



SPÁR TAI 300

VIII. Rendészeti Országos Bajnokság Debrecen, 2020. február 27.

VERSENYKIÍRÁS

A bajnokság célja:

Az országos bajnoki címek és helyezések eldöntése. Az edzésmódszer népszerűsítése. A rendészeti munkához szükséges speciális erő-állóképesség fejlesztésének elősegítése. Az egészséges életmóddal, sporttáplálkozással, valamint a legújabb edzésmódszerekkel kapcsolatos tapasztalatcsere. A résztvevők szakmai tapasztalatcseréjének biztosítása, valamint a munkatársi és sportbaráti kapcsolatok erősítése.

A bajnokság ideje, helye:

2020. február 27. 08.00
Hajdú-Bihar Megyei Rendőr-főkapitányság
Kiképző Központ
Debrecen, Mikes Kelemen utca 4.

A bajnokság rendezője:

Hajdú Rendészeti Sportegyesület
Hajdú-Bihar Megyei Rendőr-főkapitányság

A bajnokság fővédnöke:

Dr. Gyurosovics József r. dandártábornok Úr
címzetes egyetemi docens
rendőrségi főtanácsos
Hajdú-Bihar Megyei Rendőr-főkapitány

A bajnokság résztvevői:

- rendészeti szervek és fegyveres testületek tagjai, munkatársai
- rendészeti sportegyesületek tagjai
- meghívott szervek tagjai

Nevezés:

Nevezési határidő: 2020. február 24. 12.00

Online nevezési felület: www.hrse.eu

Nevezési kategóriák:

- csapat (1 nő + 2 férfi)
- férfi egyéni
- női egyéni

A csapatban induló versenyzők egyénileg is értékelésre kerülnek.

Díjazás:

I-III. helyezett csapatok: serleg, érem, oklevél, tárgyjutalom

I-III. helyezett női egyéni kategóriák: érem, oklevél, tárgyjutalom

I-III. helyezett férfi egyéni kategóriák: érem, oklevél, tárgyjutalom

Minden versenyző, aki sikeresen teljesíti a pályát emlékérmet, a csapatok emléklapot kapnak ajándékba.

Minden versenyzőt és csapatvezetőt egy tál meleg étellel várunk ebédre.

Nevezési díj és költségek:

Nevezési díj nincs, a versenyen történő indulás ingyenes.

A verseny szervezési költségeit a Hajdú Rendészeti Sportegyesület biztosítja.

A verseny szerepel a Belügyminisztérium 2020. évi Sportnaptárában, így a részvétel szolgálati útnak minősíthető.

A bajnokság lebonyolítása:

A Spártai 300 Meghívásos Rendészeti Bajnokság feladatainak végrehajtása a rendészeti hivatásra jellemző speciális és szigorú szabályrendszer jellegét és szellemiségét képviseli. Ennek megfelelően a versenyzőnek olyan felkészült állapotban érdemes belekezdenie egy-egy feladat végrehajtásába, hogy azt előre láthatóan eredményesen és biztonságosan be is tudja fejezni.

A bajnokság nevezett versenyzői az előzetes sorsolásnak megfelelő sorrendben kezdik a feladatok végrehajtását.

A 7 állomáspontról és 300 ismétlésszámból álló feladatsor leküzdése időméréssel történik. Az nyer, aki a legrövidebb idő alatt, szabályos végrehajtással teljesíti a pályát.

A versenyző a kijelölt keretből rajtol és küzdi le a feladatokat.

A pihenőidő a végrehajtás idejébe beleszámít.

Az utolsó feladat leküzdését követően az időmérés akkor áll meg, amikor a versenyző beérkezik a pálya végén található kijelölt keretbe.

A versenypályákon a feladatok szabályos végrehajtásáért versenybírók felelnek, akik az ismétléseket hangosan számolják. A szabálytalan gyakorlatok nem kerülnek számolásra.

A feladatok teljesítésének időkorlátja 18 perc, az a versenyző, aki az időkorlátot túllépi, kizárásra kerül.

Feladatok leírása:

- 1. Húzódkodás** - ismétlés hölgyeknek 15x, férfiaknak 25x
Teljesen kinyújtott karú függésből húzódkodás, amíg az áll a rúd fölé nem kerül. A kipping technika megengedett. A végrehajtást több alkalommal is meg lehet szakítani, ekkor a versenyző elengedheti a rudat és tetszőleges ideig pihenhet. A pihenőidő beleszámít a végrehajtás idejébe.
A pihenő időt követően, amikor a versenyző folytatni kívánja a gyakorlatot, újra a kiinduló pozícióból kell kezdenie a húzódkodást, tehát felugorva lendületet venni nem lehet.
- 2. Felhúzás** – ismétlés hölgyeknek 50x 40 kg, férfiaknak 50x60 kg
A kétkezes rúd a talajon, a versenyző a kijelölt helyen áll.
A rudat két kézzel kell elemelni a talajtól az egyénileg előre kijelölt és jelzett mértékig, de legalább a test függőleges helyzetéig, nyújtott csípőízületig. Pihenni kizárólag úgy lehet, hogy a versenyző legalább egy kézzel érinti a rudat. A pihenő száma nincs korlátozva. Abban az esetben, ha a versenyző mindkét kézzel elengedi a rudat, kizárásra kerül. A rúd felemás fogása megengedett.
- 3. Karhajlítás és nyújtás mellő fekvőtámaszban** – ismétlés hölgyeknek 30x, férfiaknak 50x
A versenyző a kijelölt helyen, vállszélességű, nyújtott karú mellő fekvőtámaszban helyezkedik el, lábak zárva. A kiinduló helyzetből karhajlítás, amíg a mellkas nem érinti a jelző berendezést, majd karnyújtás a kiinduló pontban jelölt magasságig. Pihenni kizárólag nyújtott karú mellő fekvőtámaszban lehet, a kezek felváltva történő pihentetése megengedett.
- 4. Felugrás 60 cm-es (+ - 2 cm) dobogóra páros lábbal** - ismétlés 50x
A versenyző a kijelölt helyen áll, majd páros lábbal kell felugrania a 60 cm magas dobogóra. A felugráskor a versenyzőnek térd- és csípőízületet ki kell nyújtania, valamint valamelyik kezével meg kell érintenie az előzetesen kijelölt jelzőberendezést. Pihenni kizárólag a kiindulási helyzet kijelölt keretében állva lehet, annak elhagyása kizárást von maga után.
- 5. „Ablaktörlő”** – ismétlés hölgyeknek 50x 40 kg, férfiaknak 50x 60 kg
A versenyző a talajon hanyattfekvésben fekszik, miközben a 40/60 kg súlyú rudat nyújtott karokkal kezében tartja. Lábai zártan, a jobb és bal oldalt elhelyezett zsámolyok valamelyikén. A zsámolyokat 25-25-ször kell megérintenie a lábának boka alatti részével. Pihenni kizárólag a lábak zsámolyon tartásával lehet, a rúd leengedése kizárással jár.
- 6. Talajtól a fej fölé Kettlebell-el** – ismétlés hölgyeknek 25-25x 12 kg, férfiaknak 25-25x 16 kg
A versenyző a kijelölt keretben foglal helyet a 12/16 kg-os kettlebellt egy kézzel elemeli a talajról, majd a feje fölé nyomja, amíg karja nyújtott állapotba kerül, az előzetesen kijelölt pontig. A kettlebellnek minden ismétlésnél érintenie kell a talajt a kijelölt keretben. 25 ismétlés után a versenyzőnek kezét kell váltania és a másik kezével is el kell érnie a 25 ismétlésszámot. Pihenni kizárólag a kettlebell kézzel történő érintése mellett lehet. Kézváltás kizárólag a szabályos 25 ismétlést követően lehetséges.
- 7. Húzódkodás** – ismétlés hölgyeknek 15x, férfiaknak 25x
Teljesen kinyújtott karú függésből húzódkodás, amíg az áll a rúd fölé nem kerül. A kipping technika megengedett. A végrehajtást több alkalommal is meg lehet szakítani, ekkor a versenyző elengedheti a rudat és tetszőleges ideig pihenhet. A pihenőidő beleszámít a végrehajtás idejébe. A pihenő időt követően, amikor a versenyző folytatni kívánja a gyakorlatot, újra a kiinduló pozícióból kell kezdenie a húzódkodást, tehát felugorva lendületet venni nem lehet.

A bajnokság egyéb szabályai:

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 károkért kártérítésre nem kötelezhetők.

Érték- és csomagmegőrzést a verseny rendezői nem vállalnak.

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

Kizárásra kerül az a versenyző, aki a nevezési 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 verseny rendezői szervezési okok miatt fenntartják a jogot, hogy a résztvevők számát korlátozzák, a nevezést bármikor lezárják.

A rendezvény szervezői fenntartják a jogot, hogy a bajnokságról és a versenyzőkről fotót és filmet készítsenek, melyek a továbbiakban a rendezők tulajdonát képezik. A készült fotókat és filmeket a rendezők szabadon felhasználhatják és publikálhatják, ezért a fotón szereplők ellenszolgáltatásra nem jogosultak.

A nevezési lap, illetve a regisztrációs lap kitöltésével és aláírásával a versenyző elfogadja a versenykiírás és versenyszabályzat feltételeit.

A nevezési lap, illetve a regisztrációs lap kitöltése önkéntes adatközlés. A nevező hozzájárul ahhoz, hogy a bajnokság szervezői a nevezéskor megadott adatokat adatbázisukban tárolják.

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

Az óvás szabályai:

A versenypályákon minden versenyzőt 2 fő szakképzett versenybíró kísér, az ő munkájukat felsőfokú sportszakmai képzéssel rendelkező főbíró felügyeli.

Óvásra a helyszínen, az óvásra okot adó eseménytől számított 20 percen belül, a szervezőbizottság elnökénél, 20.000 Ft óvási díj befizetését követően van lehetőség.

Óvás esetén a szervezőbizottság vezetője összehívja a bajnokság bíróit, valamint a főbírókat, akik döntenek az óvás jogosságát és a szükséges intézkedéseket illetően.

További információ:

Facebook esemény:

https://www.facebook.com/events/764792787296748/?active_tab=discussion

Balogh József főszervező

+36-70/371-75-42

hrsedebrecen@gmail.com

www.hrse.eu