



I. Debreceni Cross Challenge

Kondipark – Stadionfutás – Vasakarát erőpróba

BeStrong Kondipark – Nagyerdei Stadion futópálya - Absolute Warrior

Verseny időpontja:

2017. szeptember 17.

Verseny helyszíne:

Nagyerdei Stadion Északi Rendezvénytér

Verseny szervezője:

Hajdú Rendészeti Sportegyesület
Magyar Sport és Életmódfejlesztő Klaszter

Nevezési limit:

60 fő

Nevezési határidő:

2017. szeptember 12.

Nevezési felület:

Egyéni nevezés:

<https://goo.gl/forms/Mz44Kk5YBG02Mui83>

Csapatnevezés:

<https://goo.gl/forms/8jJCUndrNTfwt2bH2>

Nevezési kategóriák:

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

A csapatba nevezett versenyzők automatikusan egyéni kategóriában is értékelésre kerülnek.

Nevezési díj:

4.000 Ft/ fő

A nevezési díjat a nevezési határidőig a HRSE bankszámlájára szükséges utalni:

Raiffeisen Bank 12052729-01448915-00100001

A közleményben az I. Debreceni Cross Challenge-t és a versenyző nevét szükséges feltüntetni.

Díjazás:

Egyéni kategória:

1. helyezett - serleg, érem, oklevél, 35.000 Ft értékű tárgyjutalom
2. helyezett - serleg, érem, oklevél, 25.000 Ft értékű tárgyjutalom
3. helyezett - serleg, érem, oklevél, 15.000 Ft értékű tárgyjutalom

Csapat kategória:

1. helyezett csapat - serleg, érem, oklevél, 60.000 Ft értékű tárgyjutalom
2. helyezett csapat - serleg, érem, oklevél, 45.000 Ft értékű tárgyjutalom
3. helyezett csapat - serleg, érem, oklevél, 30.000 Ft értékű tárgyjutalom

Minden versenyző emlékérmét és versenypólót kap ajándékba.

Programterv:

08:30-09:00 - helyszíni regisztráció

09:00-09:30 - technikai értekezlet

10:00- 17:30 - verseny

18:00 – eredményhirdetés

Versenyfeladatok

1. WOD - BeStrong Kondipark

Helyszín: Nagyerdei Stadion Északi Rendezvénytér

Feladatok:

- Húzódzkodás
- Tolódzkodás
- Felülés
- Hiperhajlítás
- Gumiabroncs forgatás
- Medicin labda dobás guggolással

Időkorlát: feladatonként 2 perc/maximum ismétlésszám

Pihenőidő: 1 perc az egyes feladatok között

WOD teljes végrehajtási ideje: 17 perc

Értékelés: a 6 feladat ismétlésszámainak összegéből adódó helyezések átváltva pontokra

Lebonyolítás:

Minden körben egyszerre 6 versenyző rajtol, akik sorsolás alapján a fent felsorolt egyes feladatokhoz állnak fel. A rajt jelére elkezdik az adott feladat végrehajtását 2 perc végrehajtási idő alatt a maximális ismétlésszám elérésére törekedve. A feladat végrehajtását meg lehet szakítani, de a pihenő idő a két perces feladatvégrehajtás időmérését nem állítja meg.

A feladatokat a versenyzők körforgás szerűen hajtják végre, az átállást az 1 perces pihenőidőben kell végrehajtani.

2. WOD – Stadionfutás

Rajt - cél: Nagyerdei Stadion rekortán futópályáján felállított rajt - célkapu

Útvonal: a jelölt futópályán

Táv: 2,2 km

Feladat:

2 kör futás:

- 1 kör futás, majd
- 1 kör futás homokzsákkal - női 10 kg, férfi 15 kg

Értékelés: időmérés eredményéből adódó helyezések átváltva pontokra

Lebonyolítás:

Minden körben egyszerre 6 versenyző rajtol, akik az 1. WOD sorsolásának megfelelően kerülnek beosztásra. A versenyzők a rajt jelére 1 kört futnak a stadion körüli rekortán pályán, majd felveszik a homokzsákokat és a 2. kör futást azzal hajtják végre. A homokzsákokat pihenés céljából le lehet tenni, de a futást attól a ponttól kell tovább folytatni. A pihenőidő a versenyidőbe beleszámít, a táv leküzdése időméréssel történik.

3. WOD – Vasakarát erőpróba

Helyszín: Nagyerdei Stadion Északi Rendezvénytéren felállított Absolute Warrior állvány

Feladatok:

Wod 3/a

Rúddal végzett komplex gyakorlat, 1 ismétlés, a maximum súllyal!

Wod 3/b

- 20 kalória evezés
- 20 lábemelés rúdhoz
- 20 elemelés 90 kg/70 kg
- 20 dobozon átugrás
- 20 amerikai swing 28/16 kg
- 20 húzódzkodás
- 20 amerikai swing 28/16 kg
- 20 dobozon átugrás
- 20 elemelés 90 kg/70 kg
- 20 lábemelés rúdhoz
- 20 kalória evezés

Időkorlát:

WOD - 3/a - 3 perc

1 perc pihenő

WOD 3/b - 15 perc

Pihenőidő: 1 perc a WOD 3/a és a WOD 3/b között

Értékelés: pontszámítás

Lebonyolítás: Minden körben egyszerre 6 versenyző rajtol, akik a hat állásban egyszerre kezdik meg a feladatok végrehajtását.

A feladatok módosításának jogát a szervezők fenntartják!

Az egyes feladatok leírását a verseny facebook eseményénél tesszük közzé:

<https://www.facebook.com/events/331182507319419/?fref=ts>

Versenyeredmény és értékelés:

A verseny egyéni értékelése és az abszolút helyezések eldöntése a 3 teljesített WOD helyezéseiből szerzett pontok összesítése alapján történik.

A csapatverseny értékelése az egyéni eredmények összegéből adódik.

Pontazonosság esetén „szétlövés” dönt a helyezésekről, melynek során a versenyzőknek nyújtott karú függésben kell összemérniük kitartásukat és elszántságukat.

Példa a pontszámításra:

1. WOD		2. WOD		3. WOD		Abszolút eredmény
1. hely	1 pont	1. hely	1 pont	1. hely	1 pont	3 pont - I. hely
2. hely	2 pont	2. hely	2 pont	2. hely	2 pont	6 pont - II. hely
3. hely	3 pont	3. hely	3 pont	3. hely	3 pont	9 pont - III. hely

Időbeosztás:

	1. WOD	2. WOD	3. WOD
	Rajt	Rajt	Rajt
1. kör	10:00	12:00	14:00
2. kör	10:20	12:20	14:20
3. kör	10:40	12:40	14:40
4. kör	11:00	13:00	15:00
5. kör	11:20	13:20	15:20
6. kör	11:40	13:40	15:40
7. kör	12:00	14:00	16:00
8. kör	12:20	14:20	16:20
9. kör	12:40	14:40	16:40
10. kör	13:00	15:00	17:00

Facebook esemény:

<https://www.facebook.com/events/331182507319419/?fref=ts>

Bővebb információ:

Balogh József főszervező
+36-70/371-75-42
hersedebrecen@gmail.com

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.

Nevezési díjat visszatéríteni nem áll módunkban.

A versenyző kijelenti, hogy a Hajdú Rendészeti Sportegyesület rendészeti jellegét és tiszta erkölcsű szellemiségét tiszteletben tartja. Kijelenti, hogy büntetőeljárás hatálya alatt nem áll, mindennapi életvitele során a mindenkor jogszabályokat betartja, esetleges munkaköréből adódó kötelességeitől eltekintve - bűnöző életmódot folytató személyekkel kapcsolatot nem tart.

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.