



VERSENYKIÍRÁS ZSARU „Retro” GYM KUPA



X. Országos Rendészeti Meghívásos Fekvenyomó és Felhúzó Bajnokság Kaposvár, 2011. november 3-4.

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: az Önálló Belügyi Szervek (Rendőrség, Nemzetbiztonsági Szakszolgálat, Alkotmányvédelmi Hivatal, Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság, Büntetés-végrehajtási Országos Parancsnokság, Szervezett Bűnözés Elleni Koordinációs Központ, Rendvédelmi Szervek Védelmi Szolgálat, Terrorelhárítási Központ, Rendőrtiszti Főiskola, Bevándorlási és Állampolgári Hivatal, Nemzetközi Oktatási és Polgári Válságkezelő Központ, Áldozatsegítő Iroda), a Rendészeti Szakközépiskolák, a Honvédség, a Nemzeti Adó- és Vámhivatal hivatásos-, köztisztviselő-, közalkalmazott- és az Országos Polgárőr Szövetség tagjai, valamint a rendező által meghívottak.

2.1. A jogosultságot a nevezéskor hivatalos igazolvánnyal kell igazolni!

2.2. Nevezni szervezetileg, illetve egyénileg is lehet.

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

Klebelsberg Középiskola Kollégium – 7400. Kaposvár, Álmos V. u. 1.

4. Nevezés (és étkezési igény jelzése) a mellékelt NEVEZÉSI LAP-on 2011. október 20-ig.

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

Faxon: BM 03 23 2773; FAX: +36 82 502700/2773 mellék

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

Nevezési díjak versenyenként:

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

A nevezési díjat a helyszínen a regisztrációkor kell készpénzben fizetni!

2011. október 21-től történő nevezés és a helyszíni nevezés: 3000 Ft/fő /verseny!

5. Korcsoportok: (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.

6. Súlycsoportok:

női: 57, 63, 72, 84, +84kg

férfi: 74, 83, 93, 105, 120, +120kg

7. Versenykategóriák meghatározása:

7.1. „Szabadidős” a 2. pont szerinti nevező, kivéve:

7.1.1. ha a Magyar Erőemelő Szövetségnél (MERSZ) 2008-2011-ben Fekvenyomó-, illetve a felhúzásban indulóknál ha az Erőemelő Magyar Bajnokságon (MB), EB-n és VB-n indult

7.1.2. ha 2008-2011-ben bármely más sportági szakszövetségnél Fekvenyomó- illetve a felhúzásban indulóknál Erőemelő MB-n, EB-n és VB-n indult

7.2. „Versenyzői” a 2. pont szerint nevezői, aki nem „szabadidős”.

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

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

8.1. „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 elemelkedik 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!

8.2. „Szabadidős” 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!

8.3. „Versenyzői” fekvenyomás és felhúzás a MERSZ Versenyszabályzata alapján (ruházat, cipő, kivitelezés, stb.,)

SPECIÁLIS FEKVENYOMÓ- és FELHÚZÓ RUHA HASZNÁLATA TILOS!

9. Eredményhirdetés és alapdíjazások a FEKVENYOMÓ Bajnokságon:

- 9.1. „Szabadidős” női és férfi egyéni, korosztályonkénti, súlycsoportos
1-3. helyezett: érem, 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
- 9.6. „Versenyzői” női és férfi egyéni, abszolút (WILKS)
1. helyezett: serleg, oklevél

10. Eredményhirdetés és alapdíjazás a FELHÚZÓ Bajnokságon:

- 10.1. „Szabadidős” női és férfi egyéni, korosztály nélküli, súlycsoportos
1-3. helyezett: érem, oklevél
- 10.2. „Versenyzői” női és férfi egyéni, korosztály nélküli, súlycsoportos
1-3. helyezett: érem, oklevél
- 10.3. „Szabadidős” női és férfi egyéni abszolút (WILKS)
1. helyezett: serleg, oklevél
- 10.4. „Versenyzői” női és férfi egyéni abszolút (WILKS)
1. helyezett: serleg, oklevél

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

12.. Mérlegelési időpontok:

csütörtök: 10.00-11.30-ig

- „szabadidős” női 57, 63, 72, 84, +84 kg fekvenyomók
- „szabadidős” férfi 74, 83, 93, 105 kg fekvenyomók

péntek: 08.00-08.45-ig

- „szabadidős” fekvenyomó férfi 120, +120 kg
- „szabadidős” felhúzó női és férfi
- „versenyzői” fekvenyomó női és férfi
- „versenyzői” felhúzó női és férfi

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

Klebsberg Középiskola Kollégium

7400. Kaposvár, Álmos Vezér. u. 1. (levelezési cím)

Szállást igényelni 2011. október 20-ig a mellékelt SZÁLLÁS IGÉNYLŐ LAP-on lehet, melyet levélben a fenti levelezési címre-, vagy e-mailban a milkovics@klebi.sulinet.hu -ra kell megküldeni.

Ár: 2700 + 370 (IFA) Ft/fő/éjszaka (4 ágyas szobákban)

A szállás igénylése 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 2011. október 28-án 12.00 óráig lehet az Információs címen.

Árak: ebéd 1300 Ft/fő, vacsora 1100 Ft/fő, reggeli 600 Ft/fő

15. Program:

november 3. (csütörtök)

- 8.30-tól érkezés, szállás kifizetése, szobák elfoglalása
- 08.30-10.30 regisztráció: nevezés, étkezési jegyek-, versenypólók kiosztása
- 10.00-11.30 mérlegelés „szabadidős” fekvenyomó női és a férfi 74, 83, 93, 105 kg-ban
- 10.30-12.30 villamagasság beállítása (egyenileg)
- 11.30-13.00 ebéd a Klebelsberg Középiskola Kollégium éttermében
- 13.00-13.15 megnyitó (minden versenyzőnek és csapatvezetőnek)
- 13.15-19.00 „szabadidős” fekvenyomó verseny a női és a férfi 74, 83, 93, 105 kg-ban
- 19.00-20.00 vacsora a Klebelsberg Középiskola Kollégium éttermében

november 4. (péntek)

- 07.00-08.00 reggeli a Klebelsberg Középiskola Kollégium éttermében
- 08.00-08.30 regisztráció: nevezés, étkezési jegyek-, versenypólók kiosztása
- 08.00-08.45 mérlegelés
 - „szabadidős” férfi fekvenyomók 120 kg és +120 kg-ban
 - „versenyzői” női és férfi fekvenyomóknak
 - „szabadidős” és „versenyzői” női és férfi felhúzó versenyzőknek
- 08.00-09.00 villamagasság beállítása (egyenileg)
- 09.00-10.00 fekvenyomó verseny „szabadidős” férfi 120 kg és +120 kg-ban
- 10.00-12.00 fekvenyomó verseny a „versenyzői” női és férfi súlycsoportoknak
- 12.00-13.30 ebéd a Klebelsberg Középiskola Kollégium éttermében
- 13.00-15.00 „szabadidős” és „versenyzői” nő, férfi felhúzó versenyek
- 15.00-16.00 eredményhirdetés

16., Rendező: Somogy Megyei Rendőr-főkapitányság, Somogyi Rendőr Sportegyesület

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

18. Információs cím:

Pál József SRSE alelnök-titkár, a Szervezőbizottság elnöke
Somogyi Rendőr Sportegyesület, 7400. Kaposvár Szent I. u. 14/c.
BM 23 2003, BM fax: 03 23 2773;
Mobil: +36309024656; FAX: +36 82 502700/2773 mellék
E-mail: pal.jozsef@somogy.police.hu

Kaposvár, 2011. április 8.

Pál József sk.
Szervezőbizottság elnöke