



VERSENYKIÍRÁS

ÉJSZAKAI SPORTNAP

BeStrong Kondipark
Egyetemi Bajnokság
Debrecen, 2015. február 17.

A verseny ideje, helye:

2015. február 17. 20.00
Debreceni Egyetem Agrártudományi Centrum
Kecskeméti János Sportcsarnok (volt AGTC)

Programtervezet:

19:00 órától - Versenyzők regisztrációja, nevezés megerősítése
20:00 órától - Technikai értekezlet, pályabejárás
20:30-tól - Verseny

A bajnokság rendezője:

Debreceni Egyetem Hallgatói Sportiroda

A bajnokság lebonyolítója:

Hajdú Rendészeti Sportegyesület

Nevezés: <http://sportreg.unideb.hu/>

Az online nevezést a verseny helyszínén lévő regisztrációs sátnál meg kell erősíteni.

Díjazás:

A női és férfi egyéni kategóriák külön-külön kerülnek értékelésre.

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

IV-VI. helyezett: oklevél

A feladatokat teljesítő versenyzők emlékérmeket kapnak ajándékba.

A sikeresen teljesítők között tombola formájában értékes sportszerek kerülnek kisorsolásra.

Feladatok leírása:

1. Futás „Sand bag” használatával

A feladatot kötelező végrehajtani, kihagyni nem lehet.

A versenyző a rajt után a kijelölt helyről felveszi a megtöltött homokzsákot, majd a vállán szabályosan elhelyezve kb. 60 métert fut a kijelölt pályán.

2. Tolózkodás

Ismétlés: hölgyeknek 5x, férfiaknak 12x

Kiinduló helyzet: kartámasz

A versenyző a kijelölt helyen arccal a palánk felé felugrik a tolózkodó állványra és felveszi a kiinduló helyzetet, majd 90 fokos szögig karhajlítást végez, majd karnyújtás kiinduló helyzetig.

3. Húzózkodás

Ismétlés: nőknek 2x, férfiaknak 6x

Kiinduló helyzet: nyújtott karú függés

Nyújtott karú függésből húzózkodás, amíg az áll a rúd fölé nem kerül. A fogás szabadon választott és kipping technika megengedett.

4. Karhajlítás és nyújtás mellő fekvő támaszban

Ismétlés: hölgyeknek 5x, férfiaknak 12x

Kiinduló helyzet: mellő fekvő támasz

A versenyző a fekvő támasz kijelölt helyén, nyújtott karú mellő fekvő támaszban helyezkedik el. Lábak zárva. A kiinduló helyzetből húzózkodás, amíg a mellkas meg nem érinti a jelző berendezést, majd karnyújtás a kiinduló pontban jelölt magasságig.

5. Felülés

Ismétlés: hölgyeknek 5x, férfiaknak 12x

Kiinduló helyzet: a kijelölt kereten tarkóra tartással

A versenyző elhelyezkedik a dupla hát- és hasizom erőtérben, kezei szabad tartásban és felülést végez. Felső pozícióban mindkét kezével érinti a lábtámasz korlátját.

6. Törzsemelés medicinlabdával

Ismétlés: hölgyeknek 5x, férfiaknak 12x

Kiinduló helyzet: a kijelölt kereten tarkóra tartással

A versenyző elhelyezkedik a kijelölt széken, kezei tarkón, melyekkel medicinlabdát tart és törzsemelést végez. Felső pozícióban a törzs egyenes, alsó pozícióban a könyökeivel érinti a jelző berendezést.

7. Guggolás medicinlabda dobással

Ismétlés: hölgyeknek 5x, férfiaknak 12x

Kiinduló helyzet: a kijelölt keretben, medicinlabda mellkas előtt tartva

A versenyző a kiinduló helyzetben elhelyezkedik közepes terpeszállásban, a medicinlabdát a mellkasa előtt tartva. Mély guggolást végez, majd visszaemelkedve dinamikus lendülettel feldobja a labdát a kijelölt pontig. A dobás után a versenyző törekszik elkapni a labdát és elérni a megfelelő ismétlésszámot.

A labda elejtése nem von maga után hibapontot, de ebben az esetben is a meghatározott kiinduló helyzetből kell folytatni a gyakorlatot.

8. Futás „Sand bag” használatával

A feladatot kötelező végrehajtani, kihagyni nem lehet.

A versenyző a rajt után a kijelölt helyről felveszi a megtöltött homokzsákot, majd a vállán szabályosan elhelyezve kb. 60 métert fut a kijelölt pályán.

A 8. feladat teljesítését követően a versenyzőnek át kell futnia a kijelölt célterületen.

A versenyfeladatok változásának jogát a szervezők fenntartják. Végleges feladatok a helyszíni technikai értekezleten kerülnek meghatározásra!

A verseny lebonyolítása:

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

A 8 állomáspontról álló feladatsor leküzdése időméréssel történik.

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

A versenyző a kijelölt keretből rajtol, leküzdje 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.

A feladatok teljesítésének időkorlátja 15 perc. 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 tetszőlegesen 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 (kivéve a futást) nem teljesítése esetén a versenyző továbbmehet, de **120 másodperc büntetést kap.**

A teljesítetlen feladatnál a szert kézzel érinteni kell és jelezni szükséges, hogy a versenyző azt a feladatot nem kívánja teljesíteni.

A futás feladatot kihagyni nem lehet, a versenyző csak akkor haladhat tovább, ha a futást teljesítette.

Holtverseny esetén 1 kisorsolt feladat maximális ismétlésszámig történő teljesítése dönt.

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 káraiért kártérítésre nem kötelezhetők.

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

Érték- és csomagmegtervezést 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 fős szakképzett versenybíró kísér, az ő munkájukat felsőfokú sportszakmai képesítéssel rendelkező bíró felügyeli.

Óvásra a helyszínen, az óvásra okot adó eseménytől számított 20 percen belül, a szervező bizottság elnökénél, 20.000 Ft óvási díj befizetését követően van lehetőség.

Óvás esetén a szervező bizottság vezetője összehívja a bajnokság bíróját, valamint a főt bírót, akik döntenek az óvás jogosságát és a szükséges intézkedéseket illetően.

B webb információ:

- **Balogh József +36-70/371-75-42**
- **<http://sportreg.unideb.hu/>**
- **www.facebook.com/hrsedebrecen**
- **www.hrse.eu**
- **hrse@hotmail.hu**