



Правила за учество на хуманитарниот натпревар

1. Пријавување и котизација

Секој натпреварувач мора да се пријави за учество – тоа може да се направи **онлајн** или **на лице место**, на самиот ден на натпреварувањето.

Котизацијата за учество изнесува **500 денари** и се уплаќа **на лице место**, **пред почетокот на натпреварот**.

Сите средства од котизациите и евентуалните дополнителни донации ќе бидат донирани за **настраданите од трагедијата во Кочани**. Учесниците се охрабруваат, доколку имаат можност и желба, да донираат и повисок паричен износ.

Покрај учесниците, **и публиката може доброволно да донира** на поставените кутии за донации на самата локација. Секој придонес е добредојден и значаен.

2. Начин на натпреварување

Натпреварувањето ќе започне со **квалификациска рунда**. Од таму, **најбрзите 16 натпреварувачи** од двете категории (машка и женска) ќе се квалификуваат понатаму.

Прво ќе се одржи натпреварот во **женска категорија**, а потоа ќе следи **машката категорија**.

Натпреварот се одвива во **дуел** – двајца натпреварувачи истовремено изведуваат серии на вежби, при што се бодираат брзината и формата на изведбата.

Секој натпреварувач треба да ги изведе петте зададени вежби. Во секоја рунда се изведуваат различни вежби со точно определен број повторувања. На пример:

- 10 згибови
- 20 пропаѓања
- 30 склекови
- 30 чучњеви
- 20 стомачни

Секој натпреварувач го изведува сетот во свое време, односно самиот си го поставува темпото. Најбрзите натпреварувачи кои ќе ги завршат сите вежби со правилна техника, се пласираат во следната рунда.

Важно е вежбите да се изведуваат во правилна форма, според зададените стандарди, за да се признаат.

Формат на натпреварување

Натпреварот ќе се одвива по елиминациски систем:

осминафинале → четвртфинале → полуфинале → финале.

3. Оценување и судење

- Секоја вежба мора да се изведе во **точна и правилна форма**, која ќе биде демонстрирана на лице место пред почетокот на натпреварувањето.
- За секоја неправилна изведба, **судијата има право да не го признае повторувањето**.
- Секое неправилно повторување ќе биде одбиено и нема да се брои во конечниот резултат.

Судии и безбедност

Секој натпреварувач ќе биде следен од **стручен и обучен судија**, кој ќе се грижи за правилната изведба и безбедноста при натпреварувањето. Ќе бидат преземени сите мерки за заштита и фер услови за сите учесници.

Жалби и однесување:

- Доколку некој натпреварувач не е задоволен од одлуката или начинот на судење, има **право на жалба** кај организаторите, кои ќе ја разгледаат ситуацијата.
- Натпреварувачите **не смеат да се расправаат со судиите** или да покажуваат недолично однесување за време на натпреварувањето.
- Во случај на непочитување на ова правило, **натпреварувачот ќе биде дисквалификуван**.

4. Награди

Најдобрите натпреварувачи во двете категории ќе бидат **јавно прогласени и наградени** со признанија и симболични подароци како знак на благодарност за нивното учество и хуман гест.