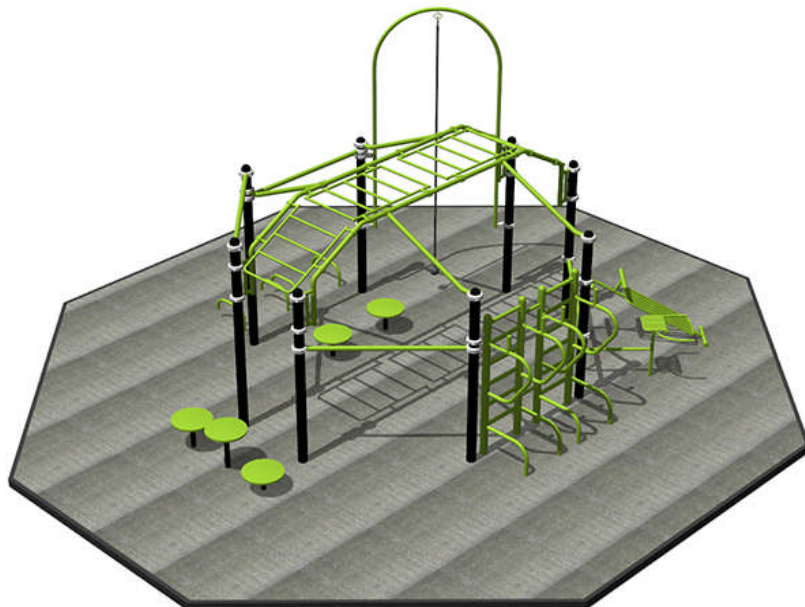




ORSZÁGOS RENDŐR CROSSFIT BAJNOKSÁG



BUDAPEST
2016. május 19.

VERSENYKIÍRÁS

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 kötődés elősegítése, megszilárdítása,
- az egyes sportágakban 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: 2016. május 19.

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 RSZKK osztályvezető-helyettes

A versenybírószám elnöke: egy későbbiekben kijelölt személy

A verseny résztvevői:

- Az Országos Rendőr-főkapitányság (beleértve a ROKK, a BSZKI és NEBEK), de ez alól kivételt képez 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>)

A verseny lebonyolítása: A versenyzők az előzetes sorsolásnak megfelelő sorrendben kezdik a feladatok végrehajtását. A 7 állomáspontról 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. feladatot, 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 végrehajtásáért versenybírók felelnek, akik az ismétléseket hangosan számolják. 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. feladat, 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 elért 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 helyezések után járó pontokat kapják.

Költségek: a rendezéssel kapcsolatos költségeket a ROKK RSZKK 2016. évi képzési és munkatevékenységi tervében jóváhagyott költségként biztosítja. Az utazás és igény esetén a szállás költségei a résztvevő csapatokat terheli.

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

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

Előzetes nevezés: **2016. május 06-án 10:00 óráig, online, a policesport.hu oldalon.**

Végleges nevezés: **a 3. sz. melléklet alapján, a helyszínen**

Óvás: ha a verseny során óvásra kerül sor, azt írásban kell benyújtani a versenybírósnak elnökének. Amennyiben a sportszakmai versenybírósnak elnökének döntése ellen írásbeli fellebbezés történik, akkor a ROKK RSZKK képviselője, a versenybírósnak 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 technikai értekezleten a csapatvezetők a név szerinti **nevezést** csak érvényes orvosi igazolással adhatják le. 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:

Erdős Ágnes r. szds.
BM. 28-047, mobil: 30-830-38-77

Hortobágyi Gábor c. r. alez.
BM: 28-010

Budapest, 2016. április 22.

Szervezőbizottság

I.számú melléklet:

Feladatok leírása férfiaknak:

1. Húzódkodás (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)

2. 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 leküzdí a létrát. A mászás során kapaszkodni, támaszkodni a szer egyéb részein tilos.

3. 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 a vasalókat a kijelölt helyre.

4. 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

5. 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.

6. Tolódkodás

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.

7. 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 mellé, és a test oldalának is kell érintenie a hálótartó oszlopot.

2. 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.

3. 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

4. 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.

5. Tolózkodás (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.

6. 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.

7. „Ausztrál” húzózkodás (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:

8. 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.

9. 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:

PROGRAM

2016. május 19. (csütörtök)

08.35-óraig	REGISZTRÁCIÓ
08.40	TECHNIKAI ÉRTEKEZLET
09.00	ÜNNEPÉLYES MEGNYITÓ , PÁLYAÁVATÓ
09.15-től	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:

VÉGLEGES NEVEZÉSI LAP

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

Csapatvezető neve:

Mobiltelefon:.....

Csapatnévsor:

Név	Rendfokozat	Születési dátum

A fent nevezett versenyzők egészségesek, érvényes orvosi igazolással rendelkeznek.

..... **Ph.**

orvos aláírása

..... **2015.** **P. H.**

.....

állományilletékes parancsnok

Kötelezem magam, hogy a csapatom a csapatverseny eredményének kihirdetése végéig a verseny helyszínén marad, azt korábban csak a ROKK RSZKK jelenlévő képviselőjének külön engedélyével, indokolt esetben hagyhatja el.

.....

csapatvezető