



## Rendészeti Bajnokság Debrecen, 2017. február 16.

# VERSENYKIÍRÁS

### A bajnokság célja:

Az országos bajnoki címek és helyezések eldöntése. A crossfit jellegű edzésmódszer népszerűsítése. A rendészeti munkához szükséges speciális erő-állóképesség fejlesztésének elősegítése. A résztvevők szakmai tapasztalatszerzésének biztosítása, valamint a munkatársi és sportbaráti kapcsolatok erősítése.

### A bajnokság ideje, helye:

2017. február 16. 09.00  
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 résztvevői:

- rendészeti szervek dolgozói
- rendészeti sportegyesületek tagjai

### Nevezés:

A versenyre maximum 20 csapat nevezhet, a nevezések a beérkezés sorrendjében kerülnek rögzítésre.

Az nevezhet, akinek a versenyen való indulását a területileg illetékes ellátó orvos engedélyezte és a csapat vezetője aláírásával igazolta az adott szervezethez való tartozását.

**Nevezési határidő: 2017. február 10.**

**Nevezés a mellékelt nevezési lapon írásban történik, melyet a nevezési határidőig a [hersedebrecen@gmail.com](mailto:hersedebrecen@gmail.com) e-mail vagy a [baloghj@hajdu.police.hu](mailto:baloghj@hajdu.police.hu) GW címre szükséges elküldeni.**

Helyszíni nevezés nincs!

### **Nevezési kategóriák:**

- női egyéni
- férfi egyéni
- női csapat
- férfi csapat

A férfi és női csapatokba 3-3 fő versenyző nevezhető. Vegyes csapat nem indulhat. A csapatban induló versenyzők egyénileg is értékelésre kerülnek.

### **Díjazás:**

I-III. helyezett csapat kategória: serleg, érem, oklevél

I-III. helyezett egyéni kategória: érem, oklevél, tárgyjutalom

### **Nevezési díj:**

Nevezési díj nincs, a versenyen történő indulás ingyenes.

**A verseny szerepel a Belügyminisztérium Sport- és Rendezvénynaptárában, 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 bajnokságon csak olyan versenyző indulhat, aki 14 napnál nem régebbi orvosi igazolással rendelkezik, és saját felelősségére vesz részt a versenyen.

A bajnokság nevezett csapatai 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. Húzódzkodás**

Ismétlés:

- hölgyeknek: 15x
- férfiaknak: 25x

Teljesen kinyújtott karú függésből húzózkodás, 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 húzózkodást, tehát felugorva lendületet venni nem lehet.

### **2. Felhúzás**

Ismétlés:

- hölgyeknek: 50x 30 kg
- férfiaknak: 50x 60 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 térd- és 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 mellső fekvőtámaszban**

Ismétlés:

- hölgyeknek: 25x
- férfiaknak: 50x

A versenyző a kijelölt helyen, vállszélességű, nyújtott karú mellső 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 mellső fekvőtámaszban lehet, a kezek felváltva történő pihentetése megengedett.

### **4. Felugrás**

Ismétlés:

- hölgyeknek: 50x, 60 cm
- férfiaknak: 50x, 60 cm

A versenyző a kijelölt helyen áll, majd páros lábbal kell felugrania a 60 cm (+ - 3 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, 30 kg
- férfiaknak: 50x, 60 kg

A versenyző a talajon hanyattfekvésben fekszik, miközben a 30/60 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. Emelés-kinyomás Kettlebellel

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. Húzódzkodás

Ismétlés:

- hölgyeknek: 12x
- férfiaknak: 25x

Teljesen kinyújtott karú függésből húzódzkodás, 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 húzódzkodást, 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 képesítéssel rendelkező főbíró felügyeli.

Óvásra a helyszínen, az óvásra okot adó eseménytől számított 20 percen belül, a szervezőbizottság elnökénél, 40.000 Ft óvási díj befizetését követően van lehetőség.

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

### **További információ:**

Balogh József mobil: 70/371-7542 BM: 32/59-00

[www.hrse.eu](http://www.hrse.eu)

<https://www.facebook.com/hrsedebrecen>

[hrsedebrecen@gmail.com](mailto:hrsedebrecen@gmail.com)

[baloghj@hajdu.police.hu](mailto:baloghj@hajdu.police.hu)

A verseny programját az **1. sz. melléklet**, a nevezési lapot a **2. sz. melléklet** tartalmazza.

# **A verseny programja**

**2017. február 16.**

**9.00 óráig Beérkezés, regisztráció**

**9.10 óra Technikai értekezéslet**

**9.30 óra: Megnyitó**

**10.00 óra: Verseny**

**Kb. 16.30 órától Eredményhirdetés**





## Rendészeti Bajnokság Debrecen, 2017. február 16.

# NEVEZÉSI LAP

Nevezési határidő: 2017. február 10.

A nevezési lapot a [hersedebrecen@gmail.com](mailto:hersedebrecen@gmail.com) e-mail címre vagy a [baloghj@hajdu.police.hu](mailto:baloghj@hajdu.police.hu) GW címre szükséges elküldeni!

*Kérem olvashatóan kitölteni!*

<b>Csapat neve:</b> (csapat esetén)			
<b>Rendészeti szerv vagy egyesület neve:</b>			
	<b>NÉV</b>	<b>Születési dátum év/hó/nap</b>	<b>Elérhetőség telefonszám/email cím</b>
<b>1. versenyző</b>			
<b>2. versenyző</b>			
<b>3. versenyző</b>			
<b>Csapatvezető</b>			

Fent nevezett versenyzők egészségesek, a bajnokságon indulhatnak és erről 14 napnál nem régebbi orvosi igazolással rendelkeznek.

....., 2017.....hó.....nap

ph.

.....  
orvos aláírása

A versenyen történő részvételt engedélyezem:

ph.

.....  
parancsnok/vezető aláírása