



VII. Országos Rendészeti Bajnokság

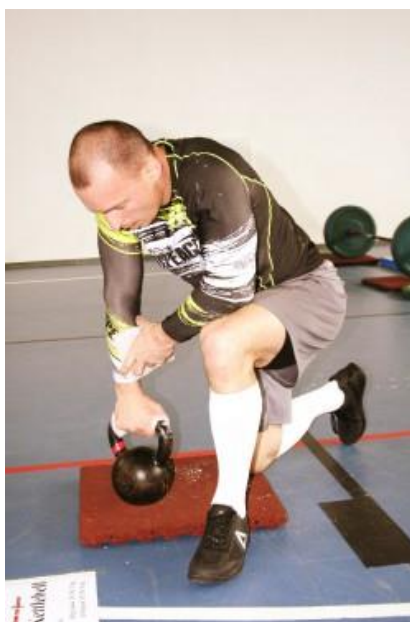
B E S Z Á M O L Ó

Egyesületünk a Hajdú-Bihar Megyei Rendőr-főkapitánysággal közös szervezésben 2018. február 22-én rendezte meg az idei Spártai 300 Rendészeti Országos Bajnokságot.



Az eseménynek, melyre az ország számos pontjáról érkeztek versenyzők a Főkapitányság Kiképző Központja biztosított helyszínt.

Mintegy 85 fő jelentkezett a nem hétköznapi, extra terhelést jelentő és speciális felkészülést igénylő megmérettetésre. 60 fő volt a nevezési limit, melyből sérülések és betegségek következtében 50 fő tudott rajthoz állni.



A Spártai 300 egyesületünk egyik legrégebbi versenye, mely évről évre egyre nagyobb népszerűségnek örvend.

A 7 feladatból és 300 ismétlésből álló pályát a legjobbak 8 perces versenyidővel tudják teljesíteni, de jellemzően a mezőny mintegy harmada kicsúszik a 18 perces limit időből vagy menet közben feladásra kényszerül.



A feladatsor egyszerűnek tűnik, azonban megfelelő taktika nélkül komoly meglepetést tud okozni. A verseny specialitását az adja, hogy a rendészeti feladatvégrehajtás elveivel szinkronban az egyes feladatokat nem lehet megszakítani vagy otthagyni, így megkezdett feladatot szinte pihenő nélkül kell teljesíteni.

Feladatok

1. Húzódzkodás

Ismétlés:

Hölgyeknek - 15x

Férfiaknak - 25x

2. Felhúzás

Ismétlés:

Hölgyeknek - 50x 40 kg

Férfiaknak - 50x60 kg

3. Karhajlítás és nyújtás mellső fekvőtámaszban

Ismétlés:

Hölgyeknek - 30x

Férfiaknak - 50x

4. Felugrás 60 cm-es (+ - 2 cm) dobogóra páros lábbal

Ismétlés:

Hölgyeknek - 50x

Férfiaknak - 50x

5. "Ablaktörő"

Ismétlés:

Hölgyeknek - 50x 40 kg

Férfiaknak - 50x 60 kg

6. Talajtól a fej fölé Kettlebell-el

Ismétlés:

Hölgyeknek - 25-25x 12 kg

Férfiaknak - 25-25x 16 kg

7. Húzódkodás

Ismétlés:

Hölgyeknek - 15x

Férfiaknak - 25x



Versenyeredmények

Női egyéni:

1. Tóth Frida - Hírös 1.

2. Márton Valéria - Hírös 2.

3. Sztupák Regina - KEMRFK Wodom



Férfi egyéni:

1. Nagy Szabolcs - TEK
2. Illés Zoltán - Hírös1
3. Csillag István - Hírös1



Csapat:

1. Hírös 1. csapat

- Tóth Frida
- Illés Zoltán
- Csillag István

2. Hírös 2. csapat

- Márton Valéria
- Romsics Ádám
- Kádár-Szél Ákos

3. Zöldikék csapat

- Bucskó Rita
- Pethe Sándor
- Szöllősi Bence



Egyesületünk ez alkalommal is társadalmi munkában, a közösségi felelősségvállalás részeként önkéntesekkel végezte a rendezvény szervezését és lebonyolítását szoros együttműködésben a Hajdú-Bihar Megyei Rendőr-főkapitánysággal.



Egyesületünk masszőre ez alkalommal is a sportolók rendelkezésére állt:



Hálásan köszönjük a támogatók segítségét:

