



VERSENYKIÍRÁS



Plajner Ferenc Rendészeti BeStrong Kondipark Emlékverseny

Nyíregyháza, 2019. november 30.

A rendezvény programjai:

- Rendészeti BeStrong Kondipark Bajnokság
- Mozgásban az Erő Sportnap
- Prevenációs programok
- Vitalitás programok
- Gyermekprogramok
- Sportprogramok

A rendezvény időpontja:

2019. november 30. 09:00 órától

A rendezvény helyszíne:

Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar
Zilahi Előadóterem
Sóstói út 2-4, Nyíregyháza, 4400

Programtervezet:

08:00 órától - Versenyzők regisztrációja

09:00 órától - Technikai értekezlet, pályabejárás

10:00 - kb. 16:00 óra között - Verseny

kb.16:30 órakor - Eredményhirdetés, díjátadás

A kísérőprogramok a rendezvény ideje alatt zajlanak.

A szervezők a program időpontjainak módosítási jogát fenntartják!

A verseny rendezője:

Hajdú Rendészeti Sportegyesület
Nyíregyházi Rendőrkapitányság

A verseny fővédnökei:

Farkas József r. dandártábornok Úr

Rendőrségi Főtanácsos

Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Rendőr-főkapitányság vezetője

Dr. Illés László r. alezredes Úr

Nyíregyházi Rendőrkapitányság vezetője

Nevezés: Nevezni az online felületen 2019. november 26-ig lehet!

A nevezés és a rendezvényen történő részvétel mindenkinek ingyenes!

Nevezési link:

<https://forms.gle/fZU9vapEFpPCWFbx6>

Nevezési kategóriák:

- OPEN női egyéni / férfi egyéni
- ELITE női egyéni / férfi egyéni

Nevezési limit: 60 fő

A versenyre **Open** vagy **Elite** kategóriába bármely rendészeti szerv vagy fegyveres testület munkatársa, illetve rendészeti sportegyesület tagja nevezhet.

Bevetési egység, speciális egység, TEK, KTA stb., külföldi crossfit, crosstraining, throwdown, crosschallenge, crossgame, stb. versenyeken résztvevő versenyző kizárólag csak az **Elite** kategóriába nevezhet.

Az online nevezést a helyszínen a regisztrációs standnál meg kell erősíteni, a nevezési jogosultságot igazolni szükséges.

A nevezési létszámot a szervezők a biztonsági okokból korlátozhatják.

Helyszíni nevezés csak abban az esetben van, ha az online nevezés a létszámlimitet nem éri el.

Díjazás:

I-III. helyezett egyéni: serleg, érem, oklevél, értékes tárgyjutalom

A versenyen további kategóriákban különdíjak kerülnek átadásra.

A feladatokat teljesítő versenyzők emlékérmeket kapnak ajándékba.

A sikeresen teljesítők között tombola formájában értékes sportszerek kerülnek kisorsolásra.

Lehetséges feladatok:

1. **WOD** Időkorlát: 12 perc

- OPEN kategória
- ELITE kategória 1. kör

Feladat	Ismétlésszám	
	Női	Férfi
Traktorgumi forgatás	5x	10x
Felülés	20x	20x
Majomlétra	1x	2x
Hiperhajlítás	15x	15x
Húzódzkodás	5x	10x
Kitörés kettlebellel	5-5x - 2x8kg	10-10x - 2x16 kg
Tolódzkodás	5x	15x
Kettlebell földről fej felé	5-5x - 12kg	15-15x - 16 kg

2. WOD Időkorlát 12 perc

- ELITE kategória 2. kör

Feladat	Ismétlésszám	
	Női	Férfi
Burpee	10x	10x
Dobozra ugrás	25x 50 cm	25x 60 cm
Burpee	10x	10x
Wall ball	20x 6 kg	20x 9 kg
Burpee	10x	10x
Elemelés	15x 50 kg	15x 80kg
Burpee	10x	10x
Lábemelés rúdhoz	10x	10x
Burpee	10x	10x

A versenyző feladatok változásának jogát a szervezők fenntartják.

Végleges feladatismertetés és a gyakorlatok sorrendjének ismertetése a helyszíni technikai értekezleten történik!

A verseny lebonyolítása:

A versenyzők az előzetes sorsolásnak megfelelő sorrendben kezdik a feladatok végrehajtását.

Az OPEN kategóriában indulóknak az 1. WOD-ot kell teljesíteni.

Az ELITE kategóriában indulóknak az 1. és a 2. WOD-ot is teljesíteni kell.

Mindkét WOD feladatainak leküzdése időméréssel történik.

Az nyer, aki a legrövidebb idő alatt, szabályos végrehajtással teljesíti a pályát/pályákat.

A versenyző a kijelölt keretből rajtol, leküzdő 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.

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 tetszőleges ideig pihenhet. A pihenőidő beleszámít a végrehajtás idejébe.

A pihenőidőt 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** és helyezést nem érhet el.

A versenyző a teljesíteni nem kívánt feladatot az adott szer megérintésével és („**KIHAGYOM!**”) szóval jelzi.

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.

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 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.

Bővebb információ:

- **Balogh József +36-70/371-75-42**
- www.facebook.com/hrsedebrecen
- www.hrse.eu
- hrsedebrecen@gmail.com

Facebook esemény:

https://www.facebook.com/events/530594021041288/?active_tab=discussion