



PUMP& RUN ORSZÁGOS BAJNOKSÁG KECSKEMÉT 2011.

Publikálta: Hollósi Tibor (2011.09.22 14:36:00)

A bajnokság célja: A speciális tűzoltói beavatkozások során fellépő fizikai igénybevétel versenyszerű keretek közötti gyakorlása és annak bemutatása a civil társadalom számára.

PUMP& RUN ORSZÁGOS BAJNOKSÁG KECSKEMÉT 2011.

Kecskemét Megyei Jogú Város Hivatásos Önkormányzati Tűzoltósága és a Bács-Kiskun Megyei Tűzoltó Sport Club által megrendezésre kerülő 2011. évi Pump & Run Országos Bajnokság
VERSENYKIÍRÁSA

1. A bajnokság fővédnöke: a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság képviselőjében Bérczi László tűzoltó ezredes tűzoltósági főfelügyelő.

2. A bajnokság célja:

A speciális tűzoltói beavatkozások során fellépő fizikai igénybevétel versenyszerű keretek közötti gyakorlása és annak bemutatása a civil társadalom számára.

3. A bajnokság helye és ideje:

Helye: Kecskemét, Sport Kht. területe (Nyíri úti horgászto bejáratánál) GPS koordináta: N: 46,9126. E: 19,6685

Ideje: 2011. október 14.

4. Szervezőbizottság:

- Fekete Dezső tű. alezredes
- Sinka Zoltán tű. őrgy.
- Parádi Viktor tű. törm.
- Kiss Sándor tű. ftörm

Elérhetőség: Tel.: 06 (76) 502-810 (26-os vagy 27-es mellék)

5. A verseny lebonyolítása:

0800-900 Érkezés, regisztráció

900 - 905 Ünnepélyes megnyitó

0905 - Verseny

1500-tól Eredményhirdetés

A rajtlista közzétételre kerül a www.tuzoltosagkecskemets.hu honlapon. Az indulási idő előtt 45 perccel a versenyzőknek jelentkezni kell a regisztrációnál, ahol a nevezési díj befizetésre kerül, valamint nyilatkozni kell, hogy a versenyen saját felelősségére vesz részt a nevezett.

6. A verseny szabályai:

A Pump and Run verseny két részből épül fel, egy fekvenyomó és egy futó szakaszból áll. A verseny végén a két részfeladat eredményei meghatározott szabály szerint összesítésre kerülnek. A végeredmény és helyezési sorrend ezen összesített pontszám alapján kerül meghatározásra. A fekvenyomás során a versenyzők egységesen 60 kg-os kétkezes súlyzóval fekvenyomó padon maximális ismétlésszámra törekednek. Érvényes gyakorlatnak az számít, ha a súlyzó érinti a versenyző mellkasát, majd teljesen kinyújtja a karját. Az ismétlések között maximálisan 15 másodperc pihenőidő engedélyezett, amelyet kinyújtott karral a súlyzó letétele nélkül lehet igénybe venni. A fekvenyomás megkezdését követő 5. perc után a futás rajtja következik. Ezen időn belül kell a meghatározott felszereléseket (tűzoltó bevetési ruha, tűzoltó védősisma, légzőkészülék (acélpalackos), tűzoltó védősisak, tűzoltó védőkesztyű) felvenni, és a futópálya rajtjánál megjelenni. Közben pihenés és ital fogyasztása megengedett. Indítás: A fekvenyomás megkezdését követő 5. perc után folyamatosan. A rajtszó

elhangzása után egy kb. 700 m-es pályát kell minél gyorsabban teljesíteni. A pálya egy kb. 350 méteres sík és egy kb. 350 méteres emelkedő szakaszból áll, mely közben kb. 50 méter szintkülönbséget kell leküzdeni.

Az összesítéskor a következő képletbe kell az eredményeket behelyettesíteni:

az 700 méteres pálya futási ideje másodpercben
- a fekvéymás ismétlésszáma x 5 másodperc
= végső pontszám.

A végső versenyeredményt a legkevesebb pontszámtól visszafelé haladva kapjuk meg. A pályáról való letérés tilos. Az előírt védőfelszerelésektől, ruházattól eltérni tilos. A ruházaton az általánosan elfogadott erkölcsi normákhoz és a tűzoltó etiketthez nem illő írások, jelzések, emblémák viselése nem engedélyezett.

7. Felszerelés:

A versenyzők saját maguk biztosítják a következő felszereléseket:

- bevetési védőruha (Bristol, Vektor, Sattler), a kivehető béléssel együtt,
- védőcsizma,
- tűzoltó védősisak,
- tűzoltó védőkesztyű,
- komplett légzőkészülék (acélpalackos), a palack töltőnyomása min. 270 bar, amely a rajtnál ellenőrzésre kerül; légzőálarc.

A rendezők a start előtt ellenőrzik a védőfelszereléseket, amennyiben nem megfelelőek, a versenyző kizárásra kerül.

8. Résztevők:

A versenyen önkéntes-, hivatásos- és létesítményi tűzoltók, valamint a katasztrófavédelmi szervezetek hivatásos állománya vehet részt.

9. Kategóriák:

Önkéntes, létesítményi, hivatásos és abszolút kategóriákban hirdetünk győzteseket és helyezetteket a következő korcsoportokban: 18-29 éves, 30-39 éves, 40 év felett.

10. Díjazás:

Kategóriánként és korcsoportonként az első három helyezett érem, oklevél díjazásban részesül. Továbbá minden induló a verseny emblémájával ellátott emlékpólót kap. További részletek a honlapon kerülnek feltüntetésre.

11. Nevezési határidő:

Nevezni kizárólag a mellékelt nevezési lap kitöltésével lehet a tmmo@tuzoltosagkecskemet.hu e-mail címen, vagy a 7(6)502-820 faxszámon 2011. október 12 -ig, amely alapján a résztvevők beosztásra kerülnek a rajtlistán.

12. Nevezési díj:

A versenyre a nevezési díj 2000 Ft, amely tartalmazza a regisztrációs díjat, pólót, étkezést, frissítőt. Befizetése: készpénzzel a helyszínen történik, melyről számlát állítunk ki.

12. Információ:

Valamennyi információ megtalálható a www.tuzoltosagkecskemet.hu internetes oldalon.

Forrás: www.lotosz.hu

Szekszárd, 2011.09.22.

Hollósi Tibor titkár
Tolna Megyei Tűzoltószövetség