****

**BESTRONG**

**BM Országos Meghívásos**

**Pump and Row**

**Verseny**

**2024. február 14.**

**Helyszín:**

ROKK GSZ Rendészeti Szabadidő- és Sportcentrum objektuma (1097 Bp., Fehér Holló u. 09.)

**Időpont:**

2024. február 14. (szerda)

**A bajnokság célja:**

A rendőrség állománya által végrehajtandó éves fizikai alkalmassági gyakorlatsorok megváltozása okán, az új típusú erőnléti gyakorlatok (pl: a fekvenyomás és az ergométeres evezés) népszerűsítése az állomány körében. Reményeink szerint egyre több kolléga mindennapi életébe épülnek be ezek a sportágak, legyen szó szabadidős- vagy versenyszerű tevékenységről.

Célunk a sportmozgalom közösségformáló erejének felhasználásával a Belügyminisztériumhoz, a rendvédelmi pályához való kötődés elősegítése, a rendvédelmi szervek együttműködési kapcsolatrendszereinek megszilárdítása. A kötetlen versenyszituáció kiváló lehetőséget biztosít sportbarátságok, munkakapcsolatok ápolásához.

A sport eszközrendszerével lehetőséget biztosít a szolgálati, illetve a munkahelyi feladatokra történő felkészülés elősegítésére, rekreálódási és feszültségoldó hatása a későbbi kiégés határát hosszabb távra képes kitolni.

A kötelező éves fizikai alkalmasságvizsgálatra való felkészülés elősegítése szakmai segítség által, a feladatsorok begyakorlására, szabályos és balesetmentes mozgáskultúra elsajátítására sportszakmai háttértámogatással.

**A BM országos meghívásos versenyben indulásra jogosult szervek:**

A Belügyminisztérium központi szervei

A Belügyminisztérium irányítása alá tartozó szervek

Az Országgyűlési Őrség

Nemzeti Közszolgálati Egyetem

A BM meghívásos versenyekre nevezhetnek a Belügyminisztériumi szervek hivatásos állományú, nyugállományú és szenior tagjai, valamint ezen szervek kormánytisztviselői, köztisztviselői, rendvédelmi igazgatási alkalmazottjai, igazságügyi alkalmazottjai és munkavállalói, továbbá a felsorolt oktatási intézmények tanárai, hallgatói és tanulói.

**Rendező:** Budapesti Rendészeti Sportegyesület (BRSE) Fitness Szakosztálya

**A verseny rendező elérhetősége:** [brsefitness@gmail.com](mailto:brsefitness@gmail.com)

**A verseny védnöke:**

Rostás Tibor r. alezredes (ROKK GSZ RSZSC) főosztályvezető-helyettes

**A szervezőbizottság elnöke:**

Berkes László r. őrnagy BRSE Fitness Szakosztály elnök

**Versenybíróság elnöke:**

Mátyus Áron ROKK GSZ RSZSC főügyintéző

**Nevezés:**

• Nevezési határidő: 2024. február 10.(szombat), a [brsefitness@gmail.com](mailto:brsefitness@gmail.com) e-mail címen, a mellékelt nevezési lap kitöltésével

• Nevezési díj: Nincs

**A versenyzők a részvételükkel hozzájárulnak:**

1. a személyes adatok kezeléséhez,
2. a versenyen történő fénykép- és/vagy videófelvétel készítéséhez,
3. a versenyen készült felvételek közzétételéhez.

**A verseny kategóriái:**

- egyéni női kategória

- egyéni masters női kategória (+35 év)

- egyéni férfi kategória

- egyéni masters férfi kategória (+45 év)

- női csapat (3 fős)

- férfi csapat (3 fős)

**Versenyszámok és értékelés:**

A verseny feladatai fekvenyomásból és ergométeres evezésből áll össze.

Minden versenyző először a fekvenyomással kezd. A férfiak a testsúlyuk 80%-ával, a női versenyzők a testsúlyuk 40%-ával kísérlik meg a maximum ismétlésszámot. (A nyomósúly kiszámolásánál figyelembe kell venni, hogy a legkisebb tárcsa súlya 1,25 kg, ennek megfelelően tudjuk a nyomósúlyt kiszámolni és a legközelebbi értéket beállítani)

A nyomás után a női résztvevők 1000m-es, a férfiak 1500m-es távot teljesítenek az ergométeres evezőgépen.

A  teljesített távhoz szükséges időt átváltjuk másodpercbe és  fekvenyomásonként 3mp-t levonunk az időből. A verseny győztese a gyakorlatokat legrövidebb idő alatt teljesítő versenyző lesz.

**Óvás:**

1. Ha a sportbajnokság során óvásra kerül sor, azt írásban kell benyújtani a versenybíróság elnökének, az óvásra okot adó esemény után 15 percen belül. Ha a versenybíróság elnökének döntése ellen írásbeli fellebbezés történik, akkor az BRSE által megbízott képviselő, a versenybíróság elnöke és a szervező bizottság vezetője 3 fős bizottságot alkot, mérlegeli a benyújtott óvást és dönt a vitás kérdésekben.
2. A bizottság általi döntés ellen további fellebbezésnek helye nincs.

**Díjazás:**

1. helyezett: serleg, érem, oklevél,

2. helyezett: serleg, érem, oklevél,

3. helyezett: serleg, érem, oklevél,

**Tervezett program:**

08.00-09.00: mérlegelés

09.00-09.30: technikai értekezlet

09 30-tól: a fekvenyomás kezdete

10.00-tól: az ergométeres evezés megkezdése

14.00-tól: eredményhirdetés

A versenykiírásban nem szabályozott kérdésekre a technikai értekezleten elhangzottak az irányadóak.

A részletes, nevezők létszáma alapján összeállított időrendet a verseny napján és helyszínén teszik közzé a szervezők.

A verseny helyszínén átöltözésre és tisztálkodásra alkalmas öltöző áll rendelkezésre, az öltözőkben hagyott értéktárgyakért a szervezők felelősséget nem vállalnak.

A versenyző korcsoportjának meghatározásánál - korcsoportos versenyszámokban - a verseny évében betöltött életkort kell figyelembe venni.

A versenyzők a bajnokság eredményének kihirdetése végéig a verseny helyszínén kötelesek maradni, azt korábban csak az BRSE által megbízott képviselő külön engedélyével, indokolt esetben hagyhatják el.

A versenyen mindenki saját testi-és fizikai erőnlétének megfelelően, saját felelősségre vehet részt. A szervezők az esetleges sérülésekért felelősséget nem vállalnak. Mindenki köteles a saját- és versenytársai testi épségére ügyelni, valamint az eszköz és versenykörnyezet állagának megóvására törekedni.

**További információ**:

Berkes László r. őrnagy a szervezőbizottság részéről:

Tel.: +3620/260-8632