**ÁLTALÁNOS RÉSZVÉTELI- ÉS VERSENYSZABÁLYZAT**

*SzegedSport 300 SPARTAN*

***Dátum***: 2019. május 24-26.

***Kitelepülés helye***: Szeged Napja Ünnepség sorozat, Szegedi Borfesztivál, Dóm tér, Szeged

***Szervező és Lebonyolító***: Szegedi Sport és Fürdők Kft. (6726 Szeged, Temesvári krt. 33.)

***Regisztráció***:

Minden játékban résztvevő:

* köteles regisztrálni
* köteles elfogadni az adatvédelmi tájékoztatót
* köteles elfogadni az általános szabályzatot
* 16 éves kor alatt nem lehet a játékra jelentkezni
* maximum 2 feladatot próbálhat meg teljesíteni egy nap, amennyiben sikertelen a teljesítés, úgy a következő nap teljesítheti a másik kettőt is, vagyis a rendezvény ideje alatt max. 6 alkalommal próbálkozhat összesen
* amennyiben a játékos teljesített egy feladatot, úgy több feladatot nem kísérelhet meg teljesíteni, vagyis egy induló egy – elsőként elnyert – nyereménnyel gazdagodhat
* amennyiben a kihívásban megszabott mennyiség – vagyis 150 ismétlést – teljesít, úgy Sziksósfürdő Szabadidőközpont 1 db családi belépőt kap ajándékba
* teljesítés esetén a nyereményt hivatalosan átveszi

***Egészség***:

* a játékon való indulással a résztvevő kijelenti, hogy jó egészségügyi állapotban van és fizikailag felkészült a feladatokra
* a résztvevő saját felelősségére indul a játékban és saját felelősségre használja az eszközöket

***Feladatok***:

1. **300 ismétlésszám fekvőtámasz**, 2 alkalommal max. 15 másodperces pihenővel, egyhuzamban: a gyakorlat végrehajtása során a lábnak, a törzsnek és a fejnek egy vonalban kell lennie. A kartámasz vállszéles, de lehet szélesebb is. A karhajlítás során a felkar párhuzamos a talajjal. A mellkas nem kell, hogy érintse a talajt, de a kar derékszöget zárjon be. Amint csak a fej kezd el mozogni, a kar nem hajlik, a versenyzőt kizárták. A 300 ismétlésszámot max. 2 alkalommal, max. 15 másodperc pihenővel kell teljesíteni.

**Nyeremény: 1 éves All Inclusive bérlet, értéke: 120.000 Ft**

1. **300 ismétlésszám vállból nyomás nőknek 1 kg-os, férfiaknak 2 kg-os kézisúlyzóval**, pihenő nélkül, egyhuzamban: az 1 kg-os kézisúlyzót tetszőleges kézbe kell venni, vállhoz emelni és folyamatosan vállból nyomással nyújtani és hajlítani a kart felfelé. Max 2 alkalommal, max. 2 másodperc pihenővel kell teljesíteni a 300 vállbólnyomást.

**Nyeremény: 1 éves All Inclusive bérlet, értéke: 120.000 Ft**

1. **300 mp-ig BOSU labdán állás, páros lábbal**, egyhuzamban, csukott szemmel anélkül, hogy letennénk a lábunk a talajra. Páros lábbal felállunk a BOSU labdára, csukott szemmel, addig nem lehet letenni a lábat, míg a szervező nem mondja, hogy lejárt az 5 perc (300 másodperc). Ha a láb, vagy bármely testrész érinti a talajt, a versenyzőt kizárták.
**Nyeremény: 1 hónapos All Inclusive bérlet, értéke: 20.000 Ft**
2. **300 kötélhajtás ugrálókötéllel**, egyhuzamban, pihenő nélkül: ugrálókötél-hajtás, páros lábbal átugorva, pihenő nélkül, de 3 hibázási lehetősége van a versenyzőnek abban az esetben, ha egyből folytatja a hajtást és ugrálást megállás nélkül és hajtás szünetelése nélkül.

**Nyeremény: 1 hónapos All Inclusive bérlet, értéke: 20.000 Ft**

A szervezők a fenntartják a jogot a nyeremények és a szabályok változtatására, amely a szabályzatban rögzítésre kerül, a résztvevőket a feladatok megkezdése előtt tájékoztatják a változásokról.

Az adatvédelmi tájékoztató megismerhető a helyszínen valamint a <http://www.szegedsport.hu/adatvedelmi-tajekoztato> oldalon.