### V E R S E N Y K I Í R Á S

### A M I X K U P A

Belügyminisztériumi Szervek, a Honvédség és Polgárőrség

Országos Meghívásos Fekvenyomó és Felhúzó Bajnoksága

Kaposvár, 2010. november 4-5.

1. A bajnokság célja: a fekvenyomás, mint versenysport és mint fizikai erőfelmérő gyakorlat-, valamint a felhúzás népszerűsítése, egyéni és országos csapatbajnokok hirdetése, szervek közötti sportbaráti kapcsolatok ápolása

2. A bajnokságra nevezhetnek: a rendőrség, a Nemzetbiztonsági Szakszolgálat az RSZVSZ, a büntetés-végrehajtás, a katasztrófavédelmi szervek, a tűzoltóság, a honvédség hivatásos, közalkalmazott és köztisztviselői személyi állománya, a Rendőrtiszti Főiskola hallgatói, a Rendészeti Szakközépiskolák tanulói és a Polgárőrség tagjai.

2.1. A jogosultságot hivatalos (rendőr, polgárőr, stb.) igazolvánnyal kell a nevezéskor igazolni!

3. A bajnokság helyszíne (egyben a javasolt szálláshely is):

#### Klebelsberg Középiskola Kollégium tornacsarnok - Kaposvár, Álmos V. u. 1.

4. Nevezés (és étkezési igény jelzése) a mellékelt NEVEZÉSI LAP-on

Nevezési határidő: 2010. október 28.

Nevezési cím: Faxon: BM 03 23 2773

E-mailban: pal.jozsef@somogy.police.hu

Nevezési díjak versenyenként: (a nevezési díjat a helyszínen kell fizetni!)

* „szabadidős” fekvenyomó bajnokság: 1500 Ft
* versenyzői” fekvenyomó bajnokság: 2000 Ft
* felhúzó bajnokság: 2000 Ft

2010. október 29-tól történő nevezés és a helyszíni nevezés: 3000 Ft/fő /verseny!

5. A versenyek kor- és súlycsoportjai:

Korosztályok:

junior: 23 éves korig (születés éve számít)

felnőtt: 24-34 éves kor között (születés dátuma számít)

senior: 35-44 éves kor között (születés dátuma számít)

masters I.: 45 - 54 éves kor között (születés dátuma számít)

masters II.: 55 éves kor felett (születés dátuma számít)

Súlycsoportok:

női: 52.0 - 56.0 - 60.0 - 67.5 - 75.0 - 82.5 - 90.0 - +90.0 kg

férfi: 67.5 - 75.0 - 82.5 - 90.0 - 100.0 - 110.0 - 125.0 - +125.0 kg

6. Résztvevők meghatározása a FEKVENYOMÓ bajnokságban:

6.1. „Szabadidős” mindenki, aki 2. pont szerint nevezhet, kivéve

6.1.1. aki a Magyar Erőemelő Szövetségnél (MERSZ) 2007-2010-ben Fekvenyomó Magyar Bajnokságon (MB), EB-n és VB-n indult

6.1.2. aki 2007-2010-ben bármely más sportági szakszövetségnél fekvenyomó MB-n, EB-n és VB-n indult

6.2. „Versenyzői” aki a 2. pont szerint nevezhet és nem „szabadidős”.

6.3. A „szabadidős” külön nevezés esetén indulhat a „versenyzőibe” is!

7. A FELHÚZÓ Bajnokságra a 2. pontban felsorolt résztvevők közül bárki nevezhet.

8. Versenyszabályok: a Magyar Erőemelő Szövetség Versenyszabályzata alapján az alábbi ruházatra, felszerelésre vonatkozó eltérésekkel:

8.1. „szabadidősnél” a speciális fekvenyomó-ruha használata tilos, súlyemelőkesztyű, csukló- és könyök bandázs használata engedélyezett

8.2. „szabadidősnél” a versenynadrág lehetőleg rövid és testhez simuló legyen,

8.3. versenypólót a rendezők biztosítanak

8.4. a „versenyzői” fekvenyomó és a felhúzó kategóriákban szigorúan a MERSZ Versenyszabályzata érvényes (ruházat, cipő, speciális fekvenyomó-ruha, stb.)

9. Eredményhirdetés és alapdíjazások a FEKVENYOMÓ Bajnokságon:

9.1. „Szabadidős” női és férfi egyéni, korosztályonkénti, súlycsoportos

1-3. helyezett: érem, oklevél

4-6. helyezett: oklevél

9.2. „Szabadidős” női és férfi egyéni, korosztályonkénti abszolút (WILKS)

1. helyezett: serleg, oklevél

9.3. „Szabadidős” női és férfi egyéni, abszolút (WILKS)

1. helyezett: serleg, oklevél

9.4. „Szabadidős” csapatverseny: a sorrendet a csapatok között a „szabadidős” egyéni verseny abszolút kategóriájában elért legjobb női- és a legjobb 3 férfi versenyző összesített, WILKS táblázat szerinti értékszáma dönti el

1-3. helyezett: serleg, oklevél

4-6. helyezett oklevél

9.5. „Versenyzői” női és férfi egyéni, korosztály nélküli, súlycsoportos

1-3. helyezett: érem, oklevél

4-6. helyezett: oklevél

9.6. „Versenyzői” női és férfi egyéni, abszolút (WILKS)

1. helyezett: serleg, oklevél

10. Eredményhirdetés és alapdíjazás a FELHÚZÓ Bajnokságon:

10.1. Női és férfi egyéni, korosztály nélküli, súlycsoportos

1-3. helyezett: érem, oklevél

4-6. helyezett: oklevél

10.2. Női és férfi egyéni, korosztály nélküli, abszolút (WILKS)

1. helyezett: serleg, oklevél

11. Különdíjak a kategória győzteseknek: AMIX táplálék-kiegészítők és a támogatók által felajánlott egyéb tárgyjutalmak

12.. Mérlegelési időpontok:

csütörtök: 10.00-11.30-ig

- „szabadidős” női és a férfi 67.5-75-82.5-90-100 kg fekvenyomók

péntek: 08.00-09.00-ig

- „szabadidős” férfi 110-125 és +125.0 kg fekvenyomók

- „versenyzői” női és férfi fekvenyomók

- felhúzó női és férfi súlycsoportok

13. Ajánlott szálláshely (egyben a verseny helyszíne is):

Klebelsberg Középiskola Kollégium - Kaposvár, Álmos Vezér. u. 1.

Szállásfoglalás: 2010. október 29-ig, munkanapokon 08.00-16.00 óra között a 82/555906 telefonszámon

Ár: 2500 + 349 Ft/fő/éjszaka (4 ágyas szobákban)

A szállásfoglalás és a szállásdíj fizetése a résztvevők feladata !

14., Étkezési lehetőség:

Az igényt a nevezési lapon kell jelezni és a nevezéskor (helyben) kell kifizetni.

Az étkezési igényt módosítani, lemondani 2010. november 2-án 12.00 óráig lehet az Információs címen.

Árak: csütörtök ebéd: 1200 Ft/fő, csütörtök vacsora: 1000 Ft/fő, péntek reggeli: 600 Ft/fő, péntek ebéd: 1200 Ft/fő

15. Program:

november 4. (csütörtök)

9.30-tól érkezés, szobák elfoglalása

09.30-11.00 nevezés, étkezési jegyek-, versenypólók-, ásványvíz kiosztása

10.00-11.30 mérlegelés „szabadidős” női és a férfi 67.5-75-82.5-90-100 kg-ban

10.30-12.30 villamagasság beállítása (egyénileg)

11.30-13.00 ebéd a Klebelsberg Középiskola Kollégium éttermében

13.00-13.15 megnyitó (minden versenyzőnek és csapatvezetőnek)

13.15-19.00 „szabadidős” verseny a női és a férfi 67.5-75-82.5-90-100 kg

19.00-20.00 vacsora

november 5. (péntek)

07.00-08.00 reggeli a Klebelsberg Középiskola Kollégium éttermében

08.00-08.30 nevezés, étkezési jegyek-, versenypólók-, ásványvíz kiosztása

08.00-09.00 mérlegelés

* „szabadidős” férfi 110-125 és +125 kg-nak
* „versenyzői” női és férfi versenyzőknek
* felhúzó női és férfi versenyzőknek

08.00-09.00 villamagasság beállítás (egyénileg)

09.00-10.30 fekvenyomó verseny „szabadidős” férfi 110-125+125.0 kg

10.30-12.30 fekvenyomó verseny a „versenyzői” női és férfi súlycsoportoknak

12.00-13.30 ebéd a Klebelsberg Középiskola Kollégium éttermében

13.30-15.00 felhúzó verseny

15.00-16.00 eredményhirdetések

16., Szervezők - rendezők:

Somogy Megyei Rendőr-főkapitányság, Somogyi Rendőr Sportegyesület

17. A verseny hivatalos honlapjai: a Somogy Megyei Rendőr-főkapitányság (belső-) INTRANET honlapjának (http://10.61.0.5/e107/news.php) a HÍREK-SPORT-VERSENYEK oldala, www.police.kaposvar.hu és Magyar Erőemelő Szövetség www.hunpower.hu honlapja, ahol folyamatos tájékoztatás és az előző évek részletes eredménylistái megtalálhatók

18. A versennyel kapcsolatos internetes fórum lehetőségek: „belső” fórum - a Holdudvar2 (http://holdudvar.police.hu ) - Sport-Testépítés-erőemelés)

19. Információs cím:

Pál József SRSE alelnök-titkár, a Szervezőbizottság elnöke

Cím: Somogyi Rendőr Sportegyesület, 7400. Kaposvár Szent I. u. 14/c.

Tel.: BM 23 2003, Mobil: +36309024656

E-mail: pal.jozsef@somogy.police.hu

Kaposvár, 2010. augusztus 18.

### Somogyi Rendőr Sportegyesület