



VERSENYKIÍRÁS



Plajner Ferenc Rendészeti BeStrong Kondipark Emlékverseny

Nyíregyháza, 2019. január 26.

A rendezvény programjai:

- Rendészeti BeStrong Kondipark Bajnokság

Kísérő rendezvények:

- Prevenációs programok
- Vitalitás programok
- Gyermekprogramok
- Sportbemutatók

A rendezvény időpontja:

2019. január 26. 09:00 órától

A rendezvény helyszíne:

Nyíregyházi Sportcentrum - Nyíregyháza, Sóstói út 24. - Teniszcsarnok

Programtervezet:

08:00 órától - Versenyzők regisztrációja

08:40 órától - Technikai értekezlet, pályabejárás

09:30 - kb. 16:30 óra között - Verseny

kb.16:00 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. január 24-ig lehet!

Nevezési link:

<https://goo.gl/forms/Hu1e13Ih8JBZ84Kj1>

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., illetve 2016-2017. évben 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
Híperhajlítás	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 rúdhöz	10x	10x
Burpee	10x	10x

A versenyfeladatok 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**.

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 főbírókat, 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/775183652822361/?active_tab=discussion