

# Pump and Run Verseny

## Siófok, Plázs

### VERSENYKIÍRÁS

#### A verseny fővédnöke:

Dr. Lengyel Róbert Siófok polgármestere

A bajnokság célja: a fekvenyomás és futás, mint versenysport, és mint kondicionáló szabadidős sport népszerűsítése, bajnokok hirdetése, sportbaráti kapcsolatok ápolása

Helyszín: Siófok, Plázs (Petőfi sétány 3)

Időpont: 2021. július 24. 08. 00 óra

Rendező: Just Clear Magyarország

#### Kategóriák:

- 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)
- legalább két csapat esetében masters csapatversenyt is indítunk

**Versenyünkön a rendvédelmi dolgozókat külön is értékeljük, egyéni női és férfi kategóriában!!!!!!!**

#### Értékelés:

A versenyzők először fekvenyomnak (a férfiak a testsúlyuk 80%, nők 40%-ával) maximum ismétlést. Ezután kijelölt pályán (a férfiak 2500m-ert, a nők 1500m-ert) futnak. A futóidőt átváltjuk másodpercebe és nyomásonként 5mp-t levonunk az időből és természetesen a legrovidebb idő nyer.

#### Díjazás:

1. helyezett: serleg, érem, oklevél, táplálék-kiegészítő
2. helyezett: serleg, érem, oklevél, táplálék-kiegészítő
3. helyezett: serleg, érem, oklevél, táplálék-kiegészítő

Nevezés: powerzona@gmail.com

• nevezési határidő: 2021. július 20.

• nevezési díj: **2021. július 20-ig** történő e-mailes előnevezés esetén 5.000,-Ft egyéniben, csapatoknak 10.000,- Ft

**2021. július 20. után** történő nevezés esetén egyéniben 7.000,- Ft, csapatban 12.000,- Ft

#### További információ:

Berkes László versenyigazgató

+36 20 260 8632

#### Tervezett program:

- |             |                      |
|-------------|----------------------|
| 08.00-09.00 | mérlegelés           |
| 09.00-09.30 | technikai értekezlet |
| 09.30       | fekvenyomás kezdete  |
| 10.00       | futás kezdete        |
| 11.30       | eredményhirdetés     |