenia zawodów.

**§ 2.**  
**UDZIAŁ W ZAWODACH**

- a) Warunkami wzięcia udziału w zawodach są:  
- uiszczenie opłaty startowej do dnia **28.02.2025** w wysokości 150,00 PLN od osoby na rachunek bankowy NEST BANK:

STOWARZYSZENIE ZWYKŁE 1000 LITRÓW POTU  
ul. Adama Bilika 11/4, 42-500 Będzin  
NIP 629 250 6116  
Nr konta: 06 2530 0008 2100 1075 2989 0001

**W tytule prosimy umieścić: OAK THROWDOWN vol.3 + nazwa drużyny**

**Od dnia 01.03.2025 opłata startowa wynosi 180,00 PLN od osoby.**

- posiadanie ważnego ubezpieczenia NNW
- b) Opłata startowa zawiera: koszulkę + pakiet startowy
- c) W zawodach może wziąć udział osoba, spełniająca warunki określone w pkt f., niniejszego paragrafu, która:
  - ukończyła 18 lat lub
  - ukończyła 16 lat za pisemną zgodą swojego rodzica lub opiekuna prawnego.
- d) Uczestnik zawodów zobowiązany jest dostosować wykonywanie ćwiczeń do swojego stopnia sprawności fizycznej oraz stanu zdrowia. W razie jakichkolwiek wątpliwości co do swojego stanu zdrowia, zdolności do wykonywania ćwiczeń fizycznych, czy też ewentualnego wpływu takich ćwiczeń na stan zdrowia przed przystąpieniem do ich wykonywania, uczestnik zawodów powinien zasięgnąć opinii lekarskiej.
- e) Uczestnik zawodów bierze udział w zawodach wyłącznie na własne ryzyko i na własną odpowiedzialność.
- f) Uczestnikiem zawodów może zostać wyłącznie osoba, której stan zdrowia na to pozwala. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za pogorszenie stanu zdrowia osoby uczestniczącej w zawodach wywołanego nadmiernymi obciążeniami, czy intensywnym wysiłkiem w trakcie zawodów.
- g) Uczestnik zawodów przyjmuje do wiadomości, że udział w zawodach wiąże się z wysiłkiem fizycznym i pociąga za sobą naturalne ryzyko wypadku, odniesienia obrażeń ciała i urazów fizycznych (w tym śmierci), a także szkód i strat o charakterze majątkowym.
- h) Ponadto z udziałem w zawodach mogą wiązać się inne, niemożliwe w tej chwili do przewidzenia, czynniki ryzyka. Biorąc udział w zawodach uczestnik wyraża zgodę na udzielenie pierwszej pomocy medycznej, wykonanie innych zabiegów medycznych

oraz transport uszkodzonego w bezpieczne miejsce, personelowi medycznemu i paramedycznemu działającemu w imieniu organizatora.

- i) Uczestnik zawodów poprzez swój udział w zawodach wyraża zgodę na publikację swojego imienia i nazwiska, a także zdjęć oraz materiałów filmowych ze swoim wizerunkiem wykonanych przez Organizatora i podmioty współpracujące z Organizatorem, na stronie internetowej Organizatora oraz podmiotów współpracujących z Organizatorem oraz w mediach społecznościowych.
- j) Podczas zawodów obowiązuje strój i obuwie sportowe.

### **§ 3.**

#### **POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

- a) W przypadku zmiany terminu zawodów, uiszczona opłata startowa, wskazana w §2, punkt a, będzie przeniesiona na poczet kolejnego terminu.
- b) W przypadku rezygnacji z udziału w zawodach jednego z uczestników z przyczyn zdrowotnych czy siły wyższej, istnieje możliwość zmiany partnera/partnerki w teamie bez konieczności dokonywania dopłaty do wpłaconej opłaty startowej.
- c) W przypadku rezygnacji z udziału w zawodach pary zawodników nie przewiduje się zwrotu wpłaconej opłaty startowej.
- d) W przypadku dostępności miejsc, Organizator może w drodze wyjątku przyjąć uczestników po terminie zgłaszania uczestnictwa wymienionym w §2, punkt a, jednakże z zastrzeżeniem, iż taki uczestnik nie otrzyma pełnego pakietu startowego.
- e) Nagrody dla zwycięzców zawodów przewidziane są w postaci rzeczowej. Nie przewiduje się nagród pieniężnych.
- f) Zawody kierowane będą pod domeną wzajemnego szacunku, współdziałania, otwartości i pozytywnego nastawienia.