

**Fitness Challenge for Uniformed Services
2025. június 08.**

Fitness Challenge for Uniformed Services 2025

1. A verseny célja:

A sportmozgalom közösségformáló erejének felhasználásával sportbarátságok, munkakapcsolatok kialakítása; a rendőrséghez, a rendészeti pályához való kötődés elősegítése, megszilárdítása.

Az egyenruhás testületek állománya által végrehajtandó éves fizikai alkalmasságvizsgálatra való felkészülés, az állomány fittségének fenntartása a funkcionális fitnesz gyakorlatok népszerűsítése által.

A versenyzési, sportolási lehetőség biztosításával és szakmai támogatásával kívánjuk előre lendíteni, fokozni a Belügyminisztérium dolgozóinak és a meghívott vendégek fizikai aktivitását, az egészségmegőrzés és az egészségfejlesztés tükrében.

A sport eszközrendszerével lehetőséget biztosít a szolgálati, illetve a munkahelyi feladatokra történő felkészülés elősegítésére, rekreálódási és feszültségoldó hatása a későbbi kiégés határát hosszabb távra képes kitolni.

2. A verseny helyszíne:

Papp László Budapest Sportaréna 1143 Budapest, Stefánia út 2.

Regisztráció: Aréna F1 bejárat (Istvánmezei út felől)

3. A verseny időpontja:

2025. június 08. (vasárnap)

4. A verseny jellege:

Egyéni verseny, valamint szervek közötti összesített csapatverseny (3 fős csapat).

5. A verseny rendezői:

Rendőrségi Oktatási és Kiképző Központ, Rendészeti Szabadidő- és Sportcentrum (ROKK RSZSC) és a JustFitness Sportegyesület

6. A verseny fővédnöke:

Rostás Tibor r. alezredes (ROKK RSZSC) főosztályvezető-helyettes

7. A Versenybírószág elnöke:

IFBB által delegált vezetőbíró

8. A versenyben indulásra jogosult szervek:

- Belügyminisztérium központi szervei.
- Belügyminisztérium irányítása alá tartozó szervek:
 - az Országos Rendőr-főkapitányság szervei, (beleértve a ROKK, a NOK és a NEBEK),
 - Készenléti Rendőrség,
 - Repülőtéri Rendőr Igazgatóság,
 - Budapesti Rendőr-főkapitányság,
 - valamennyi Vármegyei Rendőr-főkapitányság,
 - Büntetés-végrehajtás Országos Parancsnoksága, és az irányítása alá tartozó szervek
 - Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság és az irányítása alá tartozó szervek,
 - Nemzeti Védelmi Szolgálat,
 - Nemzeti Adó-és Vámhivatal és az irányítása alá tartozó szervek,
 - Terrorrelhárítási Központ,
 - Országos Idegenrendészeti Főigazgatóság,
 - Nemzeti Szakértői és Kutató Központ,
 - Nemzeti Közszerológiai Egyetem,
 - Körmendi Rendvédelmi Technikum,
 - Társadalmi Esélyteremtési Főigazgatóság,
 - Miskolci Rendvédelmi Technikum
- Alkotmányvédelmi Hivatal,
- Nemzeti Információs Központ,
- Nemzetbiztonsági Szakszolgálat,
- Országgyűlési Őrség,
- Magyar Honvédség,
- Országos Mentőszolgálat.
 - A Bajnokságra nevezhetők az indulásra jogosult szervek hivatásos és szenior állományú, kormányzati tisztviselői, közalkalmazotti, igazságügyi alkalmazotti, rendvédelmi igazgatási alkalmazotti, munkavállalói és nyugállományú tagjai, továbbá a felsorolt oktatási intézmények tanárai és hallgatói (tanulói).
 - A versenyre történő nevezéseket a rendezők által biztosított internetes felületen a versenykiírásban meghatározottak szerint és határidőig kell megtenni.
 - A Bajnokságon indulók személyazonosságát, továbbá a nevezést leadó szervezeti egységgel fennálló munkaviszonyát, szolgálati illetve tanulói jogviszonyát minden versenyen indulási feltételként kell ellenőrizni.
 - A sportoló személyazonosságát személyazonosító igazolvánnyal, munkaviszonyát szolgálati vagy munkahelyi fényképes igazolvánnyal, hallgatói (tanulói) jogviszonyát egyéb annak hitelt érdemlő megállapítására alkalmas okirattal igazolhatja.
 - Nevezhető továbbá a fenti oktatási intézmények tanulója, hallgatója és dolgozója, valamint az oktatási intézmények képzéseinek, továbbképzéseinek tartósan - minimálisan 2 hétre vezényelt rendészeti állományú résztvevője.

9. Nevezés:

Online nevezés:

<https://policesport.hu/en/online-regisrtation/fitness-challenge-uniformed-services-entry-form>

Nevezési határidő: 2025. Június 1.

Nevezési díj: Nincs, a versenyen történő indulás ingyenes.

A csapattagoknak és az 1 fő csapatvezetőnek a részvétel ingyenes beléptetés az F1 bejáraton történik.

10. A versenyzők a részvételükkel hozzájárulnak:

- A személyes adatok kezeléséhez,
- a versenyen történő fénykép- és/vagy videófelvétel készítéséhez,
- a versenyen készült felvételek közzétételéhez.

11. A verseny nem és életkor szerinti kategóriái:

NŐI kategóriák:

- egyéni női kategória (-35 év)
- egyéni masters női kategória (+35 év)

FÉRFI kategóriák:

- egyéni férfi kategória (-40 év)
- egyéni masters férfi kategória (+40 év)

CSAPATVERSENY:

- 3 fős csapat (1 fő nő (nincs korosztály meghatározás), 1 fő férfi (-40 év), 1 fő férfi (+40 év))

A versenyző korcsoportjának meghatározásánál a verseny évében betöltött életkort kell figyelembe venni.

12. A verseny szabályzata:

- Az IFBB Fitness Challenge Silver level alapján.

13. Díjazás

- 1. helyezett: serleg, érem, oklevél,
- 2. helyezett: érem, oklevél,
- 3. helyezett: érem, oklevél,

14. Végrehajtás, szabályok, értékelés:

Egyéni Fitness Challenge leírás:

- Egy állomás kettő percig tart, ahol a maximális ismétlésszámot kell végrehajtani.
- Két állomás között pontosan 2 perc pihenőidőre van lehetőség.
- Mind a hat állomás egyenértékű, a végelszámolásnál összeadódnak a szerzett pontok.

- Az állomások meghatározott sorrendben követik egymást, tehát mindenki az első állomáson kezdi a megmérettetést és a meghatározott sorrendben folytatja azt. A versenyző bármennyit pihenhet az aktív két perc alatt.
- Az nyer, aki a legtöbb pontot szerezte összességében.
- Pontegyenlőség esetén, az nyer, aki a legtöbb ismétléssel rendelkezik a Kettlebell Snatch állomáson.
- A megmérettetés ideje 22 perc.
- Amint az első versenyző megkezdi a második állomást, úgy a következő versenyző megkezdi az első állomást és így tovább.

Csapatverseny leírás:

- Az egyéni versenyben nevezett versenyzők eredményei automatikusan a csapat kategóriában is értékelésre kerülnek, így a 6 versenyfeladatot csak egyszer kell teljesíteni.
- A 3 versenyző által elért pontok összegének alapján kerül meghatározásra.
- Holtverseny esetén a női versenyzők eredménye dönt, amennyiben továbbra is holtverseny áll fenn, úgy a senior férfi versenyzők eredményét kell figyelembe venni.

Versenyfeladatok

I. Pull ups - húzás fekvő pozícióban

1. KIINDULÓ HELYZET:

Kezek a rúdon, lábak egy zsámolyon hanyattfekvő helyzetben. Vállszéles fogással a test teljesen egyenes, törzs megfeszítve.

2. VÉGREHAJTÁS:

Karok hajlításával mellkas közelítése a rúd irányába, ameddig a mellkas megérinti a rudat. A test mindig egyenes, törzs megfeszítve. Rángatás és hip hinge nem megengedett.

3. BEFEJEZÉS:

Kézfejek távolításával visszatérés a kiinduló helyzetbe, test leengedése ameddig a karok nyújtott pozícióba nem kerülnek.

Végrehajtás során a törzs mindvégig egyenes, rángatózás és egyéb csípőlendítés nem megengedett.

Kezdés előtt a versenyző beállíthatja a rúd magasságát.

II. Jefferson squat - Jefferson guggolás

1. KIINDULÓ HELYZET:

Lábak harántterpeszben, törzs, csípő és térd nyújtott. Rúd a lábak között átlósan.

2. VÉGREHAJTÁS:

Csípő süllyesztése térd hajlításával, ameddig a tárcsák a talajhoz nem érnek.

3. BEFEJEZÉS:

Csípő emelése térdek kiegyenesítésével, visszatérés a kiinduló helyzetbe, a gerinc, a csípő és a térd teljesen kinyújtva.

Súly: 40 kg nőknek és 60 kg férfiaknak

III. Dips on bench - tolódzkodás padon

1. KIINDULÓ HELYZET:

Párhuzamos rúdon, a könyökök kinyújtott helyzetben, lábfejek dobozon nyújtott térd ízületekkel.

2. VÉGREHAJTÁS:

Karhajlítás, ameddig a könyökök ízületek 90 fokos szöget zárnak be.

3. BEFEJEZÉS:

Visszatérés a kiinduló helyzetbe. a könyökök kinyújtott helyzetben, lábfejek mindvégig a dobozon

Végrehajtás során legalább 1 másodpercig meg kell tartani a pozíciót felső helyzetben, teljesen kinyújtott könyökkel. A lábaknak a kéztámasz előtt kell lenniük. A test egyéb rángatása nem megengedett.

IV. Lunges - kitörés helyben

1. KIINDULÓ HELYZET:

Kézisúlyzók a kézben. Térd, csípő ízületek egyenesek.

2. VÉGREHAJTÁS:

Előrelépés térdhajlítással, ameddig a térd ízületek 90 fokos szöget zárnak be.

3. BEFEJEZÉS:

Visszatérés a kiinduló helyzetbe, úgy hogy az első lábat kell a hátsó láb mellé zárni. A térd ízületek és a csípő kinyújtott helyzetben.

Végrehajtás során legalább 1 másodpercig meg kell tartani a pozíciót felső helyzetben.

Térdnek minden ismétlésnél érintenie kell a földet.

A kézisúlyzóknak a sportoló kezében kell maradnia a teljes 2 percig. Ha nem sikerül, akkor a feladatot nem folytathatja. Súly: 10/15 kg-os nők/férfiak.

V. Sit ups - felülés súlyzóval

1. KIINDULÓ HELYZET:

Hanyattfekvő pozícióban csípő ízület egyenes, térd és csípő 90 fokban, súlytárcsa a mellkason, nyújtott könyökökkel.

2. VÉGREHAJTÁS:

Felülés, a súlytárcsával a térdet meg kell érinteni, karok behajlítva.

3. BEFEJEZÉS:

Visszatérés a kiinduló helyzetbe, úgy hogy a csípő ízület egyenes, térd és csípő 90 fokban, súlytárcsa a mellkason, nyújtott könyökökkel.

Végrehajtás során a gerinc ágyéki és háti szakaszát alá kell támasztani, a lábaknak érintkezniük kell a talajjal.

Súly: 10 kg-os súlytárcsa nők/férfiak részére egyaránt.

VI. Kettlebell snatch

1. KIINDULÓ HELYZET:

Állás egyenes tartásban, törzs, csípő és térd ízületek nyújtott helyzetben. Kettlebell egyik kézben.

2. VÉGREHAJTÁS:

Törzshajlítás, ameddig a kettlebell meg nem érinti a földet. Felsőtest kiegyenesítése, csípő erőteljes robbanékony előre tolása, közben a kettlebell fej fölé juttatása 1 mozdulattal. Nem lehet a KB-t előre emelni.

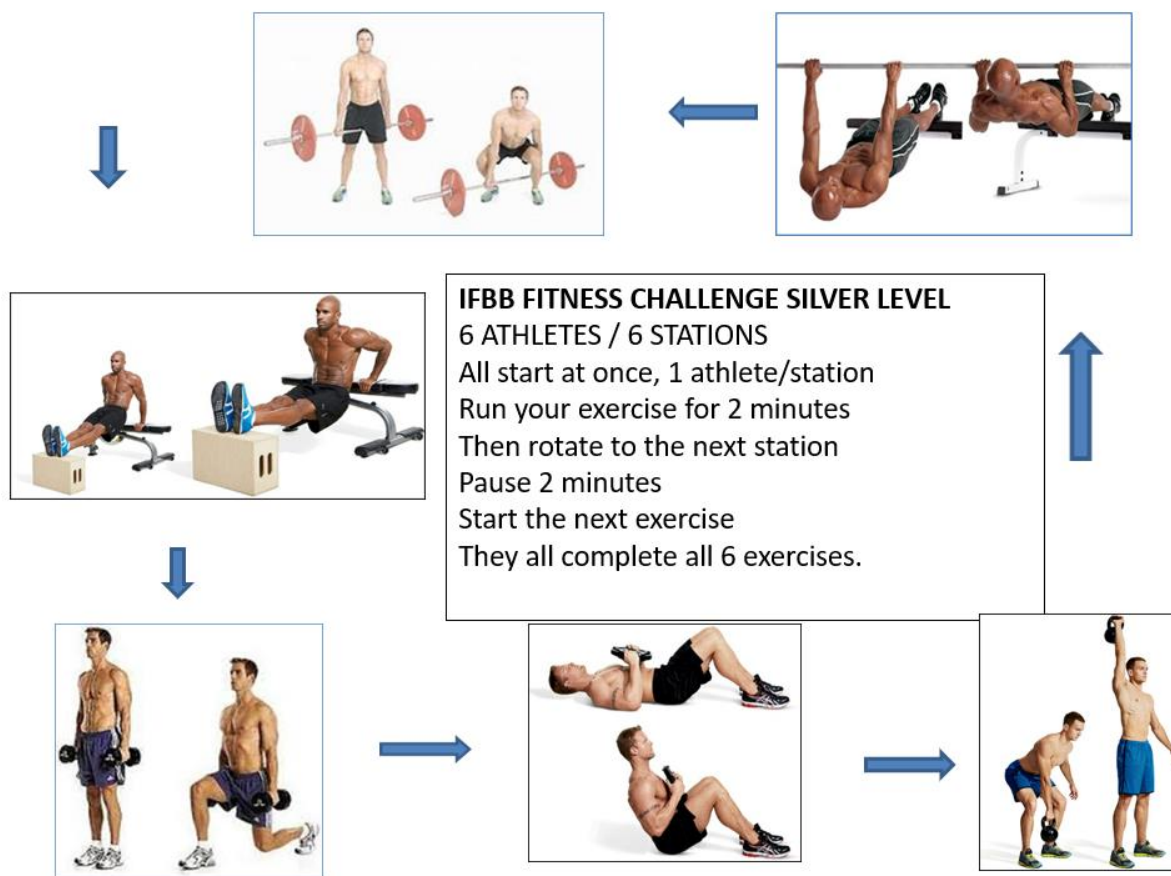
3. BEFEJEZÉS:

Kettlebell visszaengedése kiinduló helyzetbe, csípő hajlítása és kezek leengedésével.

Végrehajtás során a KB-t egy mozdulattal kell fej felé lökni, 1 másodpercig rögzíteni kell kinyújtott kézzel, a bicepsz a fül mellett kell legyen.

Súly 8 kg nőknek, 12 kg férfiaknak.

Versenyfeladatok illusztrálása:



<https://www.youtube.com/watch?v=kE0RP-c775M>

Online nevezés: <https://policesport.hu/en/online-regisrtation/fitness-challenge-uniformed-services-entry-form>

A gyakorlatok részletes angol nyelvű leírása: <https://ifbbfitnesschallenge.com/wp-content/uploads/2025/01/TECHNICAL-REGULATION-OF-THE-EXERCISES-May-2024.pdf>

15. Óvás

Ha a rendezvény során óvásra kerül sor, azt írásban kell benyújtani a versenybíróóság elnökének, az óvásra okot adó esemény után 15 percen belül.

A versenybíróóság elnöke általi döntés ellen további fellebbezésnek helye nincs.

16. Egyéb fontos tudnivalók:

A versenykiírásban nem szabályozott kérdésekre a technikai értekezleten elhangzottak az irányadók.

A részletes, nevezők létszáma alapján összeállított időrendet a verseny napján és helyszínén teszik közzé a szervezők.

A verseny helyszínén átöltöztetésre és tisztálkodásra alkalmas öltöző áll rendelkezésre, az öltözőkben hagyott értéktárgyakért a szervezők felelősséget nem vállalnak.

A versenyen mindenki saját testi-és fizikai erőnlétének megfelelően, saját felelősségre vehet részt. A szervezők az esetleges sérülésekért felelősséget nem vállalnak. Mindenki köteles a saját- és versenytársai testi épségére ügyelni, valamint az eszköz és versenykörnyezet állagának megóvására törekedni.

További információ:

Varga Judit r. százados

E-mail: vargaj@rokk.police.hu

Mobil: +3670-409-5869

BM: 03-43-2008

Mátyus Áron Gyula r. főhadnagy

E-mail: matyusag@rokk.police.hu

Mobil: +3620-589-5490

BM: 03-43-2006