



ORSZÁGOS RENDŐRSÉGI CROSS CHALLENGE

Debrecen, 2019. augusztus 29.



VERSENYKIÍRÁS

A verseny célja:

Versenyzési, sportolási lehetőség biztosításával segíteni a rendőrség dolgozóinak fizikai aktivitását, ezzel elősegítve az egészségmegőrzést és az egészségfejlesztést.

A sportmozgalom közösségformáló erejének felhasználásával sportbarátságok, munkakapcsolatok kialakítása, a rendőrséghez, a rendészeti pályához való kötődés elősegítése, megszilárdítása.

A szervezeti egységek közötti országos egyéni, és csapat rendőr bajnoki címek eldöntése.

A szolgálati, illetőleg munkahelyi feladatokra és a kötelező fizikai állapotfelmérésekre való felkészülés elősegítése a sport eszközrendszerével.

Verseny időpontja: 2019. augusztus 29.

Verseny helyszíne:

Hajdú-Bihar Megyei Rendőr-főkapitányság
Kiképző Központ
Debrecen, Mikes Kelemen utca 4.
(GPS 47,5402616 N, 21,6430862 E)

Verseny rendezője:

Hajdú-Bihar Megyei Rendőr-főkapitányság
Hajdú Rendészeti Sportegyesület

A verseny fővédnöke:

Dr. Balogh János r. vezérőrnagy
rendőrségi főtanácsos
országos rendőrfőkapitány

A verseny védnöke:

Dr. Gyurosovics József r. dandártábornok
rendőrségi főtanácsos
címzetes egyetemi docens
megyei rendőr-főkapitány

A verseny sportszakmai védnöke:

Dr. univ. Dsupin Ottó r. dandártábornok
rendőrségi főtanácsos
címzetes egyetemi docens
ROKK igazgató

A szervezőbizottság elnöke:

Molnár Péter r. őrnagy
Oktatási és Kiképzési Alosztály vezetője

A szervezőbizottság titkára:

Balogh József
HRSE elnöke

A versenybírószám elnöke:

Várady Zsolt
HRSE technikai vezetője

Főbírók:

1. WOD - BeStrong Kondipark
Rigó Karolina
HRSE technikai vezetője
2. WOD - Concept2 evezőgépek
Békési Antal r. alezredes
Oktatási és Kiképzési Alosztály
kiemelt kiképzési főelőadója
3. WOD - CrossTraining
Várady Zsolt
HRSE technikai vezetője

A verseny résztvevői:

- Országos Rendőr-főkapitányság (beleértve a ROKK, a NOK és NEBEK)
- Készenléti Rendőrség és a Repülőtéri Rendőr Igazgatóság
- 19 megyei rendőr-főkapitányság és a Budapesti Rendőr-főkapitányság

Open kategóriába a BM irányítás alá tartozó rendészeti szervek is nevezhetnek.

A versenyre nevezhetők az indulásra jogosult szervek hivatásos, kormánytisztviselői, köztisztviselői, rendészeti igazgatási alkalmazott, igazságügyi alkalmazott, munkavállalói, valamint nyugalmazott állományú tagjai.

A versenyen indulók személyazonosságát mindenkor a helyszínen indulási feltételként kell ellenőrizni, a nevezést leadó szervezeti egységgel fennálló munkaviszonyáról pedig az adott szerv vezetőjének a nevezési lap aláírásával kell nyilatkoznia.

Költségek:

A rendezéssel kapcsolatos költségeket a ROKK RSZSC 2019. évi kiképzési és képzési költségtervezetében szereplő költségként biztosítja, a további költségeket a HBM RFK és a HRSE viseli. Az utazás és igény esetén a szállás költségei a résztvevő csapatokat terhelik.

A verseny jellege: egyéni verseny, valamint szervek közötti összesített pontverseny

Nevezés:

Nevezni a versenykiírás 2. sz. mellékleteként szereplő Nevezési lapon lehet, melyet a megadott határidőig a hrsedebrecen@gmail.com vagy a baloghj@hajdu.police.hu címre szükséges megküldeni.

Nevezési határidő: 2019. augusztus 15.

Nevezési kategóriák:

- hivatalos rendőrségi pontszerző
- open egyéni (különkategória)

A hivatalos rendőrségi pontszerző versenybe szervenként egy csapat nevezhető!

A csapat összetétele:

- 1 fő nő
- 1 fő 40 év feletti férfi
- 2 fő férfi

A csapatban nevezett versenyzők automatikusan egyéni kategóriában is értékelésre kerülnek. A versenyző korcsoportjának meghatározásánál a verseny évében betöltött életkort kell figyelembe venni.

Amennyiben az adott szerv valamely oknál fogva teljes csapatot nem tud kiállítani, egyéni versenyzőket nevezhet az Open kategóriába.

Az Open egyéni rendészeti külön kategóriába bármely BM irányítás alá tartozó rendészeti szerv tagja nevezhet.

Nevezési díj: Nevezési díj nincs, a versenyen történő indulás ingyenes.

Díjazás:

Egyéni női, valamint férfi és 40+ férfi kategória:

1. helyezett - serleg, érem, oklevél, tárgyjutalom
2. helyezett - serleg, érem, oklevél, tárgyjutalom
3. helyezett - serleg, érem, oklevél, tárgyjutalom
4. helyezett - oklevél
5. helyezett - oklevél
6. helyezett - oklevél

Csapat kategória:

1. helyezett csapat - serleg, érem, oklevél, tárgyjutalom
2. helyezett csapat - serleg, érem, oklevél, tárgyjutalom
3. helyezett csapat - serleg, érem, oklevél, tárgyjutalom
4. helyezett csapat - oklevél
5. helyezett csapat - oklevél
6. helyezett csapat - oklevél

Open egyéni női/ferfi kategória:

1. helyezett - serleg, érem, oklevél
2. helyezett - serleg, érem, oklevél
3. helyezett - serleg, érem, oklevél

Minden versenyző emlékérmet kap ajándékba.

Programterv:

08:00-09:00 - helyszíni regisztráció

09:00-09:40 - technikai értekezlet

10:20- 15:30 - verseny

16:00 – eredményhirdetés

A szervezők a programmódosítás jogát fenntartják.

V e r s e n y f e l a d a t o k

1. WOD - BeStrong Kondipark

Feladatok:

- Húzódzkodás
- Tolódzkodás
- Gumiabroncs forgatás
- Medicin labda dobás guggolással

Időkorlát: feladatonként 2 perc/maximum ismétlésszám

Pihenőidő: 1 perc az egyes feladatok között

Végrehajtási ideje: 11 perc

Értékelés: a 4 feladat ismétlésszámainak összegéből adódó helyezések átváltva pontokra

Lebonyolítás: Minden körben egyszerre 4 versenyző rajtol, akik sorsolás alapján a fent felsorolt egyes feladatokhoz állnak fel.

A rajt jelére elkezdik az adott feladat végrehajtását 2 perc végrehajtási idő alatt a maximális ismétlésszám elérésére törekedve.

A feladat végrehajtását meg lehet szakítani, de a pihenő idő a két perces feladatvégrehajtás időmérését nem állítja meg.

A feladatokat a versenyzők körforgás szerűen hajtják végre, az átállást az 1 perces pihenőidőben kell végrehajtani. *(Sztenderd – 1. sz. melléklet)*

2. WOD - Concept2

Feladatok:

- Evezés – max. távolság

Időkorlát: 12 perc

Pihenőidő: a versenyző a végrehajtás során bármikor megállhat, pihenhet, de az időmérés nem áll meg

Értékelés: maximális evezett távolságból adódó helyezések átváltva pontokra

Lebonyolítás:

Minden körben egyszerre 4 versenyző rajtol, akik sorsolás alapján helyezkednek el az evezőgépeken.

A rajt jelére elkezdik az adott feladat végrehajtását 12 perc végrehajtási idő alatt a maximális távolság evezésére törekedve.

A feladat végrehajtását meg lehet szakítani, de a pihenőidő a 12 perces feladatvégrehajtás időmérését nem állítja meg. *(Sztenderd – 1. sz. melléklet)*

3. WOD - CrossTraining

Feladatok:

- nőknek 1 kötél / férfiaknak 2 kötél (szabadon választott technikával)
- 20 elemelés 40 kg/60 kg
- 20 dobozra ugrás 40/50 cm
- 20 amerikai swing 16/24 kg
- 20 burpee
- 20 kitörés 2x 16/24 kg
- 20 amerikai swing 16/24 kg
- 20 dobozra ugrás 40/50 cm
- 20 elemelés 40 kg/60 kg

Időkorlát: max. 12 perc

Pihenőidő: a versenyző a végrehajtás során bármikor megállhat, pihenhet, de az időmérés nem áll meg.

Értékelés: az időeredményekből adódó helyezések átváltva pontokra.

Az nyer, aki a legrövidebb idő alatt teljesíti a teljes feladatsort.

Amennyiben a versenyző az időkorlátot a feladatsor befejezése előtt eléri, akkor a 12 perchez a teljesítetlen ismétlésszámok büntetőidőként kerülnek hozzáadásra.

Lebonyolítás: Minden körben egyszerre 4 versenyző rajtol, akik a négy kötélnél egyszerre, sorrendben kezdik meg a feladatok végrehajtását.

A cél, hogy a 12 perces időkorlát alatt a versenyző minél hamarabb teljesítse a feladatsort, vagy minél több feladatot / ismétlésszámot sikeresen teljesítsen.

A feladat végrehajtását meg lehet szakítani, de a pihenőidő a 12 perces szintidő mérését nem állítja meg. *(Sztenderd – 1. sz. melléklet)*

A feladatok módosításának jogát a szervezők mindhárom WOD esetében fenntartják!

Versenyeredmény és értékelés:

A verseny egyéni értékelése a 3 teljesített WOD helyezéseiből szerzett pontok összesítése alapján történik. Az összesített csapatverseny értékelése a 3 férfi és 1 női versenyző által elért egyéni eredmények összesítése alapján kerül meghatározásra. Az nyer, akinek a legkevesebb pontja van.

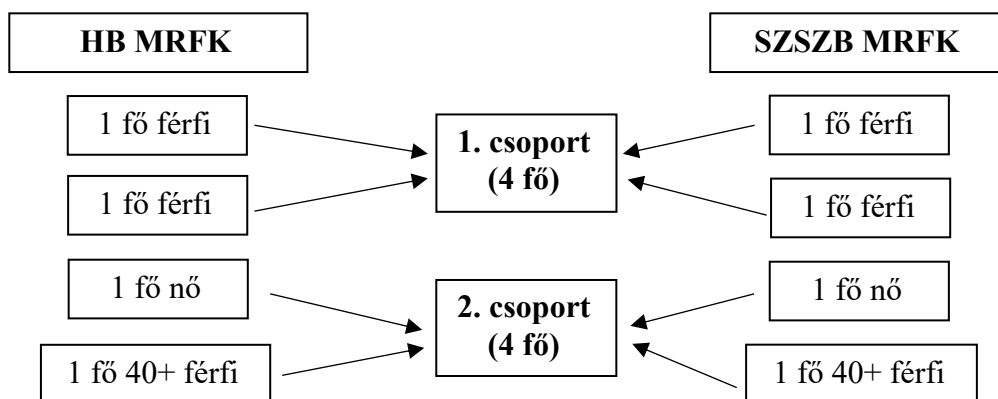
A legkevesebb ponttal rendelkező csapat a végső győztes. Holtverseny esetén a női versenyző eredménye dönt.

Azon csapatok, amelyek nem felelnek meg a csapatindítás feltételeinek (például nem indítanak 4 fő versenyzőt, vagy nem rendelkeznek női versenyzővel) a szervek közötti összetett csapatversenyben utolsó eredményt elérő csapat utáni helyre kerülnek (több ilyen csapat esetén holtversenyben) besorolásra és az e helyezés után járó pontokat kapják.

Példa a pontszámításra:

1. WOD		2. WOD		3. WOD		Abszolút eredmény
1. hely	1 pont	1. hely	1 pont	1. hely	1 pont	3 pont - I. hely
2. hely	2 pont	2. hely	2 pont	2. hely	2 pont	6 pont - II. hely
3. hely	3 pont	3. hely	3 pont	3. hely	3 pont	9 pont - III. hely

Példa a futamsorsolásra:



Futambeosztás:

Futamok	1. WOD		2. WOD		3. WOD	
	Csapat	Rajt	Csapat	Rajt	Csapat	Rajt
1. futam	1. csoport	10:20	6. csoport	10:20	11. csoport	10:20
2. futam	2. csoport	10:40	7. csoport	10:40	12. csoport	10:40
3. futam	3. csoport	11:00	8. csoport	11:00	13. csoport	11:00
4. futam	4. csoport	11:20	9. csoport	11:20	14. csoport	11:20
5. futam	5. csoport	11:40	10. csoport	11:40	15. csoport	11:40
6. futam	6. csoport	12:00	11. csoport	12:00	1. csoport	12:00
7. futam	7. csoport	12:20	12. csoport	12:20	2. csoport	12:20
8. futam	8. csoport	12:40	13. csoport	12:40	3. csoport	12:40
9. futam	9. csoport	13:00	14. csoport	13:00	4. csoport	13:00
10. futam	10. csoport	13:20	15. csoport	13:20	5. csoport	13:20
11. futam	11. csoport	13:40	1. csoport	13:40	6. csoport	13:40
12. futam	12. csoport	14:00	2. csoport	14:00	7. csoport	14:00
13. futam	13. csoport	14:20	3. csoport	14:20	8. csoport	14:20
14. futam	14. csoport	14:40	4. csoport	14:40	9. csoport	14:40
15. futam	15. csoport	15:00	5. csoport	15:00	10. csoport	15:00

Példa az időbeosztásra, amelyet a szervezők a nevezett csapatok, illetve versenyzők létszámához alakítanak.

Facebook esemény:

https://www.facebook.com/events/347833322447233/?active_tab=discussion

Egyéb szabályok:

A nevezéssel minden induló elfogadja a versenykiírásban foglaltakat és a versenyszabályokat. Ezzel elismerik, hogy a versenyen mindenki a saját felelősségére indul, a nevező kinyilatkozza, hogy egészségi állapota megfelel a versenyen való részvétel feltételének, és elfogadja, hogy a verseny rendezői bármelyik versenyző egészségkárosodásáért, vagy a versennyel összefüggésben keletkezett káraikért kártérítésre nem kötelezhetők.

A csapatvezető kötelezi magát, hogy csapata az összetett csapatverseny eredményének kihirdetése végéig a verseny helyszínén marad, azt korábban csak az ROKK RSZSC jelenlévő képviselőjének külön engedélyével, indokolt esetben hagyhatja el.

Érték- és csomagmegőrzést a verseny rendezői nem vállalnak.

A bajnokságon induló versenyzők rajtszámot kapnak, melyet a szervezők a helyszínen alkoholos filctollal a versenyző karjára, jól láthatóan írnak fel.

Kizárásra kerül az a versenyző, aki a nevezési vagy regisztrációs lapot nem a valóságnak megfelelő adatokkal, illetve hiányosan tölti ki.

A szervezőkkel, a bírókkal vagy a sporttársaival szemben sportszerűtlen magatartást tanúsító versenyzők a bajnokságból kizárásra kerülnek.

A sportesemény helyszínén bármilyen kereskedelmi- és reklámtevékenység vagy más sportesemény népszerűsítése csak a rendezők előzetes engedélyével, egyeztetett formában és módon végezhető.

A rendezvény szervezői a versenyről, a versenyzőkről fényképet és videót készíthetnek, melyek a továbbiakban a szervezők tulajdonát képezik. A készült fényképeket és videókat a szervezők a verseny, valamint az alapszabályban rögzített tevékenységük promotálása céljából felhasználhatják és publikálhatják, ezekért az azokon szereplők ellenszolgáltatásra nem jogosultak. A készült felvételek igény esetén a versenyzőknek megküldésre kerülnek. Amennyiben a versenyző a készült felvételeken nem kíván szerepelni, ezt a szervezők irányába jelezni szükséges.

A nevezési lap, illetve a regisztrációs lap kitöltése önkéntes adatközlés. A nevező hozzájárul ahhoz, hogy a bajnokság szervezői a nevezéskor megadott adatokat – a hatályos jogszabályi előírások szerint - adatbázisukban tárolják.

A versenyre történő nevezés során a versenykiírás jelentkezési feltételeinek elfogadásával a nevező elfogadja, hogy a jelentkezés során megadott e-mail címre a szervezők a versennyel kapcsolatos hírlevelet küldjenek.

A név szerinti nevezésen a humánigazgatási szolgálatvezetőnek, vagy a nevében eljárni jogosult vezetőnek igazolnia kell, hogy az irányítása alá tartozó szerv állományának tagjai vesznek részt a rendezvényen!

Óvás:

Amennyiben a verseny során óvásra kerül sor, azt írásban kell benyújtani a versenybíróság elnökének. Amennyiben a sportszakmai versenybíróság elnökének döntése ellen írásbeli fellebbezés történik, akkor a ROKK RSZSK képviselője, a versenybíróság elnöke és a szervezőbizottság vezetője 3 fős bizottságot alkot, mérlegeli a benyújtott óvást és dönt a vitás kérdésekben. A bizottság általi döntés ellen további fellebbezésnek helye nincs.

Bővebb információ:

Balogh József

HRSE elnöke

+36-70/371-75-42

hersedebrecen@gmail.com

baloghj@hajdu.police.hu

FELADATOK LEÍRÁSA

SZTENDERDEK

1. WOD – BeStrong Kondipark

Nem csak az erő, a taktika is számít!

Az 1. WOD a BeStrong mobil parkján, szabadtéren zajlik majd, melyet minden versenyzőnek teljesíteni kell. Az egyes feladatoknál 2 perc alatt a legtöbb szabályos ismétlésszámot kell elérni. A feladatok között 1 perc pihenőidő áll rendelkezésre. A feladat végrehajtását meg lehet szakítani, de a pihenőidő a 2 perces feladat végrehajtás időmérését nem állítja meg.

Húzódzkodás:

A versenyző nyújtott karú függésből indulva, tetszőleges fogással (alsó, felső madárfogás, váltott fogás...) és technikával (military, kipping, butterfly...), egy folyamatos mozdulattal felhúzza magát, amíg az álla a rúd fölé nem kerül. Minden ismétlés nyújtott karú függésből (nyújtott könyök) indul és az áll a rúd fölé kerülésével ér véget.

Tolódzkodás:

A versenyző nyújtott kartámaszból (nyújtott könyök) karhajlítást végez, amíg a váll a könyökkel egy vonalba, vagy az alá nem kerül, innen karnyújtást hajt végre a kiinduló helyzetig.

Traktorgumi forgatás:

A versenyző a traktorgumit a kijelölt helyről lapjával forgatja át, a 2 perces időkeret alatt 2 forgatásonként vált irányt.

Medicinlabda dobás guggolással:

A wall ball hölgyeknek 6 kg, férfiakkal 9 kg.

A versenyző a wall ball-t kézben tartva állásból guggolással kezdi meg a gyakorlatot, majd onnan egy folyamatos mozdulattal felállva, a labdával el kell találnia a meghatározott magasságban lévő célpontot („wallball target”-et). Az innen visszaérkező labdát elkapva, a feladatot a megadott időkeretig kell folytatni. A guggolás alsó pontján a versenyző csípője legalább a térd vízszintes vonalába, vagy az alá kell, hogy kerüljön.

2. WOD - Evezés

A 2. WOD evezése a Concept2 Hungary evezőgépein zajlik majd a Kiképző Központ tornatermében.

A versenyzőknek 12 perc áll rendelkezésükre, hogy a lehető legnagyobb távolságot evezzék le. Az eredményeket és a versenyzők teljesítményét valós időben egy kivetítőn követhetjük majd figyelemmel. A feladatot mindenkinek teljesíteni kell. A végrehajtást meg lehet szakítani, lehet pihenni, csak nem érdemes, mert a pihenőidő alatt a 12 perces szintidőt mérő órát nem állítjuk meg.

Minden levezett méter hasznos pontokat hozhat és számít az egyéni és a csapatversenyben is.

3. WOD – CrossTraining

A 3. WOD feladatai is a Kiképző Központ tornatermében kerülnek végrehajtásra.

A feladatsort minden versenyzőnek teljesítenie kell, melyre 12 perc szintidő áll rendelkezésre.

Az nyer, aki a legrövidebb idő alatt teljesíti a feladatot.

Amennyiben a versenyző az időkorlátot a feladatsor befejezése előtt eléri, akkor a 12 perchez a teljesítetlen ismétlésszámok büntetőidőként kerülnek hozzáadásra.

Kötélmászás:

Az 5 méter hosszúságú kötelet szabadon választott technikával a női versenyzőknek egyszer, a férfiaknak kétszer kell megmászni.

Elemelés:

Hölgyeknek 40 kg, férfiaknak 60 kg az olimpiai rúd tárcsákkal, melyet a talajtól kell elemelni.

A versenyző a kijelölt területen elhelyezett rudat két kézzel megfogja és a súlyt egy folyamatos mozdulattal a talajról elemeli, addig amíg a térd és csípő ízület teljesen kiegyenesedik, a vállak a rúd vonala mögé kerülnek.

A lenti végponton a rúdon lévő tárcsáknak a talajt érinteniük kell. A végrehajtás során a karok a lábakon kívül helyezkednek el. A sumo elemelés és a talajon történő pattintás nem engedélyezett.

Dobozra ugrás:

Hölgyeknek 40 cm, férfiaknak 50 cm a doboz magassága.

A versenyző a pályán elhelyezett dobozhoz érkezik, melyre páros lábbal kell felugrania.

A doboz tetején a térd- és csípőízületet ki kell nyújtania, azaz bele kell állnia a felugrásba.

Ezt követően a dobozról bármilyen módon lejöhet (lelépés, leugrás) és folytatja a gyakorlat végrehajtását a megadott ismétlésszám teljesítéséig.

Amerikai swing: Hölgyeknek 16 kg, férfiaknak 24 kg a kettlebell súlya.

A versenyző a kettlebell „fülét” két kézzel megfogja és a feje fölé lendíti egy folyamatos mozdulattal. Az alsó végponton a bellnek jól láthatóan át kell haladnia a versenyző lábai között. A felső végponton a bell a fej fölött van, a térdeknek, csípőnek, könyököknek egy időben, jól láthatóan nyújtva kell lenniük, és a karoknak legalább a fül vonalában vagy hátrébb kell elhelyezkedniük.

Burpee oldal átuagrással:

A versenyző a rúd mellett, azzal párhuzamosan, álló helyzetből indul. Innen tetszőleges módon hasra veti magát úgy, hogy a mellkas és a combok is érintik a talajt, majd bármilyen módon visszajut álló helyzetbe. Itt nem kell felegyenesednie (nem kell a térd, csípő ízületet nyújtani) és a fej felett tapsolnia.

Ezt követően a rúdon páros lábbal kell átuagrnia, bármilyen irányból. A lábak egyszerre és a rúd felett haladnak át, a rudat nem érinthetik. A lábakat zárni nem kell. Az átuagrskor a lábaknak előbb kell a talajra érkezni, mint a kezeknek!

Ezt követően a versenyző a rúddal párhuzamos helyzetből folytatja a feladatot, a megadott ismétlésszámig.

Egy ismétlésnek számít: burpee+átuagrás, azaz a feladat átuagrással fejeződik be, a sorrend nem felcserélhető. Tehát ha valaki átuagrálal indítja a gyakorlatot, az nem számít bele az adott ismétlésszámba, ha nem átuagrálal fejezi be, akkor az érvénytelen ismétlésnek minősül!

Kitörés:

A versenyző a kettlebelleket kézben test mellett tartja.

A gyakorlat helyben végrehajtott kilépésekkel és váltott lábbal történik. A kilépések során a hátul lévő láb helyben marad és a térd érinti a talajt, az elől lévő lábbal pedig kilépést végez a versenyző. A visszalépést követően a két lábnak egy vonalban, egymás mellett kell lennie minden ismétlésnél. A visszalépésnél a térdet ki kell nyújtani.

A kitörést követően ismét teljesíteni kell

20 amerikai swing

20 dobozra ugrás

20 elemelés feladatot.

További kérdésekben a technikai értekezlet az irányadó.

ORSZÁGOS RENDŐRSÉGI CROSS CHALLENGE

Debrecen, 2019. augusztus 29.

NEVEZÉSI LAP

Nevezési határidő: 2019. augusztus 15.

A nevezési lapokat a hersedebrecen@gmail.com vagy a baloghj@hajdu.police.hu címre kell megküldeni.

Szerv megnevezése	
Csapatvezető neve	
E-mail címe	
Telefonszáma	
Női versenyző neve	
rendfokozata	
születési ideje (év/hó/nap)	
40 év feletti férfi versenyző neve	
rendfokozata	
születési ideje (év/hó/nap)	
Férfi versenyző neve	
rendfokozata	
születési ideje (év/hó/nap)	
Férfi versenyző neve	
rendfokozata	
születési ideje (év/hó/nap)	

..... 2019.

P. H

.....
humánigazgatási szolgálatvezető

ORSZÁGOS RENDŐRSÉGI CROSS CHALLENGE

Debrecen, 2019. augusztus 29.

NEVEZÉSI LAP OPEN EGYÉNI

Nevezési határidő: 2019. augusztus 15.

A nevezési lapokat a hersedebrecen@gmail.com vagy a baloghj@hajdu.police.hu címre kell megküldeni.

Szerv megnevezése	
Versenyző neve	
Születési ideje	
E-mail címe	
Telefonszáma	

..... 2019.

P. H

.....
parancsnok