



REGULAMENT CALISTHENICS

Cont de donații: RO24BRDE240SV22901182400

Formatul competiției:

- **Data:** 19 octombrie 2025.
- **Locație:** Campusul Tudor Vladimirescu, Iași.
- **Categorie:** Competiția este deschisă tuturor participanților, indiferent de nivelul de experiență.

Participanți:

- Fiecare participant se va înscrie individual.
- Competiția e adresată atât fetelor cât și băieților.
- Participanții vor fi exclusiv studenți sau angajați.
- Participanții trebuie să fie apti din punct de vedere fizic și să nu aibă contraindicații medicale.

Taxe de participare:

- **Angajați:** 40lei.
- **Studenți:** 30lei.

Reguli speciale privind taxele:

- Persoanele care sunt atât angajați, cât și studenți pot beneficia de reducerea aplicabilă pentru studenți.

Mod de desfășurare:

- **Evenimentul** va include trei competiții distincte:
 - Flotări
 - Tracțiuni
 - Plank
- **Flotări „Bring Sally Up” (Challenge) - incepatori**
 - Această probă implică executarea flotărilor sincronizate cu melodia „Bring Sally Up” de Moby. Pe durata melodiei, participanții trebuie să urmeze comenzile din versuri: la „Bring



Sally up”, participanții se ridică în poziția de flotare, iar la „Bring Sally down”, coboară și mențin poziția în jos. Provocarea continuă pe întreaga durată a melodiei, iar participanții care nu mai pot menține ritmul sau poziția sunt eliminați. Câștigătorul este ultimul participant rămas activ.

- **Piramida de Tracțiuni (Challenge) - avansați**

- Această probă constă într-o serie de repetări la bara de tracțiuni, realizată în sistem piramidal. Participanții vor începe cu o singură tracțiune, urmată de o scurtă pauză. La următoarea rundă, vor face 2 tracțiuni, apoi 3 tracțiuni, și așa mai departe, până când unul dintre participanți nu mai poate continua. Pauza dintre serii se va scurta progresiv pe măsură ce numărul de tracțiuni crește. Proba continuă până când rămâne un singur participant activ, acesta fiind declarat câștigător.

- **Plank:**

- Obiectivul este să mențină poziția plank cât mai mult timp posibil.
- Proba este open pentru toți participanții.
- Se va declara regele/regina plankului, concurentul care va ramane ultimul în poziție.

Reguli speciale:

- Toate exercițiile trebuie executate corect, conform standardelor stabilite de organizatori.
- Orice încercare de trișare sau neconformare cu instrucțiunile arbitrilor va duce la descalificare.

Siguranță și fair-play:

- Participanții sunt obligați să poarte echipament adecvat.
- Organizatorii competiției nu își asumă responsabilitatea pentru eventualele accidentări ale jucătorilor pe durata desfășurării evenimentului.
- Participanții și susținătorii trebuie să mențină un comportament civilizat și să respecte toate regulile de fair play.

Note suplimentare:

- Evenimentul are un caracter caritabil, iar toate fondurile strânse vor fi donate unei cauze umanitare.