



HAJDÚ RENDÉSZETI SPORTEGYESÜLET

4028 Debrecen, Mikes Kelemen utca 4.
hrse@hotmail.hu



BESZÁMOLÓ

SPÁRTA 300

Meghívásos Rendészeti Bajnokság

Egyesületünk a HBM RFK Oktatási és Kiképzési Alosztályával közösen, 2012. november 29-én rendezte meg a crossfit jellegű bajnokságot, melynek a Kiképzési Központ adott helyet.

A nem mindennapi erőpróbát jelentő versenyre mintegy 15 rendészeti csapat nevezett az ország több pontjáról. A SPÁRTA 300 speciális felkészültséget és kiváló erő-, állóképességet igénylő gyakorlatsor, amely 7 feladatból és 300 ismétlésszámból áll. Minden csapatban 3 fő versenyző indult, kivétel nélkül mind férfiak. Azonban a verseny történetében először egy spártai bátorsággal rendelkező fiatal hölgy is vállalkozott a megmérettetésre, Szentpéteri Diána egyéni néven is nevezésként állt rajthoz.

A csapat tagjai 3 pályán egyszerre vágtak neki a feladatoknak, melyek sorrendben:

1. húzódkodás - 25 ismétlés
2. felhúzás 60 kg-mal - 50 ismétlés
3. fekvő támasz - 50 ismétlés
4. felugrás 60 cm-es dobogóra - 50 ismétlés
5. ablaktörő 60 kg-os rudat tartva - 50 ismétlés
6. elemelés és kinyomás 16 kg-os kettlebellel - 25-25 ismétlés
7. húzódkodás - 25 ismétlés

A pálya teljesítésének szintideje 18 perc volt, melyet mindösszesen 5 csapatnak sikerült maradéktalanul teljesítenie. A feladatok nehézségi szintjét jelzi, hogy 46 versenyzőből csak 25 magas szintű felkészültséggel rendelkező harcos végzett szintidőn belül.

Csapatverseny eredmények:

1. Bács-Kiskun MRFK HÍRŐS Akció Osztály - 46:46,7 perc
2. TEK 1 - 47:57,9 perc
3. TEK 10./1. - 49:55,1 perc

35 év alatti férfi egyéni kategória eredményei:

1. Nándori Árpád, CSMRFK - 11:41,2 perc
2. Radóczy Ferenc, MH 5. Bocskai István Lövészdandár - 12:10,5 perc
3. Mircsov Zsolt, Szentés HT - 13:40,0 perc



HAJDÚ RENDÉSZETI SPORTEGYESÜLET

4028 Debrecen, Mikes Kelemen utca 4.
hrse@hotmail.hu



35 év feletti egyéni férfi kategória eredményei:

1. Baráth Attila, HBM Katasztrófavédelmi Igazgatóság - 15:01,5 perc
2. Szabó Szabolcs, TEK - 15:40,5 perc
3. Csák Richárd, Bács-Kiskun MRFK - 15:48,4 perc

Felugrás külön kategóriájának győztese Tóth István, a TEK 10/1 csapatának versenyzője, aki nem mellesleg a HRSE Atlétika Szakosztályának is tagja.

A legeredményesebb Hajdú-Bihar Megyei versenyző Radóczy Ferenc, a MH 5. Bocskai István Lövészdandár csapatának versenyzője volt, aki a HRSE különdíját, egy 1+1 fős számára érvényes 1 hónapos Bumeráng Fitness bérletet nyert.

A HRSE által alapított Vándorkupát a Bács-Kiskun MRFK HÍRŐS Akció Osztály csapata érdemelte ki és birtokolhatja 1 éven keresztül.

A női egyéni kategóriában hivatalos eredményhirdetésre nem került sor, mert az egyetlen női induló, Szentpéteri Diána a felhúzás feladatait nem teljesítette maradéktalanul. Azonban az összes többi feladatot kiválóan leküzdötte, a felugrásban a férfiak között is az első második helyen végzett. Teljesítményét egyesületünk különdíjjal és emléklappal jutalmazta.

Valamennyi egyéni dobogós helyezett tárgyjutalomban részesült, egyesületünk partnere a testépítő bolt.hu értékes BioTech táplálék kiegészítőkkel ajándécsomagokat ajánlott fel.

Köszönjük a Magyar Rendészeti Sportszövetségnek a rendezvény megszervezéséhez nyújtott támogatást.

Köszönet a HRSE önkénteseinek, akik szabadidejüket nem sajnálva, önzetlenül végezték a szervezési feladatokat.

Debrecen, 2012. december 02.

HRSE



HAJDÚ RENDÉSZETI SPORTEGYESÜLET

4028 Debrecen, Mikes Kelemen utca 4.
hrse@hotmail.hu

