



# EFOTT - BeStrong Kondipark

## Rendészeti Országos Bajnokság



## VERSENYKIÍRÁS

A Belügyminisztérium Sportnaptárában  
szereplő bajnokság!



**A bajnokság ideje:**

2016. július 14. 10.00



**A bajnokság helye:**

EFOTT – Egyetemisták és Főiskolások Országos Turisztikai Találkozója  
Velence, Velenicei-tó



**A bajnokság rendezője:**

Hajdú Rendészeti Sportegyesület



**A bajnokság programja:**

09.00 órától – Regisztráció

10.00 órától – Technikai értekezlet, pályabejárás

10.30 órától – Verseny

kb. 16.00 órától eredményhirdetés

**A szervezők a program időpontjainak módosítási jogát fenntartják!**



**Bővebb információ:**

+36-70/371-75-42

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

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

<https://www.facebook.com/events/259811007720254/>



**Nevezés:**

A bajnokságra a rendészeti szervek  
és fegyveres testületek tagjai nevezhetnek.

**Nevezési határidő:**

**2016. július 12.**

Nevezni a mellékletben csatolt csapat-, illetve egyéni nevezési lapon lehet.

## További információk

A csapatba nevezett versenyzők automatikusan az egyéni kategóriában is értékelésre kerülnek.  
A csapatba nevezett versenyzőket az egyéni kategóriába külön nevezni nem kell!  
A nevezési lapokat a nevezési határidőig a [hrsedebrecen@gmail.com](mailto:hrsedebrecen@gmail.com) címre kell megküldeni.

**A bajnokság szerepel a Belügyminisztérium 2016. évi Sportnaptárában, mely alapján a sporteseményen történő részvétel szolgálati útnak minősíthető.**

**Helyszíni nevezés nincs!**

**Nevezési díj nincs, a versenyen történő indulás ingyenes!**

A nevezett versenyzők számára az EFOTT területére történő belépés a verseny napján ingyenes, ehhez a nevezések alapján a szervezők karszalagokat biztosítanak, melyet a verseny napján a főbejáratnál felállított BeStrong asztalnál lehet átvenni a regisztráció ideje alatt.

A karszalag átvételkor a személyazonosságot és a rendészeti szervhez, illetve fegyveres testülethez fűződő jogviszonyt szolgálati igazolvánnyal igazolni kell.

A versenyzőkkel érkező kísérők megvásárolt bérlettel vagy napijeggyel tudnak az EFOTT területére belépni.

## Nevezési kategóriák:

- Női egyéni
- Férfi egyéni
- Női csapat (3fő)
- Férfi csapat (3 fő)

Az előzetes nevezést a helyszínen a regisztrációs sátraknál meg kell erősíteni!

A nevezési létszámkeret 60 fő, melyet a szervezők biztonsági okokból korlátozhatnak.

## Díjazás:

**I-III. helyezett csapat:** kupa, érem, oklevél

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

A női és férfi egyéni kategóriák külön-külön kerülnek értékelésre.

Minden nevező ingyenes látogatói jegyet kap az EFOTT-ra.

A feladatokat teljesítő versenyzők emlékérmeket kapnak ajándékba.

## Lehetséges feladatok:

### Gumiabroncs forgatás

Ismétlés: hölgyeknek 1x, férfiaknak 4x

Kiinduló helyzet: a rajtzónában állva

A versenyző a rajt után a kijelölt helyről a gumiabroncsot 1-4x lépjára átforgatja.

### Húzódzkodás

Ismétlés: nőknek 4x, férfiaknak 12x

Kiinduló helyzet: nyújtott karú függés

Nyújtott karú függésből húzózkodás, amíg az áll a rúd fölé nem kerül. A fogás szabadon választott és kipping technika megengedett.

### Tolódzkodás

Ismétlés: hölgyeknek 6x, férfiaknak 12x

Kiinduló helyzet: kartámasz

A versenyző a kijelölt helyen arccal a palánk felé felugrik a tolózkodó állványra és felveszi a kiinduló helyzetet, majd 90 fokos szögig karhajlítást végez, majd karnyújtás kiinduló helyzetig.

## **Felugrás**

Ismétlés: hölgyeknek 10x, férfiaknak 20x

Kiinduló helyzet: zárt állás a doboz előtt

A versenyző a kijelölt helyen áll, majd páros lábbal kell felugrania az 50-60 cm-es dobozra. A felugráskor a versenyzőnek térd- és csípőízületet ki kell nyújtania.

## **„4 ütemű” fekvőtámasz**

Ismétlés: hölgyeknek 10x, férfiaknak 12x

Kiinduló helyzet: alapállás

A gyakorlat során a versenyző leveti magát a talajra ahol a mellkasnak és a csípőnek egy időben érintkeznie kell a talajjal, majd páros lábról ugorva és páros lábról érkezve át kell ugrani a rudat, ez számít egy ismétlésnek. Az ugrás után a kéz nem érintheti hamarabb a talajt, mint a lábak. A gyakorlat során tapsolni, felegyenesedni nem szükséges.

## **Kettlebell „talajtól a fej felé”**

Ismétlés: hölgyeknek 8x – 1 db 12 kg, férfiaknak 12x – 1 db 20kg

Kiinduló helyzet: alapállás a kettlebell előtt

A gyakorlat során a versenyző a kettlebellt egy kézzel fogja és a talajról a fej fölé juttatja tetszőleges technikával. A gyakorlat végrehajtása váltott kézzel történik, a váltás csak a talajon történhet meg, levegőben, vagy a fej felett semmilyen formában nem megengedett.

Az alsó ponton a súlynak érintenie kell a talajt, ledobni nem lehet, a kettlebellt végig kontrollálni kell. A felső ponton a súly a fej fölött van, a versenyző könyöke, csípője és térdje nyújtva vannak, kar a fül vonalában van és a fej mellett helyezkedik el.

## **Felülés**

Ismétlés: hölgyeknek 10x, férfiaknak 15x

Kiinduló helyzet: a kijelölt kereten tarkóra tartással

A versenyző elhelyezkedik a dupla hát- és hasizom erősítőn, kezei szabad tartásban és felülést végez. Felső pozícióban mindkét kezével érinti a lábtámasz korlátját.

## **Lábemelés rúdhoz:**

Ismétlés: hölgyeknek 4x, férfiaknak 8x

Kiinduló helyzet: nyújtott karú függés

A gyakorlat rúdon függeszkedésből indul, nyújtott karokkal. Minden ismétlés elején a lábfejeknek jól láthatóan a rúd függőleges síkja mögül kell indulnia. Az alsó ponton a karoknak és a csípőnek nyújtva kell lennie. A felső ponton a lábujjakkal vagy a lábfejjel meg kell érinteni a húzódkodó rudat. A talppal való érintés nem elfogadott. A lábfejeknek egyszerre kell érintenie a rudat a két kar között.

## **Kitörés Kettlebellel**

Ismétlés: hölgyeknek 8x – 2 db 12kg, férfiaknak 16x – 2 db 16 kg

Kiinduló helyzet: alapállás a kettlebell előtt

A gyakorlat során a versenyző a kettlebelleket a talajról tetszőleges technikával feljuttatja mellső rack pozícióba, ezt a gyakorlat végrehajtása során végig itt kell tartania. Vállon tartás nem megengedett! A gyakorlat helyben végrehajtott kilépésekkel és váltott lábbal történik. A kilépések során a hátsó 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, valamint ezzel egy időben a visszalépésnél a térdeket ki kell nyújtania a versenyzőnek.

## **Létrán mászás**

Ismétlés: hölgyeknek 1x, férfiaknak 1x

Kiinduló helyzet: nyújtott karú függés

A versenyző függésből indulva, minden létrafokot érintve, láb használata nélkül végig mászik a létrán. A mászás során kapaszkodni, támaszkodni a szer egyéb részein tilos.

### **Guggolás medicinlabda dobással**

**Ismétlés:** hölgyeknek 5x, férfiaknak 10x

**Kiinduló helyzet:** a kijelölt keretben, medicinlabda mellkas előtt a tartva

A versenyző a kiinduló helyzetben elhelyezkedik közepes terpeszállásban, a medicinlabdát a mellkasa előtt tartva. Mély guggolást végez, majd visszaemelkedve dinamikus lendülettel feldobja a labdát a kijelölt pontig. A dobás után a versenyző törekszik elkapni a labdát és elérni a megfelelő ismétlésszámot.

A labda elejtése nem von maga után hibapontot, de ebben az esetben is a meghatározott kiinduló helyzetből kell folytatni a gyakorlatot.

### **Az utolsó feladat teljesítését követően a versenyzőnek át kell futnia a kijelölt célterületen.**

A versenyfeladatok változásának jogát a szervezők fenntartják, a végleges feladatismertetés a helyszíni technikai értekezleten történik!

### **A verseny lebonyolítása**

A versenyzők az előzetes sorsolásnak megfelelő sorrendben kezdik a feladatok végrehajtását. A feladatsor leküzdése időméréssel történik, az nyer, aki a legrövidebb idő alatt, szabályos végrehajtással teljesíti a pályát.

A versenyző a kijelölt keretből rajtol, leküzdje a feladatokat és a célzónán áthaladva fejezi be a versenyt, a pihenőidő a végrehajtás idejébe beleszámít. Az utolsó feladat leküzdését követően az időmérés akkor áll meg, amikor a versenyző áthalad a célzónán.

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

**A feladatok teljesítésének időkorlátja 12 perc.** Az a versenyző, aki az időkorlátot túllépi, kizárásra kerül.

**A feladatok végrehajtását több alkalommal is meg lehet szakítani,** ekkor a versenyző abbahagyhatja a gyakorlatot és tetszőlegesen 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 feladatot, melyet az előírt ismétlésszám teljesítéséig végez. Bármely feladat nem teljesítése esetén a versenyző tovább mehet, **de 240 másodperc büntetést kap.**

**A teljesítetlen feladtnál a szert kézzel érinteni kell** és hangosan jelezni szükséges ("KIHAGYOM!"), hogy a versenyző azt a feladatot nem kívánja teljesíteni.

Holtverseny esetén 1 kisorsolt feladat maximális ismétlésszámig történő teljesítése dönt.

### **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 versenyző kijelenti, hogy a Hajdú Rendészeti Sportegyesület rendészeti jellegét és tiszta erkölcsű szellemiségét tiszteletben tartja.

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 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 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 versenypályán 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, 20.000 Ft óvási díj befizetését követően van lehetőség. Óvás esetén a szervezőbizottság vezetője összehívja a bajnokság bíróit, valamint a főbíró, akik döntenek az óvás jogosságát és a szükséges intézkedéseket illetően.