



VERSENYKIÍRÁS ZSARU „Retro” GYM KUPA



**XI. BM Országos Meghívásos
Rendészeti Fekvenyomó és Felhúzó Bajnokság
2012. november 10. (szombat, de munkanap!)
ORFK Rendészeti Szervek Kiképző Központja
Budapest, Vágóhíd u. 11-13.**

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

2. A bajnokságra nevezhetnek: a Rendőrség-, a Büntetés-végrehajtási Országos Parancsnokság-, a Terrorelhárítási Központ-, a Nemzeti Védelmi Szolgálat-, a Nemzetbiztonsági Szakszolgálat-, az Alkotmányvédelmi Hivatal-, és az Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság-, hivatásos-, köztisztviselő-, közalkalmazott- tagjai, a Rendészeti Tanintézetek hallgatói, tanulói, valamint a rendező által meghívottak.

3. Nevezés (és étkezési igény jelzése) a mellékelt NEVEZÉSI LAP-on 2012. október 26-ig.

Faxon: BM 03 23 2773; E-mailban: pal.jozsef@somogy.police.hu

Nevezési díjak versenyenként:

„szabadidős” fekvenyomás: 2000 Ft

„versenyzői” fekvenyomó: 2000 Ft

felhúzás: 2000 Ft

A nevezési díjat a helyszínen a regisztrációkor (nevezéskor) kell készpénzben fizetni!

2012. október 27-től történő nevezés és a helyszíni nevezés: 4000 Ft/fő /verseny!

4. Súlycsoportok:

női: 57, 63, 72, 84, +84kg

férfi: 74, 83, 93, 105, 120, +120kg

3. Korcsoportok a szabadidős fekvenyomó versenyen: (születés éve számít)

23. éves korig: junior

24-29. év között: felnőtt 1

30-34. év között: felnőtt 2

35-39. év között: felnőtt 3

40-44. év között: senior 1

45-49. év között: senior 2

50-59. év között: master 1

60. év felett: master 2.

4. Versenykategóriák meghatározása:

4.1. „Szabadidős” fekvenyomó minden nevezésre jogosult, kivéve:

4.1.1. aki a Magyar Erőemelő Szövetségnél (MERSZ) 2010-2012-ben Fekvenyomó Magyar Bajnokságon 1-3 helyezést ért el;

4.1.2. aki bármely más sportági szakszövetségnél 2010-2012-ben Fekvenyomó MB-n 1-6. helyezést ért el.

4.1.3. női és férfi, korosztályonként súlycsoportos

4.2. „Versenyzői” fekvenyomó, aki nem „szabadidős”.

4.2.1. női és férfi, súlycsoportonként

4.3. Felhúzó: minden nevezésre jogosult (nincs „szabadidős” és „versenyzői”)

4.3.1. női és férfi, súlycsoportonként

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

5.1. „Szabadidős” fekvenyomás:

A rudat a tartóvillákból ki kell venni, kinyújtott karral megtartani, majd a vezetőbíró „START” vezényszavára leengedni a mellkasra, itt egy pillanatra mozdulatlanul megtartani és utána kinyomni nyújtott könyökig, itt szintén mozdulatlanul megtartani, majd a vezetőbíró „LE” vezényszavára visszatenni a tartóvillákba.

Érvénytelen a gyakorlat:

- a vezetőbíró bármely vezényszavának be nem várása esetén
- a gyakorlat során a fenék felemelkedik a padtól (fej megemelhető), a talp emelkedik a padlótól (oldalirányú csúszó mozgása megengedett)
- a rúd a mellkason egy pillanatig nincs megtartva ill. pattintással történő indítás esetén
- a karok nincsenek teljesen kinyújtva a gyakorlat végén

Ruházat: sportruházat, sportcipő (versenypólót a rendezők biztosítanak)

Kiegészítő felszerelés: súlyemelőkesztyű, csuklószorító, csuklóbandázs (max. 15 cm szélességben), súlyemelő öv

KÖNYÖKBANDÁZS, KÖNYÖKGUMI, SPECIÁLIS FEKVENYOMÓ RUHA HASZNÁLATA TILOS!

5.2. Felhúzás:

A versenyzőnek a lába előtt vízszintesen fekvő rudat tetszés szerint meg kell fognia két kézzel és felemelnie, míg egyenesen nem áll. A folyamatos felhúzás végén a térdeknek ki kell egyenesedni, a vállakat ki kell húzni, majd a vezető bíró „LE” vezényszavára a rudat kontroláltan le kell eresztetni a padlóra.

Érvénytelen a gyakorlat:

- ha nem folyamatos a felhúzás (belehúzás)
- ha a felhúzás után a versenyző nem áll egyenesen és a vállakat kihúzza
- a gyakorlat során történő előre-, hátralépéskor
- a rúd vezetőbíró „LE” vezényszava előtti leengedése esetén
- „LE” vezényszó után tenyérből eleresztet (leejtett) rúd

Ruházat: sportruházat, sportcipő, versenypólót a rendezők biztosítanak

Kiegészítő felszerelés: súlyemelőkesztyű, csuklószorító, csuklóbandázs (max. 15 cm szélességben), súlyemelő öv

SPECIÁLIS FELHÚZÓ RUHA HASZNÁLATA TILOS!

5.3. „Versenyzői” fekvenyomás a MERSZ Versenyszabályzata alapján (ruházat, cipő, kivitelezés, stb.,) SPECIÁLIS FEKVENYOMÓ RUHA HASZNÁLATA TILOS!

6. Mérlegelési időpontok:

08.00-09.30 női és férfi „szabadidős” és „versenyzői” fekvenyomók

14.00-14.30 női és férfi felhúzók

7. Eredményhirdetés és alapdíjazások a FEKVENYOMÓ Bajnokságon:

7.1. „Szabadidős” női és férfi korosztályonkénti, súlycsoportos
1-3. helyezett: érem, oklevél

7.2. „Szabadidős” női és férfi korosztályonkénti abszolút (WILKS)
1. helyezett: serleg, oklevél

7.3. „Szabadidős” női és férfi abszolút (WILKS)
1. helyezett: serleg, oklevél

7.4. „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

7.5. „Versenyzői” női és férfi korosztály nélküli, súlycsoportos
1-3. helyezett: érem, oklevél

7.6. „Versenyzői” női és férfi abszolút (WILKS)
1. helyezett: serleg, oklevél

10. Eredményhirdetés és alapdíjazás a FELHÚZÓ Bajnokságon:

10.1. Női és férfi korosztály nélküli, súlycsoportos
1-3. helyezett: érem, oklevél

10.2. Női és férfi abszolút (WILKS)
1. helyezett: serleg, oklevél

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

13. Ajánlott szálláshely:

Hotel Rila, 1097. Budapest IX. Fehér holló u 2. (Az RSZKK-tól kb. 500 m-re)
Kedvezményes ár: 3500 Ft/fő/éjszaka (3-4-5 ágyas szobákban, reggeli +1000 Ft/fő)
Szállást a fenti kedvezményes áron 2012. október 19-g lehet igényelni!
A szállás igénylése és a szállásdíj fizetése a résztvevők feladata !
Elérhetőség: Tel.: +3613232999; Fax: +3613232996; E-mail: info@hotelrila.com
Web: www.hotelrila.com

14., Ajánlott szervezett étkezési (ebéd) lehetőség az RSZKK étteremben biztosított.

Ár: 1800 Ft/fő (francia hagymaleves, borzas csirkemell vegyes körettel, savanyúság és ízes bukta, nem átlagos menü adagban!)

Az étkezési igényt a **nevezési lapon október 26-ig kell jelezni** és helyben, közvetlen a **regisztrációkor, a nevezéssel egy időben** kell kifizetni, ekkor kerül kiosztásra az ebédjegy is. Az igényt módosítani, lemondani 2012. november 7. 12.00 óráig lehet faxon BM 03 23 2773; e-mailban: pal.jozsef@somogy.police.hu

Ebédidő: 11.30 - 14.00 óra között

Ebédigényt jelzők csak az igényelt mennyiség kifizetése után nevezhetnek.

8. Program:

07.30-09.00	regisztráció, nevezés, igényelt étkezés kifizetése, étkezési jegyek kiosztása
08.00-09.30	mérlegelés a fekvenyomó versenyzőknek („szabadidős” és „versenyzői”)
08.00-09.30	fekvenyomók villamagasság beállítása (egyénilag)
09.45-10.00	megnyitó
10.00-16.00	fekvenyomó női- és férfi verseny („szabadidős” és „versenyzői” együtt lesz súlycsoportonként, először a „szabadidősök”, majd a „versenyzők” nyomnak)
14.00-14.30	mérlegelés a felhúzó versenyzőknek
16.00-17.00	felhúzó női és férfi verseny (súlycsoportos)
17.00-18.00	eredményhirdetés

FIGYELEM! A verseny részletes időbeosztása - a végleges nevezési létszám ismeretében - közvetlenül a Megnyitó előtt kerül kihirdetésre!

9. A verseny hivatalos honlapjai: az SMRFK (belső) INTRANET (<http://10.61.0.5/e107/news.php>) a HÍREK-SPORT-VERSENYEK oldalon, és Magyar Erőemelő Szövetség www.hunpower.hu, ahol folyamatos tájékoztatás és az előző évek részletes eredménylistái is megtalálhatók

10. Információs cím:

Pál József SRSE elnök, a Szervezőbizottság elnöke
Somogyi Rendőr Sportegyesület, 7400. Kaposvár Szent I. u. 14/c.
BM 23 2003, BM fax: 03 23 2773;
Mobil: +36309024656;
E-mail: pal.jozsef@somogy.police.hu

Kaposvár, 2012. szeptember 6.