REGULAMIN ZAWODÓW SPORTOWYCH

GO GAMES PŁOCK 2026

Data: 29 listopada 2026 r. (niedziela)

Miejsce: ORLEN ARENA, Płock

Godzina rozpoczęcia: 10:00

Organizator: Stowarzyszenie Działaj

Patronat: Miasto Płock

§1. POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. GO GAMES PŁOCK 2026 to zawody sportowe o charakterze siłowo-wytrzymałościowym, łączące elementy treningu funkcjonalnego, kondycyjnego i sprawnościowego.

2. Celem wydarzenia jest promocja aktywności fizycznej, zdrowego stylu życia, sportowej rywalizacji oraz integracji uczestników.

3. Zawody odbędą się 29 listopada 2026 roku w ORLEN ARENIE w Płocku.

4. W zawodach GO GAMES mogą uczestniczyć osoby, które najpóźniej w dniu zawodów ukończyły 16. rok życia.

Osoby niepełnoletnie (16–17 lat) mogą wziąć udział w zawodach wyłącznie za pisemną zgodą rodzica lub opiekuna prawnego.

Pisemną zgodę należy obowiązkowo przedłożyć w biurze zawodów podczas weryfikacji uczestnika i odbioru pakietu startowego.

Brak pisemnej zgody rodzica lub opiekuna prawnego skutkuje niedopuszczeniem osoby niepełnoletniej do startu w zawodach.

Zgoda powinna zawierać dane uczestnika, dane i podpis rodzica lub opiekuna prawnego oraz oświadczenie o wyrażeniu zgody na udział w zawodach GO GAMES w dniu 29 listopada 2026 r.

5. Każdy zawodnik bierze udział w zawodach dobrowolnie i zobowiązany jest do przestrzegania niniejszego regulaminu oraz poleceń sędziów i organizatora.

6. Uczestnik powinien być w stanie zdrowia pozwalającym na udział w intensywnym wysiłku fizycznym.

§2. KATEGORIE STARTOWE

Zawody rozgrywane będą z podziałem na kobiety i mężczyzn.

Kategorie indywidualne wiekowe:

• Kobiety 18–29 lat

• Kobiety 30–49 lat

• Kobiety 50 lat i więcej

• Mężczyźni 18–29 lat

• Mężczyźni 30–49 lat

• Mężczyźni 50 lat i więcej

Kategorie dodatkowe:

• OPEN KOBIETY – klasyfikacja wszystkich kobiet bez względu na wiek.

• OPEN MĘŻCZYŹNI – klasyfikacja wszystkich mężczyzn bez względu na wiek.

• DRUŻYNY – zespoły trzyosobowe, w których składzie musi znajdować się minimum jedna kobieta.

O przynależności do kategorii wiekowej decyduje wiek ukończony w dniu zawodów.

Klasyfikacja OPEN prowadzona będzie na podstawie wyników uzyskanych w startach indywidualnych.

Kategoria drużynowa – zasady zgłoszeń

1. Każda drużyna musi składać się z 3 zawodników, w tym minimum 1 kobiety.

2. Każdy zawodnik dokonuje indywidualnego zgłoszenia poprzez formularz zapisów, wpisując w odpowiedniej rubryce nazwę swojej drużyny/klubu.

3. Wszyscy zawodnicy należący do tej samej drużyny muszą wpisać identyczną nazwę drużyny.

4. W przypadku zgłoszenia większej liczby drużyn reprezentujących ten sam klub lub grupę należy do nazwy dopisać kolejny numer, np.:

- GWIAZDY 1

- GWIAZDY 2

- GWIAZDY 3

5. Każda drużyna z odrębnym numerem traktowana jest jako osobny zespół w klasyfikacji drużynowej.

6. Warunkiem zakwalifikowania zespołu do rywalizacji drużynowej jest zgłoszenie pełnego, trzyosobowego składu spełniającego wymóg udziału minimum jednej kobiety.

§3. ZAPISY I WYBÓR FALI STARTOWEJ

1. Zapisy na zawody prowadzone będą poprzez formularz internetowy udostępniony przez organizatora.

2. Podczas rejestracji zawodnik wybiera dostępną falę startową oraz numer toru.

3. Każda fala startowa obejmuje maksymalnie 8 zawodników.

4. Każdy uczestnik ma do dyspozycji własny, indywidualny tor o długości 30 metrów.

5. Numer toru odpowiada numerowi wybranemu podczas rejestracji.

6. W jednej fali mogą startować jednocześnie kobiety i mężczyźni, niezależnie od kategorii wiekowej.

7. Wspólny start nie wpływa na klasyfikację końcową – wyniki będą przypisywane do odpowiednich kategorii.

8. Zawodnik zobowiązany jest stawić się w strefie startowej przed rozpoczęciem swojej fali.

9. Zmiana fali lub numeru toru możliwa jest wyłącznie za zgodą organizatora.

10. Liczba miejsc jest ograniczona.

11. Zapisy dokonane do 16 listopada 2026 r. będą uwzględniane wyłącznie po opłaceniu udziału.

12. Osoby, które do 16 listopada 2026 r. nie dokonają opłaty, zostaną usunięte z listy uczestników po upływie tego terminu.

Opłata startowa wynosi 90 zł (pakiet startowy - medal, posiłek regeneracyjny, owoc, isotonic, gadżet z logo imprezy GO GAMES,)

13. Otwarcie biura zawodów od 8.30 do 10.30

§4. HARMONOGRAM STARTÓW

Pierwsza fala zawodników wystartuje o godzinie **10:00**.

Kolejne fale będą rozpoczynały się co 20 minut.

Fala

Godzina startu

1

10:00

2

10:20

3

10:40

4

11:00

5

11:20

6

11:40

7

12:00

8

12:20

9

12:40

10

13:00

11

13:20

12

13:40

Organizator przewiduje 12 fal startowych, czyli maksymalnie 96 miejsc w podstawowej puli.

W przypadku dużego zainteresowania możliwe jest uruchomienie dwóch dodatkowych fal:

• Fala 13 – 14:00

• Fala 14 – 14:20

Łącznie maksymalnie 112 zawodników przy wykorzystaniu wszystkich 14 fal.

Organizator zastrzega możliwość zmiany harmonogramu z przyczyn organizacyjnych lub związanych z bezpieczeństwem.

§5. ORGANIZACJA TORÓW I ZASADY RYWALIZACJI

1. Na płycie głównej ORLEN ARENY [7] i szerokość około 1,5 metra.

2. Każdy zawodnik wykonuje wszystkie zadania na swoim wyznaczonym torze lub w przypisanej do niego strefie.

3. Zabrania się przechodzenia na sąsiednie tory i utrudniania startu innym uczestnikom.

4. Wszyscy zawodnicy danej fali rozpoczynają rywalizację na wspólny sygnał startowy.

5. Każdy zawodnik musi wykonać 8 konkurencji w ustalonej kolejności.

6. Przejście do kolejnej konkurencji możliwe jest po prawidłowym ukończeniu poprzedniej.

7. Nad prawidłowym wykonaniem zadań czuwać będą sędziowie.

8. Zawodnik kończy rywalizację po wykonaniu wszystkich konkurencji i przekroczeniu linii mety.

9. O wyniku decyduje łączny czas pokonania całego toru, z uwzględnieniem ewentualnych kar regulaminowych.

WAŻNE – LINIA STARTU I METY

Linia startu znajduje się wewnątrz pola zawodów, przed skrzynią plyometryczną.

Linia mety znajduje się za skrzyniami.

Po wykonaniu ósmej, ostatniej konkurencji zawodnik biegnie wyznaczoną trasą, omijając skrzynię, i przekracza linię mety.

Czas zostaje zatrzymany w momencie przekroczenia linii mety.

§6. OPIS KONKURENCJI

Każdy zawodnik ma do wykonania 8 konkurencji w następującej kolejności.

KONKURENCJA 1 – BIEG INTERWAŁOWY 20 × 10 M

Dystans łączny: 200 metrów

• Zawodnik pokonuje 20 odcinków po 10 metrów.

• Bieg odbywa się pomiędzy wyznaczonymi liniami.

• Po każdym odcinku zawodnik zmienia kierunek biegu.

• Przy nawrocie należy dotrzeć do wyznaczonej linii.

• Niedobiegnięcie do linii skutkuje koniecznością poprawienia danego odcinka.

• Po ukończeniu 20 odcinków zawodnik przechodzi do drugiego zadania.

KONKURENCJA 2 – BOX STEP OVER / BOX JUMP – WYS. DLA MĘŻCZYZN 60CM, DLA KOBIET 50 CM

Liczba: 20 powtórzeń

• Zadanie polega na pokonywaniu skrzyni plyometrycznej.

• Dopuszczalne są wejścia na skrzynię (Box Step Over) lub wskoki (Box Jump).

• Zawodnik musi przedostać się z jednej strony skrzyni na drugą.

• Jedno pełne pokonanie skrzyni oznacza jedno powtórzenie.

• Zawodnik może wykorzystywać naprzemiennie wejścia i wskoki.

• Niedozwolone jest omijanie skrzyni.

• Wysokość skrzyń zostanie określona przez organizatora przed zawodami.

KONKURENCJA 3 – FARMER CARRY – HANTLE DLA MĘŻCZYN 2x17.5 KG, DLA KOBIET 2x12.5 KG

Dystans: 4 × 20 m = 80 metrów

• Zawodnik przenosi dwa odważniki kettlebell, po jednym w każdej ręce.

• Należy pokonać cztery odcinki po 20 metrów.

• Na końcu każdego odcinka zawodnik wykonuje nawrót.

• Dopuszcza się odstawienie odważników i krótką przerwę.

• W przypadku odstawienia sprzętu zawodnik wznawia zadanie z miejsca jego odłożenia.

• Niedozwolone jest rzucanie odważnikami.

• Ciężar odważników dla poszczególnych kategorii zostanie podany przed zawodami.

KONKURENCJA 4 – ERGOWIOŚLARZ

Dystans: 500 metrów

• Zawodnik zajmuje miejsce na ergometrze wioślarskim.

• Zadaniem jest pokonanie dystansu 500 metrów.

• Dystans kontrolowany jest na wyświetlaczu urządzenia.

• Zawodnik może regulować tempo pracy.

• Zakończenie konkurencji następuje po wskazaniu przez licznik minimum 500 metrów.

• Po zakończeniu zawodnik bezpiecznie opuszcza urządzenie i przechodzi do kolejnego zadania.

KONKURENCJA 5 – BURPEES OVER LINE

Liczba: 20 powtórzeń

• Zawodnik wykonuje ćwiczenie burpee po jednej stronie wyznaczonej linii.

• Z pozycji stojącej przechodzi do podporu i opuszcza tułów do podłoża.

• Klatka piersiowa oraz uda powinny dotknąć podłoża.

• Następnie zawodnik wstaje i przeskakuje obunóż przez wyznaczoną linię.

• Przeskok na drugą stronę kończy jedno powtórzenie.

• Kolejne powtórzenie wykonywane jest po przeciwnej stronie linii.

• Nieprawidłowo wykonane powtórzenie nie zostanie zaliczone.

KONKURENCJA 6 – ABS / SIT-UPS

Liczba: 20 powtórzeń

• Zawodnik przyjmuje pozycję leżącą na plecach na macie.

• Nogi są ugięte w kolanach, a stopy oparte o podłoże.

• Zawodnik wykonuje pełny skłon tułowia do pozycji siedzącej.

• W górnej fazie ruchu dłonie dotykają stóp lub wyznaczonego punktu przy stopach.

• Następnie zawodnik wraca do pozycji leżącej, dotykając łopatkami maty.

• Jedno pełne podniesienie i powrót oznaczają jedno powtórzenie.

• Niedokończone powtórzenia nie są zaliczane.

KONKURENCJA 7 – ROWER STACJONARNY

Dystans: 1 kilometr

• Zawodnik zajmuje miejsce na wyznaczonym rowerze stacjonarnym.

• Zadaniem jest pokonanie dystansu 1 kilometra.

• Dystans mierzony jest przez licznik urządzenia.

• Zawodnik samodzielnie dobiera tempo pedałowania.

• Nie wolno manipulować ustawieniami urządzenia w sposób niezgodny z instrukcją sędziego.

• Po uzyskaniu wymaganego dystansu zawodnik przechodzi do ostatniego zadania.

KONKURENCJA 8 – THRUSTERS Z BUMPEREM OBIĄZENIE DLA MĘŻCZYZN 15 KG A DLA KOBET 10 KG

Liczba: 15 powtórzeń

• Zawodnik trzyma oburącz talerz obciążeniowy typu bumper przed klatką piersiową.

• Wykonuje przysiad, schodząc biodrami poniżej wysokości kolan.

• Następnie dynamicznie prostuje nogi i wypycha bumper nad głowę.

• W końcowej fazie ruchu ręce oraz biodra i kolana powinny być wyprostowane.

• Zawodnik opuszcza bumper do pozycji początkowej i rozpoczyna kolejne powtórzenie.

• Niepełny przysiad lub brak wyprostu nad głową oznacza niezaliczone powtórzenie.

• Ciężar bumpera zostanie określony przed zawodami.

FINISZ – BIEG NA METĘ

Po wykonaniu wszystkich 15 powtórzeń ostatniego ćwiczenia zawodnik:

1. Bezpiecznie odkłada bumper.

2. Rozpoczyna bieg w kierunku mety.

3. Omija skrzynię plyometryczną zgodnie z oznaczoną trasą.

4. Przekracza linię mety znajdującą się za skrzyniami.

Przekroczenie linii mety kończy rywalizację i zatrzymuje pomiar czasu.

§7. SĘDZIOWANIE I POMIAR CZASU

1. Nad przebiegiem zawodów czuwa zespół sędziowski.

2. Sędziowie kontrolują poprawność wykonania ćwiczeń, liczbę powtórzeń i pokonane dystanse.

3. Każde nieprawidłowo wykonane powtórzenie musi zostać poprawione.

4. Sędzia ma prawo nakazać ponowne wykonanie niezaliczonego powtórzenia.

5. Czas zawodnika liczony jest od sygnału startowego do przekroczenia linii mety.

6. Wyniki podawane będą w minutach, sekundach oraz, jeśli pozwala na to system pomiarowy, częściach sekundy.

7. O kolejności miejsc decyduje najkrótszy prawidłowo uzyskany czas.

8. W przypadku identycznych czasów organizator zastosuje zasady rozstrzygania remisów ogłoszone przed pierwszym startem.

9. Celowe skracanie dystansu, pomijanie ćwiczeń, przeszkadzanie innym lub nieprzestrzeganie poleceń sędziego może skutkować dyskwalifikacją.

10. Decyzje sędziego głównego dotyczące prawidłowości wykonania konkurencji są ostateczne, z zastrzeżeniem zasad rozpatrywania protestów określonych przez organizatora.

§8. KLASYFIKACJA I NAGRODY

1. Każdy zawodnik, który ukończy wszystkie 8 konkurencji i przekroczy linię mety zgodnie z regulaminem, otrzyma **pamiątkowy medal GO GAMES PŁOCK 2026**.

2. Najlepsi zawodnicy w poszczególnych kategoriach wiekowych otrzymają statuetki oraz nagrody rzeczowe lub vouchery.

3. Prowadzona będzie również klasyfikacja OPEN kobiet i mężczyzn.

4. Nagrody przewidziane są także dla najlepszych drużyn.

5. Szczegółowy podział nagród zostanie przedstawiony przez organizatora przed rozpoczęciem zawodów.

6. Uroczysta dekoracja zwycięzców odbędzie się po zakończeniu rywalizacji i zatwierdzeniu wyników.

§9. BEZPIECZEŃSTWO UCZESTNIKÓW

1. Każdy zawodnik bierze udział w zawodach na własną odpowiedzialność, z uwzględnieniem obowiązków organizatora wynikających z przepisów prawa.

2. Zawodnik powinien ocenić swój stan zdrowia i przygotowanie fizyczne przed przystąpieniem do rywalizacji.

3. Osoby z przeciwwskazaniami zdrowotnymi do intensywnego wysiłku fizycznego nie powinny brać udziału w zawodach bez odpowiedniej konsultacji medycznej.

4. Uczestnicy zobowiązani są do korzystania z odpowiedniego stroju sportowego i obuwia.

5. Zabrania się startu pod wpływem alkoholu lub innych substancji odurzających.

6. Zawodnik ma obowiązek stosować się do poleceń sędziów, obsługi technicznej oraz służb medycznych.

7. Organizator zapewni zabezpieczenie medyczne wydarzenia.

8. W przypadku urazu, zasłabnięcia lub zagrożenia zdrowia sędzia bądź personel medyczny może przerwać start zawodnika.

9. Zawodnik powinien natychmiast zgłosić sędziemu wszelkie dolegliwości, które mogą zagrażać jego zdrowiu.

10. Organizator ma prawo wstrzymać rywalizację w przypadku zagrożenia bezpieczeństwa uczestników.

§10. OBOWIĄZKI ZAWODNIKA

Każdy uczestnik zobowiązuje się do:

• zapoznania się z regulaminem zawodów,

• podania prawdziwych danych podczas rejestracji,

• przestrzegania wyznaczonej godziny startu,

• korzystania wyłącznie z przypisanego toru i sprzętu,

• prawidłowego wykonywania konkurencji,

• stosowania się do poleceń sędziów,

• zachowania zasad fair play,

• szanowania pozostałych uczestników, organizatorów oraz wyposażenia hali.

§11. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian organizacyjnych, o których uczestnicy zostaną poinformowani przed rozpoczęciem rywalizacji.

2. Organizator może dokonać zmian w harmonogramie startów z przyczyn niezależnych od niego.

3. Szczegółowe informacje dotyczące zapisów, opłat startowych, ciężarów sprzętu, wysokości skrzyń i klasyfikacji drużynowej zostaną opublikowane w oficjalnych komunikatach.

4. Zasady przetwarzania danych osobowych oraz wykorzystania wizerunku uczestników zostaną przekazane podczas rejestracji.

5.

6. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem decyzje podejmuje organizator z poszanowaniem obowiązujących przepisów prawa.

7. Rejestracja i udział w zawodach oznaczają obowiązek przestrzegania regulaminu udostępnionego uczestnikom przed startem.

8. Wyrażam zgodę na nieodpłatne utrwalanie i rozpowszechnianie mojego wizerunku przez Stowarzyszenie Działaj w materiałach fotograficznych i filmowych w celach promocyjnych, reklamowych i marketingowych związanych z zawodami GO GAMES oraz działalnością Stowarzyszenia Działaj, w tym w mediach społecznościowych i na stronach internetowych.

Kontakt do organizatora: Daniel 698 189 689

GO GAMES PŁOCK 2026

29 LISTOPADA 2026 | ORLEN ARENA | START 10:00