



Police Fitness Challenge 2023. június 02.

Police Fitness Challenge 2023

Helyszín:

ROKK GSZ Rendészeti Szabadidő- és Sportcentrum objektuma (1097 Bp., Fehér Holló u. 9.)

Időpont:

2023. június 02. (péntek)

A bajnokság célja:

A rendőrség állománya által végrehajtandó éves fizikai alkalmasságvizsgálatra való felkészülés, az állomány fittségének fenntartása a funkcionális fitnesz gyakorlatok népszerűsítése által. Reményeink szerint egyre több kolléga mindennapi életébe épülnek be ezek a sportmozgások, legyen szó szabadidős- vagy versenyszerű tevékenységről.

A versenyzési, sportolási lehetőség biztosításával és szakmai támogatásával kívánjuk előre lendíteni, fokozni a Belügyminisztérium dolgozóinak és a meghívott vendégek fizikai aktivitását, az egészségmegőrzés és az egészségfejlesztés tükrében.

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

A sport eszközzel való lehetőség biztosít a szolgálati, illetve a munkahelyi feladatokra történő felkészülés elősegítésére, rekreálódási és feszültségoldó hatása a későbbi kiegészítő határát hosszabb távra képes kitolni.

A BM országos meghívásos versenyben indulásra jogosult szervek:

Belügyminisztérium központi szervei,

Belügyminisztérium irányítása alá tartozó szervek,

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

A verseny védnöke:

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

A szervezőbizottság elnöke:

Berkes László r. őrnagy- BRSE Fitness Szakosztály elnök

Versenybírószám elnöke:

Mátyus Áron- ROKK GSZ RSZSC főügyintéző

Nevezés:

Online nevezés link: <https://policesport.hu/hu/online-regisztracio/police-fitness-challenge>

• Nevezési határidő: 2023. május 29.(hétfő),

• Nevezési díj: Nincs

A versenyzők a részvételükkel hozzájárulnak:

- a) a személyes adatok kezeléséhez,
- b) a versenyen történő fénykép- és/vagy videófelvétel készítéséhez,
- c) 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)
- vegyespáros (egy nő-egy férfi)

Végrehajtás, szabályok, értékelés:

Egyéni Fitness Challenge leírás:

- Egy állomás kettő percig tart, ahol a maximális ismétlésszámot kell végrehajtani.
- Mind a hat állomás egyenértékű, a végelszámolásnál összeadódnak a szerzett pontok.
- Az állomások meghatározott sorrendben követik egymást, tehát mindenki az első állomáson kezdi a megmérettetést és a meghatározott sorrendben folytatja azt.
- Amint az első versenyző megkezdi a második állomást, úgy a következő versenyző megkezdi az első állomást és így tovább.
- A versenyző bármennyit pihenhet az aktív kettő perc alatt.
- Az nyer, aki a legtöbb pontot szerezte összességében.
- Pontegyenlőség esetén, az nyer, aki a legtöbb ismétléssel rendelkezik a hat állomás valamelyikén.
- A megmérettetés ideje 22 perc.

Vegyespáros Fitness Challenge leírás:

- Egy állomás kettő percre tart, ahol a maximális ismétlésszámot kell végrehajtania a párosnak.
- A páros tagjai ugyanazon az állomáson vannak.
- Egyszerre csak az egyik versenyző hajthat végre ismétlést, szabadon váltogathatják egymást.
- Mind a hat állomás egyenértékű, a végelszámolásnál összeadódnak a szerzett pontok.
- Az állomások meghatározott sorrendben követik egymást, tehát mindegyik páros az első állomáson kezdi a megmérettetést és a meghatározott sorrendben folytatja azt.
- Amint az első páros megkezdte a második állomást, úgy a következő páros megkezdte az első állomást és így tovább.
- A páros tagjai bármennyit pihenhetnek az aktív kettő perc alatt.
- Az a páros nyer, aki a legtöbb pontot szerezte összességében.
- Pontegyenlőség esetén, az a páros nyer, akik a legtöbb ismétléssel rendelkeznek a hat állomás valamelyikén.
- A megmérettetés ideje 22 perc.

Feladatok:

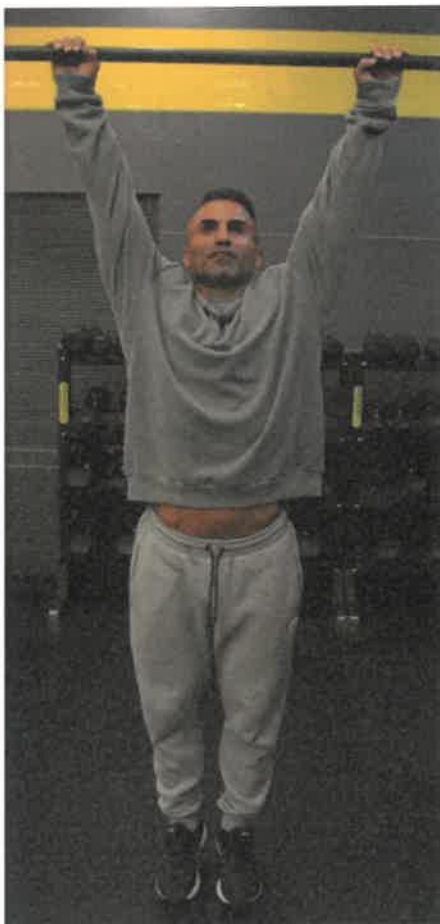
- 1. 2 perc Húzózkodás pronált fogással
- 2. 2 perc Dobozra ugrás (50 / 60 cm)
- 3. 2 perc Tolózkodás nyújtott lábbal
- 4. 2 perc Sétáló kitörés rúddal, hátsó tartással (30 / 50 kg)
- 5. 2 perc Felülés tárcsával (10 kg)
- 6. 2 perc Devil Press kézisúlyzóval (2 x 10 / 15 kg)

1. Húzódzkodás pronált fogással

Kiinduló pozícióban a versenyző teljesen nyújtott könyökökkel indul, pronált fogással. A felső pozícióban a versenyző áll a vonalának el kell hagynia a rúd vonalát. A versenyző ezek után visszatér a kiinduló pozícióba, és megáll a legalsó pozícióban egy pillanatra, ahol könyökök ismét teljesen nyújtott pozícióba kerülnek. A térdek végig nyújtott pozícióban vannak.

Érvénytelen az ismétlés, amennyiben:

- a versenyző behajlítja a térdét,
- a versenyző nem nyújtja ki teljesen a könyveket az alsó pozícióban,
- a versenyző áll nem haladja el a rúd vonalát a felső pozícióban,
- a versenyző nem tartja meg egy pillanatra az alsó pozíciót.
- Kipping és rángatózás nem megengedett.



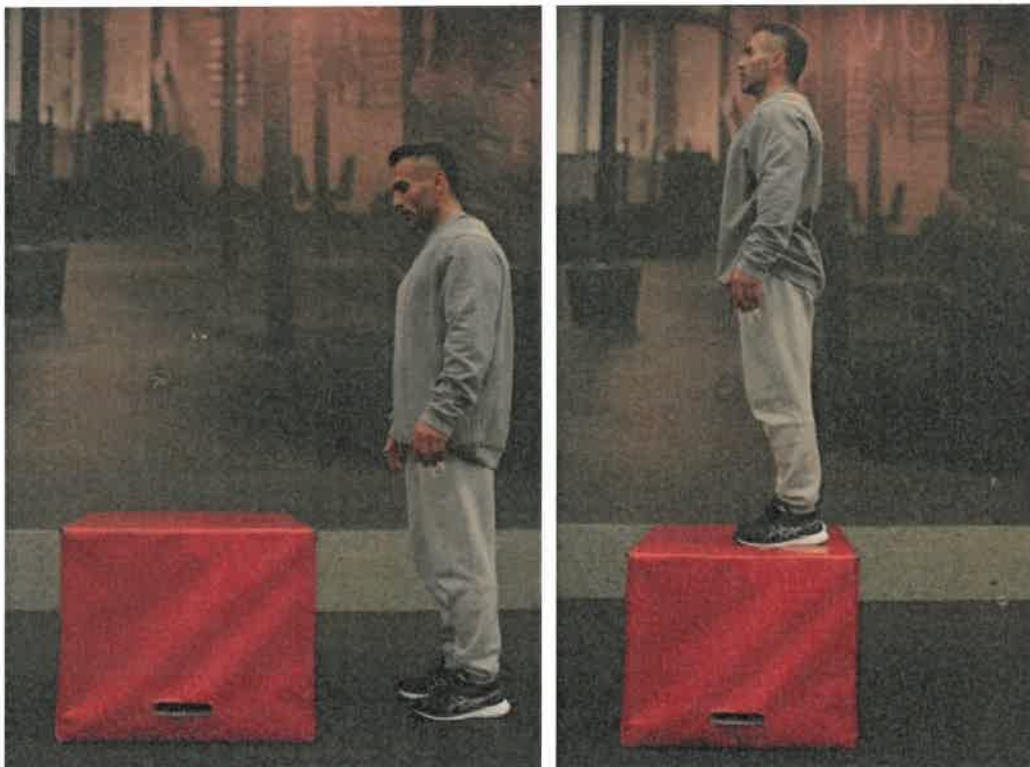
2. Dobozra ugrás (50 / 60 cm)

Kiinduló pozícióban a versenyző a doboz előtt áll, teljesen egyenes törzssel, nyújtott térdekkel és csípővel. A két lábával egyszerre felugrik a dobozra, ahol a törzs, térdek és a csípő egy pillanatra teljesen nyújtott helyzetbe kerül. Ezt követően a versenyző leugrik a kiinduló pozícióba, ahol a két láb egyszerre ér a talajra. Az ismétlés akkor ér véget, amikor a versenyző leugrott a dobozról.

A női versenyzők 50 cm-es magasságú dobozt használnak, még a férfiak 60 cm magasságút.

Érvénytelen az ismétlés, amennyiben:

- a versenyző törzse, térdjei vagy csípője nem kerül teljesen nyújtott pozícióba a felső pozícióban,
- a versenyző pattog és nem áll bele a felső vagy alsó pozícióba,
- a versenyző sarkai lelógnak a dobozról.



3. Tolódzkodás nyújtott lábbal

Kiinduló pozícióban a versenyző a párhuzamos rúdon teljesen nyújtott könyökökkel kezdi a gyakorlatot. A lábak végig nyújtott pozícióban vannak a csukló vonala előtt. A versenyző leengedi magát 90 fokos szögig, ahol a vállak egyvonalba kerülnek a könyökök vonalával. A versenyző ezek után visszatér a kiinduló pozícióba, ahol a könyökök teljesen nyújtott helyzetbe kerülnek.

Érvénytelen az ismétlés, amennyiben:

- a versenyző vállának vonala nem kerül elég mélyre,
- a versenyző lábai nincsenek kinyújtva,
- a versenyző lábai nincsenek a csukló vonala előtt,
- a versenyző könyökei nem kerülnek teljesen kinyújtásra a felső pozícióban.



4. Sétáló kitörés rúddal, hátsó tartással (30 / 50 kg)

Kiinduló pozícióban a versenyző álló helyzetben helyezkedik el, ahol a törzs, a csípő és a térd nyújtott helyzetben vannak, a rúd hátul, a vállain helyezkedik el. Kitörést hajt végre előre az egyik lábával, ahol a térd érinti a talajt és a térd 90 fokos szöget zárnak be. Ezt követően a másik lábával mellé zár, majd felegyenesedik, ahol a törzs, térdék és a csípő teljesen nyújtott pozícióba kerül.

A női versenyzők 30 kg-os súlyt használnak, még a férfiak 50 kg-osat.

Érvénytelen az ismétlés, amennyiben:

- a versenyző térdje a kitörés során nem érinti a talajt,
- a versenyző térdjei nem 90 fokos szögben helyezkednek el,
- a versenyző nem zár vissza mellé a másik lábával a felső pozícióban.
- Amennyiben a versenyző ledobja, leteszi a rudat, úgy a 2 perc véget ért.



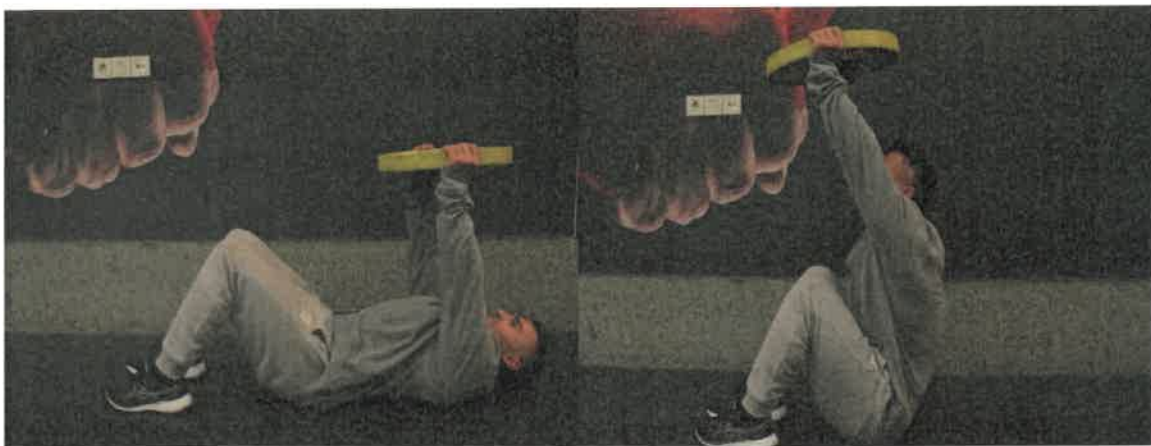
5. Felülés tárcsával (10 kg)

Kiinduló pozícióban a versenyző a hanyatt fekvésben helyezkedik el, ahol a térdek és a csípő 90 fokos szöget zárnak be. A versenyző a mellkasa felett, nyújtott könyökökkel tartja a 10 kilós tárcsát. Ezt követően a versenyző felülést hajt végre, teljesen nyújtott könyökökkel, amíg a törzs merőleges nem lesz a talajra. Majd a versenyző visszatér a kiinduló pozícióba, ahol a felsőháti szakasz érinti a talajt. A talpak valamely részének végig érintkezniük kell a talajjal.

Mindkét nem 10 kg-os tárcsát használ.

Érvénytelen az ismétlés, amennyiben:

- a versenyző lába elemelkedik a talajról,
- a versenyző könyöke hajlított pozícióba kerül,
- a versenyző nem hajt végre teljes felülést,
- a versenyző hátának felsőháti szakasza, nem érinti a talajt az alsó pozícióban.



6. Devil Press kézisúlyzóval (2 x 10 / 15 kg)

Kiinduló pozícióban a versenyző álló helyzetben helyezkedik el, ahol a törzs, csípő és térdék nyújtott helyzetben vannak. A kézisúlyzók a versenyző kezeikben helyezkednek el a két oldalon. Ezt követően a versenyző fekvőtámasz pozícióba juttatja magát a kézisúlyzókkal, majd azokon karhajlítást végez, ahol a vállak egyvonalba kerülnek a könyökökkel és 90 fokos szöveget zárnak be. A mellkas érintheti a talajt, de nem kötelező. Majd a versenyző visszatér a kiinduló pozícióba, ahol a törzs, térdék és a csípő teljesen nyújtott helyzetbe kerül. Ezután karhajlítást hajt végre a versenyző, majd fejfölé juttatja a súlyokat, ahol a bicepsz a fül vonalába kerül és a könyökök teljesen nyújtott helyzetbe kerülnek. Snatch és jerk technika nem engedélyezett, push press igen.

A női versenyzők 2 x 10 kg-os kézisúlyzót használnak, még a férfiak 2 x 15 kg-osat.

Érvénytelen az ismétlés, amennyiben:

- a versenyző nem a súlyzókkal a kezeiben kezdi az ismétlést,
- a versenyző könyöke és válla az alsó pozícióban nem kerül 90 fokos szögbe,
- a versenyző a felső pozícióban nem egyenesedik ki a karhajlítás megkezdése előtt,
- a versenyző nem nyújtja ki teljesen a könyökeit a felső pozícióban,
- a versenyző felugrik és teljesen elemelkednek a lábai a talajról a fejfölé juttatás közben.



Óvás:

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

Díjazás:

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

Tervezett program:

08.00-09.00: regisztráció
09.00-09.30: technikai értekezlet
09.30-tól: a verseny kezdete
12.00-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 megővésére törekedni.

További információ:

Berkes László r. őrnagy a szervezőbizottság részről:
Tel.: +3620/260-8632