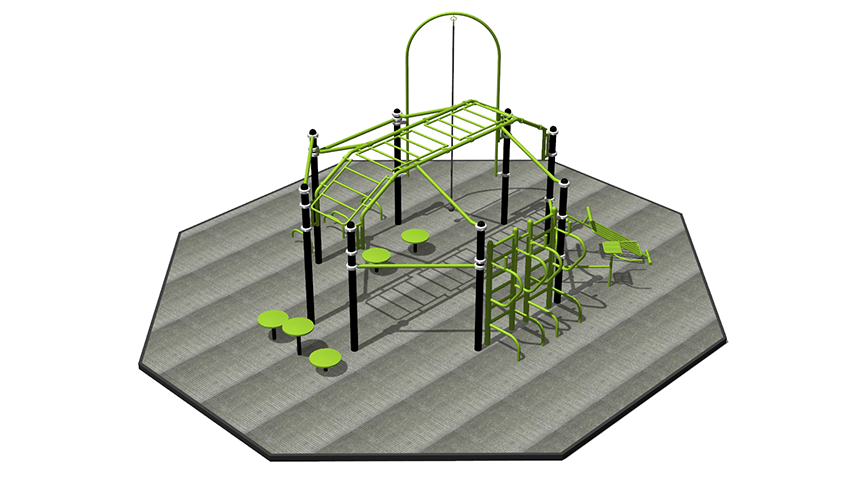


ORSZÁGOS RENDŐR CROSSFIT BAJNOKSÁG



BUDAPEST

**2017. szeptember 26.**

###### V E R S E N Y K I Í R Á S

**A verseny célja:**

* versenyzési, sportolási lehetőség biztosításával segíteni a rendőrség dolgozóinak fizikai aktivitását, ezzel elősegítve az egészségmegőrzést és az egészségfejlesztést,
* a sportmozgalom közösségformáló erejének felhasználásával sportbarátságok, munkakapcsolatok kialakítása, a rendőrséghez, a rendészeti pályához való kötödés elősegítése, megszilárdítása,
* az crossfit sportágban a szervezeti egységek közötti országos egyéni, és csapat rendőr bajnoki címek eldöntése,
* a szolgálati, illetőleg munkahelyi feladatokra és a kötelező fizikai állapotfelmérésekre való felkészülés elősegítése a sport eszközrendszerével.

**A verseny rendezője:** **a ROKK Rendészeti Szervek Kiképző Központja**

**A verseny helyszíne:** **Budapest, ROKK RSZKK Vágóhíd utcai objektuma**

**(1097 Budapest, Vágóhíd utca 11-13.)**

**A verseny időpontja: 2017. szeptember 26.**

**A verseny fővédnöke**: **Papp Károly r. altábornagy,** rendőrségi főtanácsos, országos rendőrfőkapitány

**A verseny védnöke**: **Dr. univ. Dsupin Ottó r. dandártábornok,** rendőrségi főtanácsos**,** ROKK igazgató

**A verseny sportszakmai védnöke: Vincze P. Márton,** ROKK RSZKK vezetője

**A szervezőbizottság elnöke: dr. Kurucz Sándor c. r. alezredes,** rendőrségi főtanácsos**,** ROKK RSZKK osztályvezetője

**A szervezőbizottság titkára: Hortobágyi Gábor c. r. alezredes,** ROKK RSZKKosztályvezető-helyettes

**A versenybíróság elnöke: Váradi Tamás r. szds.**

**A verseny résztvevői**:

* az Országos Rendőr-főkapitányság (beleértve a ROKK, a NOK és NEBEK),
* az önálló indulási jogosultsággal rendelkező Készenléti Rendőrség és a Repülőtéri Rendőr Igazgatóság,
* a 19 megyei rendőr-főkapitányság és a Budapesti Rendőr-főkapitányság,

A Bajnokságokra nevezhetőek az indulásra jogosult szervek hivatásos, kormánytisztviselői, köztisztviselői, közalkalmazotti, igazságügyi alkalmazott, munkavállalói, valamint nyugalmazott állományú tagjai. A Bajnokságokra történő nevezéseket mindenkor a rendezők által biztosított nevezési lapokon, a versenykiírásban meghatározottak szerint és határidőben kell megtenni. A Bajnokságokon indulók személyazonosságát mindenkor a helyszínen indulási feltételként kell ellenőrizni, a nevezést leadó szervezeti egységgel fennálló munkaviszonyáról pedig az adott szerv vezetőjének a nevezési lap aláírásával kell nyilatkoznia.

**A verseny jellege:** egyéni verseny, valamint szervek közötti összesített pontverseny

**Versenyszámok**: férfi és női egyéni bajnokság szervenként 3 férfi – ebből 1 fő 40 év feletti – és 1 női versenyző részvételével.

**Versenyszabályok:** a feladatok szakleírását az 1. számú melléklet tartalmazza.

**A verseny a BeStrong Kondipark Kompakt Kondipark (70 m2-es kondipark variáció) pályáján kerül megrendezésre. (**[**http://www.kondipark.hu/kondipark-variaciok/kompakt-kondipark-70-negyzetmeteres-kondipark-variacio**](http://www.kondipark.hu/kondipark-variaciok/kompakt-kondipark-70-negyzetmeteres-kondipark-variacio)**)**

**A verseny lebonyolítása:**  A versenyzők az előzetes sorsolásnak megfelelő sorrendben kezdik a feladatok végrehajtását. A 7 állomáspontból álló feladatsor leküzdése időméréssel történik. 10 perc pihenőt követően a 8. feladat végrehajtása külön időméréssel történik. Ezután – 2 perc újabb pihenőt követően – kerül végrehajtásra a 9. feladatat, amelynek végrehajtási ideje 1 perc. Az nyer, aki a legrövidebb idő alatt, szabályos végrehajtással teljesíti az 1-9 feladatot. (a 9. feladatban végrehajtott ismétlésszám az összidőből 0,5 sec levonást jelent ismétlésenként.)

A versenypályán a feladatok szabályos végrehajtását versenybírók felügyelik. A szabálytalan gyakorlatok nem kerülnek értékelésre.

**A feladatok végrehajtását több alkalommal is meg lehet szakítani,** ekkor a versenyző abbahagyhatja a gyakorlatot, és tetszőleges ideig pihenhet. (kivéve a férfiaknál a 2. számú, a hölgyeknél pedig az 1. sz. feladatot, mert ezeknél a gyakorlatoknál ha a versenyző leesik a szerről, akkor újra kell kezdeni a gyakorlatot.)

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 (kivéve a férfiak esetében 3. faladat, a hölgyek esetében a 2. feladatot nem lehet kihagyni) nem teljesítése esetén a versenyző továbbmehet, de **120 másodperc büntetést kap. A versenyző a teljesíteni nem kívánt feladatot az adott szer megérintésével és** („KIHAGYOM!”) szóval jelzi.

**Az egyéni versenyben** holtverseny esetén az 1-7. gyakorlat összeideje a meghatározó.

**Az összesített csapatverseny értékelése:** a 3 férfi és 1 női versenyző által élért időeredmények összegzése alapján kerül meghatározásra. A legkisebb összidővel rendelkező csapat a végső győztes. Holtverseny esetén a női versenyző időeredménye dönt. Azon csapatok, amelyek nem felelnek meg a csapatindítás feltételeinek (például nem indítanak 4 fő versenyzőt, vagy nem rendelkeznek női versenyzővel) a szervek közötti összetett csapatversenyben utolsó eredményt elérő csapat utáni helyre kerülnek (több ilyen csapat esetén holtversenyben) besorolásra és az e helyezés után járó pontokat kapják.

**Költségek:** a rendezéssel kapcsolatos költségeket a ROKK RSZKK viseli. Az utazás és igény esetén a szállás költségei a résztvevő csapatokat terhelik.

**Felszerelés, öltözet:** C**ipő viselése kötelező, kesztyű használata nem engedélyezett!**

**Díjazás**: A női verseny, a férfi verseny és a 40 feletti férfi verseny I – III. helyezettjei érem, oklevél; az összetett verseny I – III. helyezett csapata érem, oklevél, serleg, a IV – VI. helyezett csapatok oklevél díjazásban részesülnek.

**Előzetes nevezés**: **2017. szeptember 18-án 14:00 óráig a 3. sz. melléklet alapján**

## Végleges nevezés: a 4. sz. melléklet alapján, a helyszínen

**Óvás:** ha a verseny során óvásra kerül sor, azt írásban kell benyújtani a versenybíróság elnökének. Amennyiben a sportszakmai versenybíróság elnökének döntése ellen írásbeli fellebbezés történik, akkor a ROKK RSZKK képviselője, a versenybíróság elnöke és a szervezőbizottság vezetője 3 fős bizottságot alkot, mérlegeli a benyújtott óvást és dönt a vitás kérdésekben. A bizottság általi döntés ellen további fellebbezésnek helye nincs.

**Egyéb:**

A név szerinti nevezésen az **állományilletékes parancsnoknak,** vagy a **nevében eljárni jogosult vezetőnek igazolnia kell,** hogy az **irányítása alá tartozó szerv** állományának tagjai vesznek részt a rendezvényen!

Információ, továbbá a versenykiírásban nem szabályozott kérdésekkel, és a bajnoksággal kapcsolatban**:**

**Hortobágyi Gábor c. r .alez.**

**BM: 03-1-28-010**

**Bálint Levente c. r .őrgy.**

**BM: 03-1-28-017**

**Budapest, 2017. szeptember „ „**

**Szervezőbizottság**

*1.számú melléklet:*

**Feladatok leírása férfiaknak:**

1. **Húzódzkodás (függésben karhajlítás-nyújtás)**

Ismétlésszám: 15x

Kiinduló helyzet: Nyújtott karú függés a rúdon

Karhajlítás addig, amíg az áll a rúd vonala fölé nem kerül, majd karnyújtás kiinduló helyzetbe. (kipping és butterfly technika is engedélyezett)

1. **Függésben haladás létrán (Maxi létra)**

Ismétlésszám: 1x

Kiinduló helyzet: Függés az első létrafokon

A versenyző az első létrafoktól függésből indulva, minden létrafokot legalább az egyik kézzel megfogva, láb használata nélkül leküzdi a létrát. A mászás során kapaszkodni, támaszkodni a szer egyéb részein tilos.

1. **Futás 2X 16 kg-os súlyzóval kb. 100 méteres távolságon**

A versenyző a kijelölt helyről felveszi a súlyzókat, majd megteszi a kijelölt távot, és visszateszi őket a kijelölt helyre.

1. **Felülés**

Ismétlésszám: 30 x

Kiinduló helyzet: hanyattfekvés a hasizom erősítőn, a lapocka érinti a keretet, tenyerek keresztben a felkaron vagy a vállon (hátsó fekvőfüggés, térd és lábfej beakasztva)

Felülés (törzsemelés) úgy, hogy a könyök érinti térdet, majd ereszkedés kiinduló helyzetbe

1. **Lépegetés**

Ismétlésszám: 30X

Kiinduló helyzet: alapállás a 60 cm magas lépegető előtt

A lépegetőre mindkét lábbal fel kell lépni vagy ugrani úgy, hogy a térd-és csípőizületnek nyújtva kell lenni, majd visszalépés vagy ugrás kiinduló helyzetbe.

1. **Tolódzkodás**

Ismétlésszám: 15x

Kiinduló helyzet: nyújtott támasz az állványon (dupla multifunkciós tréneren)

Karhajlítás addig, míg az alkar és a felkar 90° vagy annál kisebb szöget zár be, majd karnyújtás kiinduló helyzetbe.

1. **Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás**

Ismétlésszám: 20 X

Kiinduló helyzet: fekvőtámasz

Karhajlítás addig, amíg a mellkas a földet nem éri és a kézfejek elemelkednek a földtől, majd karnyújtás kiinduló helyzetbe a törzset egyenesen tartva.

**Feladatok leírása nőknek:**

1. **Függésben haladás a nyújtón**

Ismétlésszám: 1x

Kiinduló helyzet: Függés a rúdon, felső, zártfogás, az oszloptartó rudat érinti az egyik kézfej oldala és a test oldala.

A versenyző függésben „támlázva” végighalad a rúdon úgy, hogy a túloldalon érinti a kézfej oldala a hálótartó oszlopot a rúd meghosszabbításában. Ezt követően a másik kéz hozzáfog a hálótartó oszlopot már érintő kéz mell, és a test oldalának is kell érintenie a hálótartó oszlopot.

1. **Futás 2X 8 kg-os súlyzóval kb. 100 méteres távolságon**

A versenyző a kijelölt helyről felveszi a súlyzókat, majd megteszi a kijelölt távot, és visszateszi a vasalókat a kijelölt helyre.

1. **Felülés**

Ismétlésszám: 30 x

Kiinduló helyzet: hanyattfekvés a hasizom erősítőn, a lapocka érinti a keretet, tenyerek keresztben a felkaron vagy a vállon (hátsó fekvőfüggés, térd és lábfej beakasztva)

Felülés (törzsemelés) úgy, hogy a könyök érinti térdet, majd ereszkedés kiinduló helyzetbe

1. **Lépegetés**

Ismétlésszám: 20X

Kiinduló helyzet: alapállás a 50 cm magas lépegető előtt

A lépegetőre mindkét lábbal fel kell lépni vagy ugrani úgy, hogy a térd-és csípőizületnek nyújtva kell lenni, majd visszalépés vagy ugrás kiinduló helyzetbe.

1. **Tolódzkodás (támaszban karhajlítás-nyújtás)**

Ismétlésszám: 10x

Kiinduló helyzet: nyújtott támasz az állványon (dupla multifunkciós tréneren), lábszártámasz a meghatározott létrafokon.

Karhajlítás addig, míg az alkar és a felkar 90° vagy annál kisebb szöget zár be, majd karnyújtás kiinduló helyzetbe.

1. **Fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás**

ismétlésszám: 10 X

Kiinduló helyzet: fekvőtámasz

Karhajlítás addig, amíg a mellkas a földet nem éri és a kézfejek elemelkednek a földtől, majd karnyújtás kiinduló helyzetbe a törzset egyenesen tartva.

1. **„Ausztrál” húzódzkodás (fekvőfüggésben karhajlítás-nyújtás)**

Ismétlésszám: 10x

Kiinduló helyzet: mellső fekvőfüggés a rúdon , sarok a talajon

Karhajlítás addig, amíg a mellkas nem érinti a rudat, majd karnyújtás kiinduló helyzetbe.

**Feladat mindkét nem részére:**

1. **Traktorgumi forgatás**

Ismétlésszám: 1x

Kiinduló helyzet: alapállás gumi mögött

A kijelölt 20 m hosszú területen a gumit átforgatni. Forgatások száma nincs meghatározva. A feladat végrehajtása akkor ér véget, ha a gumi bármelyik része érinti a célvonalat.

1. **Military press (katonai nyomás) Férfiak: 24 kg-s kettlebell,, nők 12 kg-os kettlebell**

Ismétlésszám: meghatározott idő alatt maximális ismétlésszám

Idő: 60 másodperc

Kiinduló helyzet: alapállás a kettlebell mögött

Egy felrántás után (ököl áll alatt, a kettlebell füle mellkas magasságban) nyomás karnyújtással magastartásba, majd a kettlebell visszaengedése a felrántás utáni helyzetbe. Láblökés nem engedélyezett!

*2.számú melléklet:*

P R O G R A M

***2017. szeptember 26.. (kedd)***

**08.35-óráig REGISZTRÁCIÓ**

**08.40 TECHNIKAI ÉRTEKEZLET**

**09.00 ÜNNEPÉLYES MEGNYITÓ**

**09.30-tól VERSENY**

**12.00 – 14.00 EBÉD FOLYAMATOSAN**

**16.00 E R E D M É N Y H I R D E T É S**

**kb. 16.30 HAZAUTAZÁS**

3. számú melléklet:

###### Visszaküldendő: 2017. szeptember 18. 14.00 óráig

**Email: hortobagyig@rokk.police.hu**

ELŐZETES NEVEZÉSI LAP

**a 2017. szeptember 26-án Budapesten megrendezendő**

**Országos Rendőr Crossfit Bajnokságra**

A ………………………………………………………………………. szerv

**csapata benevez a fenti rendezvényre.**

### Kelt: ……………………….., 2017. szeptember hó ….. nap

**………………………………**

**csapatvezető neve, aláírása**

**Tel. szám:**

*4. számú melléklet:*

**VÉGLEGES NEVEZÉSI LAP**

.....................................................................................................................................

benevezi csapatát az **Országos Rendőr Crossfit Bajnokságra.**

Csapatvezető neve: …………………………………………………………………………

Mobiltelefon:…………………………………………….

**Csapatnévsor:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Név | Rendfokozat | Születési dátum |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**…………………… 2017. ……………….**

**.**

**P. H …………………………………………………….**

**állományilletékes parancsnok**