

STREET WORKOUT 2026



ZAPRASZAMY
DO UDZIAŁU W
ZAWODACH
STREET
WORKOUT
2026



28.06.2026
(niedziela)
godzina 13:00

OSiR Hajnówka
ul. Dziewiatowskiego 2

ORGANIZATOR:

OSiR Hajnówka

 Każdy zawodnik jest zobowiązany do dostarczenia (od godz. 12:00) formularza zgłoszeniowego
www.osir.hajnówka.pl



STREET WORKOUT
SIŁA
PASJA
WYTRWAŁOŚĆ

Data wydarzenia

ndz., 28/06/2026 - 13:00 - ndz., 28/06/2026 - 18:00

Kategoria

Wydarzenia miejskie

REGULAMIN ZAWODÓW

STREET WORKOUT HAJNÓWKA 2026

CEL:

Celem Zawodów jest popularyzacja sportów siłowych wśród młodzieży i dorosłych, a także propagowanie aktywnego uprawiania sportu w regionie.

UDZIAŁ W ZAWODACH:

Zawody mają charakter otwarty. W zawodach może wziąć udział każda osoba, w tym także osoby z niepełnosprawnością pod warunkiem, że nie ma ją przeciwwskazań do uprawiania takiej dyscypliny sportu.

Każdy zawodnik jest zobowiązany do dostarczenia [formularza zgłoszeniowego](#)

ORGANIZATOR:

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Hajnówce

TERMIN I MIEJSCE:

28.06.2026 (niedziela), godzina 13:00, Hajnówka ul. Dziewiatowskiego 2, Park Street Workout

WARUNKI UCZESTNICTWA:

Udział w zawodach Street Workout od 16 roku życia; osoby niepełnoletnie zobowiązane są do okazania w trakcie rejestracji [pisemnego oświadczenia od prawnych opiekunów](#), zezwalającego im na start w zawodach.

W przypadku jego braku uczestnik nie zostanie dopuszczony do zawodów.

Zapisy do zawodów będą przyjmowane na miejscu w dniu zawodów, od godz. 12:00 do 12:30.

- Zgłoszenie zawodników jest jednoznaczne z brakiem przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zawodach.
- Zawodnicy startujący w zawodach akceptują regulamin.
- Ubezpieczenie zawodników spoczywa we własnym zakresie.
- Posiadanie dokumentu potwierdzającego tożsamość.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA TURNIEJU:

Zawody obejmują trzy konkurencje (dwie dla mężczyzn i jedną dla kobiet):

- 1. największa ilość pompek szwedzkich i podciągnięć**
- 2. największy ciężar pompek szwedzkich i podciągnięć**

3. największa ilość przysiadów z obciążeniem kobiet

SĘDZIOWIE I OBSŁUGA TECHNICZNA:

Komisję sędziowską i obsługę techniczną powołuje organizator.

STRÓJ STARTOWY:

Dozwolony jest dowolny strój startowy, obejmujący koszulkę z krótkim rękawem (aby widoczny był wyprost w stawie łokciowym), spodnie sportowe lub krótkie spodenki, nie należy używać opasek na nadgarstki. Dopuszczalne jest używanie pasów usztywniających kręgosłup, rękawiczek lub magnezji podczas podciągania lub dipów.

NAGRODY:

Puchary, medale, nagrody niespodzianki.

I. Konkurencja - największa ilość pompek szwedzkich i podciągnięć

ZASADY PODCIĄGANIA NA DRAŻKU:

1. Zawodnik może stosować tylko nachwyty do podciągania.
2. Zawodnik zaczyna podciąganie od pełnego wyprost ramion i po komendzie sędziego „start”.
3. Po komendzie „start” podciąga się do góry do momentu aż broda znajdzie się nad drążkiem, nie musi zatrzymywać się w górze. Następnie opuszcza się w dół do pełnego wyprost w stawach łokciowych.
4. Zawodnik może odpoczywać podczas podciągania 5s (zwis na wyprostowanych łokciach), ale nie może puścić drążka.

PRZYCZYNY NIE UZNANIA POWTÓRZENIA PODCZAS PODCIĄGANIA:

1. Nieprzestrzeganie sygnałów Sędziego Głównego do rozpoczęcia lub zakończenia boju.
2. Nie wykonanie wyprost w stawach łokciowych.
3. Nie uniesienie brody nad drążek.
4. Puszczenie drążka podczas podciągania.
5. Zawodnik będzie łamał zasady Fair play.

II. Konkurencja - największy ciężar pompek szwedzkich i podciągnięć

1. Zawodnik staje na skrzyni twarzą do poręczy. Chwyta poręcze, ciężar zawieszony na pasie ściśnięty pomiędzy udami.
2. Na komendę „Pozycja” Zawodnik wykonuje podpór na poręczach. Gdy przyjmie właściwą pozycję, ręce wyprostowane i zablokowane w stawach łokciowych, łopatki ściągnięte, ciężar zawieszony na łańcuchu ściśnięty pomiędzy udami, sędzia podaje komendę do rozpoczęcia. Sygnał składać się będzie z ruchu ramienia w dół oraz słyszalnej komendy „Start”.
3. Po otrzymaniu Komendy od sędziego, zawodnik opuszcza się do momentu, kiedy zgięcie w stawach łokciowych przekroczy kąt 90°. Po uzyskaniu właściwego kąta, sędzia podaje komendę „Góra”.

4. Po otrzymaniu komendy „Góra”, zawodnik wraca do pozycji wyjściowej. Ruch powinien być jednostajny i odbywać się tylko w jednym kierunku tj. w górę do momentu osiągnięcia pełnego wyprost w stawach łokciowych i ściągnięcia łopatek. Nie uzyskanie pełnego wyprost w stawach łokciowych i nie ściągnięcie łopatek skutkuje niezaliczeniem podejścia.

ZASADY POMPEK NA PORĘCZACH RÓWNOLEGŁYCH Z DODATKOWYM OBCIĄŻENIEM (DIPY, POMPKI SZWEDZKIE):

1. Zawodnik staje na skrzyni twarzą do poręczy. Chwyta poręczę, ciężar zawieszony na pasie ściśnięty pomiędzy udami.

2. Na komendę „Pozycja” Zawodnik wykonuje podpór na poręczach. Gdy przyjmie właściwą pozycję, tzn. jest nieruchomy, ręce wyprostowane i zablokowane w stawach łokciowych, łopatki ściągnięte, ciężar zawieszony na łańcuchu ściśnięty pomiędzy udami, sędzia podaje komendę do rozpoczęcia boju. Sygnał składać się będzie z ruchu ramienia w dół oraz słyszalnej komendy „Start”.

3. Po otrzymaniu Komendy od sędziego, zawodnik opuszcza się do momentu, kiedy zgięcie w stawach łokciowych przekroczy kąt 90°.

4. Zawodnik może odpoczywać podczas dipów 5s (na wyprostowanych w górze stawach łokciowych), ale nie może opuścić poręczy.

PRZYCZYNY NIE UZNANIA POWTÓRZENIA PODCZAS DIPÓW (Z OBCIĄŻENIEM):

1. Nieprzestrzeganie sygnałów Sędziego Głównego.

2. Nie wykonanie wyprost w stawach łokciowych przy powtórzeniach w górze.

3. Nie zachowanie zgięcia w stawach łokciowych podczas zejścia – kąt 90° na poręczach.

4. Zejście z poręczy podczas dipów.

5. Zawodnik będzie łamał zasady Fair play.

KLASYFIKACJA:

- Zwycięzcą zostanie osoba, która wykona największą liczbę powtórzeń w podciąganiu i dipach z obciążeniem.

- W przypadku uzyskania takiej samej ilości powtórzeń przez zawodników następuje dogrywka.

UWAGA:

1. Wszyscy zawodnicy przed podciąganiem i dipach podpiszą pisemną deklarację o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zawodach oraz podadzą imię i nazwisko.

2. Niedostosowanie się do obowiązującego regulaminu zawodów spowoduje niedopuszczenie zawodnika do startu lub jego dyskwalifikację.

3. Osoby obecne na zawodach wyrażają zgodę na dokumentację filmową i zdjęciową oraz przetwarzanie imienia i nazwiska w celach propagujących te zawody.

POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

- Organizator zawodów nie ponosi odpowiedzialności prawnej i cywilnej w zakresie poniesionych szkód na zdrowiu i mieniu biorących udział w zawodach zawodników.

UWAGA!!! W TRAKCIE RYWALIZACJI ZABRONIONE JEST KORZYSTANIE Z WSZELKIEGO RODZAJU SPRZĘTU WSPOMAGAJĄCEGO! RĘKAWICZKI, BANDAŻE, ŚCIAĞACZE, USZTYWNIACZE, SĄ NIEDOZWOLONE, MOŻNA JEDYNI KORZYSTAĆ Z MAGNEZJI.

Zawodnicy biorący udział w zawodach biorą pełną odpowiedzialność za swój stan zdrowia i ewentualne kontuzje, nie są

ubezpieczeni przez organizatora.

Zasady główne:

1. Zawody odbywają się w formule 1 REP MAX (1 powtórzenie z maksymalnym ciężarem).
2. Każdy z zawodników będzie miał 3 podejścia.
3. Zaliczane jest tylko 1 powtórzenie z maksymalnym ciężarem.
4. Zawodnik powinien przed startem zgłosić sędziom ciężar wyjściowy.
5. Po zakończeniu 1 podejścia zawodnik zobowiązany jest podać ciężar do kolejnego.
6. Przy nieudanej pierwszej próbie podniesienia ciężaru nie ma możliwości jego obniżenia. Dopuszczamy możliwość jedynie jego zwiększenia. Prosimy o przemyślane i strategiczne decyzje.
7. Ten kto podniesie najwięcej, wygrywa. W przypadku osiągnięcia identycznej liczby kilogramów, jest dogrywka.

III. Konkurencja - największa ilość przysiadów z obciążeniem kobiet

1. Zawodniczka ustawia się w odpowiedniej pozycji, wyprostowana, ze stopami ustawionymi szerzej niż szerokość barków z zablokowanymi kolanami i właściwie położonym obciążeniem.
2. Sędzia podaje komendę do rozpoczęcia. Sygnał składać się będzie z ruchu ramienia w dół oraz słyszalnej komendy „Start”.
3. Po otrzymaniu Komendy od sędziego, zawodniczka robi przysiady do momentu, kiedy zgięcie w stawach kolanowych przekroczy kąt 90°.
4. Wraca do pozycji wyjściowej. Ruch powinien być jednostajny i odbywać się tylko w jednym kierunku tj. w górę do momentu osiągnięcia pełnego wyprost w stawach kolanowych.
5. W przypadku uzyskania takiej samej ilości powtórzeń przez zawodniczki następuje dogrywka.

PRZYCZYNY NIE UZNANIA POWTÓRZENIA PODCZAS PRZYSIADÓW:

1. Nieprzestrzeganie sygnałów Sędziego Głównego.
2. Nieodpowiedni wyprost w stawach kolanowych przy powtórzeniach w górę.
3. Niezachowanie zgięcia w stawach kolanowych podczas zejścia – kąt 90°.
4. Zawodniczka będzie łamała zasady Fair play.

Powodzenia!

Pliki do pobrania na stronie <https://www.osir.hajnowka.pl/street-workout-2026>