BORSOD-ABAÚJ-ZEMPLÉN VÁRMEGYEI
KATASZTRÓFAVÉDELMI IGAZGATÓSÁG

A 2025. évi Sportmunkaterv alapján jóváhagyom!
Budapest, *elektronikus időbélyegző szerint*

Vietórisz Ágnes tűzoltó ezredes
BM OKF Humán Szolgálat
szolgálatvezető

2025. évi BM OKF Országos Fekvenyomó Bajnokság

versenykiírása

2025. november 12.

Felterjesztem!
Miskolc, *elektronikus időbélyegző szerint*

Macz János Zsolt tűzoltó ezredes
igazgató

2025. évi BM OKF Országos Fekvenyomó Bajnokság

A bajnokság célja:

A BM OKF területi és helyi szerveinek (a megyei katasztrófavédelmi igazgatóságok, a katasztrófavédelmi kirendeltségek, valamint a hivatásos tűzoltó-parancsnokságok) dolgozói részére sportolási és versenyzési lehetőség biztosítása, az erőfejlesztés népszerűsítése, sportbaráti kapcsolatok kialakítása és megerősítése, valamint az országos bajnoki címek és a helyezések eldöntése.

A bajnokság helye, ideje:

Miskolci Rendvédelmi Technikum, 3526 Miskolc, Szentpéteri kapu 78.
2025. november 12.

A verseny rendezői:

A BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság megbízásából az Országos Katasztrófavédelmi Sportegyesület (OKSE), a Borsod-Abaúj-Zemplén Vármegyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság, valamint a Miskolci Tűzoltók Sportegyesülete közös szervezésében, Oláh Ákos a Magyar Professzionális Erőemelő Liga alelnökének közreműködésével.

A bajnokság fővédnöke:
Dr. Góra Zoltán tű. altábornagy, a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság főigazgatója,

A bajnokság védnökei:
Vietórisz Ágnes tű. ezredes, a BM Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatóság humán szolgálatvezetője,

Macz János Zsolt tű. ezredes, a B-A-Z. Vármegyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság igazgatója,

Pásztor József tű. ezredes, Országos Katasztrófavédelmi Sportegyesület elnöke.

A szervezőbizottság elnöke:
Skarupa Ferenc tű. ezredes, B-A-Z. Vármegyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság humán szolgálatvezetője,

A szervezőbizottság tagjai:
Ujhelyi Tamás tű. őrnagy
Lőkös Gábor tű. százados

A bajnokság verseny- és szakmai igazgatója:

Oláh Ákos, a Magyar Professzionális Erőemelő Liga alelnöke

A bajnokság szakmai szervezője: Miskolc Benchpress Team Sportegyesület

Versenybírók: A Magyar Professzionális Erőemelő Liga hivatalos versenybírói

A bajnokság résztvevői:

A BM OKF területi és helyi szerveinek személyi állománya, akik a nevezésükkel elfogadják a verseny szabályait. Szervezeti egységenként maximum 10 fő nevezhető. *(Csapatversenyben automatikusan a 4 legjobb férfi és 2 legjobb női eredményt kerül figyelembevételre.)*

Nevezés:

A nevezéseket a mellékelt nevezési lap kitöltésével (külön kísérőirat mellőzésével) **2025. október 22-én 12.00 óráig** a Borsod-Abaúj-Zemplén Vármegyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság (borsod.titkarsag@katved.gov.hu) e-mail címére kérjük visszaküldeni.
A határidőn túl érkezett nevezéseket a szervezőbizottság nem fogadja el! A csapatok végleges nevesített összeállításának pontosítása a helyszínen, a regisztráció során történik (**szolgálati igazolvány vagy a szolgálati jogviszony hiteles igazolása szükséges**).

Szálláslehetőségek: A verseny napját megelőző estére szállásról a csapatoknak kell gondoskodniuk.

További információ: Borsod-Abaúj-Zemplén Vármegyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság
Ujhelyi Tamás tű. őrnagy
BM 25-151
06 30-644-7181
ujhelyi.tamas@katved.gov.hu

Díjazás:

Az egyéni verseny I-III. helyezettjei oklevél és érem díjazásban részesülnek,
A csapatverseny I-III. helyezettjei oklevél és serleg díjazásban részesülnek.

Egyéni verseny:

A legnagyobb súly teljesítése alapján, egyenlő súly teljesítése esetén a kisebb testsúlyú versenyző eredménye kerül előre. A pontozás 12 ponttól visszafelé történik (1. hely: 12 pont; 2. hely: 9 pont, 3. hely: 8 pont,…7,6,5,4,3,2,1 pont.

Csapatverseny:

Csapatversenyben automatikusan a 4 legjobb férfi és a 2 legjobb női eredmény kerül figyelembevételre.

A 22 szervezeti egység részéről maximum 10 fős csapatok vehetnek részt. A csapatok helyezését a megszerzett egyéni helyezési pontok összege alapján rangsoroljuk. Pontegyenlőség esetén az egyéni kategóriában előkelőbb helyezéseket elért eredményt kell figyelembe venni. A pontozás 22 ponttól visszafelé történik (1. hely: 22 pont; 2. hely: 21 pont; 3. hely: 20 pont, stb.)

Költségek:

- Nevezési díj nincs.
- A verseny napját megelőző napon érkező csapatok elszállásolásának költségei, valamint az utazási költségek a résztvevőket terhelik.
- A verseny napján a csapatoknak a verseny helyszínén – előzetesen lejelentett létszám alapján – térítésmentesen ebédet biztosítunk.

Eredményhirdetés: A versenynap végén.

Egyéb információk:

- A verseny helyszínén négy öltöző áll rendelkezésre az öltözés, tisztálkodás biztosítására, melyek egyszerre körülbelül 80 fő igényeit tudják kielégíteni. Mivel minden csapat számára külön zárható öltöző nem biztosítható, ezért a személyes értékekért a rendezők nem vállalnak felelősséget,
- A versenyzők és segítők gépjárműveikkel a Miskolci Rendvédelmi Technikum területén, az alakulótéren parkolhatnak,
- Az étkezési lehetőség a Miskolci Rendvédelmi Technikum éttermében a regisztrációnál kiosztott ebédjegy ellenében, térítésmentesen biztosított,
- A bajnokságon történő részvételhez külön orvosi igazolás nem szükséges, a résztvevők egészségi alkalmasságukért önmaguk felelnek,
- A helyszínen büfé üzemel, saját költség terhére (gyümölcs, édesség, sütemény, szendvics, üdítő, víz, kávé),
- A versenyzők az eredetben aláírt Adatkezelési Nyilatkozatot a regisztrációnál a szervezők részére szíveskedjenek leadni (nyomtatvány mellékleve).

Versenyprogram

2025. november 12.

06.30- 09.00	Érkezés, regisztráció, mérlegelés; A versenyszabályzat ismeretének, illetve a munkavédelmi oktatás dokumentálása; Versenybírói egyeztetés. Technikai értekezlet.
09.45- 10.00	Megnyitó: - *Macz János Zsolt tűzoltó ezredes igazgató köszöntője*
10.00-15.00	A verseny lebonyolítása: 10.00 órától – nők összes kor és súlycsoport kb. 11.00 órától – férfi összes kor és súlycsoport *A pontos csoportbeosztásokat a mérlegelések után ki fogjuk függeszteni!*
12.00- 15.00	Ebéd (a regisztrált versenyzők és a vendégek ebédjegyet kapnak)
17.00	A verseny értékelése, díjazás

A verseny lebonyolításának időbeosztása az indulók létszámától függően változhat!

A csoportok időbeosztását és az indulók pontos létszámát a mérlegelést követően közzétesszük.

Versenyszabályzat

Szabályok:

A helyezések eldöntése a legnagyobb érvényes gyakorlat teljesítése alapján történik. A verseny lebonyolítása a Magyar Professzionális Erőemelő Liga versenyszabályzata alapján kerül megrendezésre, az alábbi ruházatra, felszerelésre vonatkozó eltérésekkel:

- Fekvenyomó-ruha, súlyemelő kesztyű, könyökbandázs, könyökgumi, szivacs használata tilos,
- A versenynadrág rövid és testhez simuló vagy kantáros mez legyen,
- A rúdnak érintenie kell a versenyző mellkasát,
- A rudat meg kell állítani a mellkason,
- Ha igényli, segítő kiadhatja a rudat,
- A verseny folyamán összesen 3 fogás van,
- Sikertelen fogás esetén következő fogás csak azonos vagy nagyobb súllyal lehetséges,
- Érvénytelen a gyakorlat, ha a fenék, nyomás közben eltávolodik a padtól, vagy a rudat a mellről „pattintva" nyomják ki a versenyzők, illetve ha a láb felemelkedik vagy elmozdul.

Súlycsoportok:

Női: -55, -65, -75, +75 kg
Az abszolút kategóriákat korszorzó nélkül határozzuk meg.

Férfi: -70, -80, -90, -100, -110, +110

Korcsoportok:

- Open (18-39)
- Masters I. (40-49)
- Masters II. (50+)

A szabályos fekvenyomás rövid leírása:

1. A versenyzőnek a hátán kell feküdnie, vállainak és fenekének érintenie kell a pad lapos felületét. A lábaknak szilárdan érinteniük kell a padlót. A fej helyzete választható.
2. A maximális fogásszélesség 81 cm. A rúdon a jelölést a mutatóujjnak takarnia kell. A rudat a hüvelykujjal is át kell fogni.
3. A versenyző lába alá magasítót kérhet.
4. A versenyző kérhet a súly beadásához segítséget.
5. Amikor a versenyző segítséggel vagy anélkül kiemelte a villából a rudat, és stabilan tartja, a **START** vezényszóra megkezdi a súly leengedését.
6. Mikor a rúd megáll a mellkason, a bíró **PRESS** vezényszóval megadja a jelet a nyomásra. A vezényszó elhangzása után a versenyző a testhelyzetén már nem változtathat.
7. Mikor a versenyző kinyomta a súlyzót, a rúd a kiindulási pontjára került, a bíró **LE** vezényszavára visszahelyezi a villába.

Érvénytelen fekvenyomás okai:

1. A gyakorlat megkezdésekor, nyomásnál, vagy befejezése után a vezetőbíró jelének meg nem várása esetén.
2. A nyomás során a választott testhelyzet bármely megváltoztatása, amitől a fenék felemelkedik a padról, vagy a kezek oldalirányú elmozdítása a rúdon a vezetőbíró vezényszavai között. A lábak bármely túlzott mozgása vagy támasztásuk megváltoztatása a szigorúan vett gyakorlat ideje alatt.
3. Pattintani a rudat a mellkason.
4. Engedni, hogy a rúd a vezetőbíró jelszava után a mellkasba süllyedjen.
5. A nyomás közben vagy a gyakorlat befejeztével a kar jelentősen egyenetlen kiegyenesítése.
6. A rúd bármely lefelé irányuló mozgása a kinyomás közben.
7. A vezetőbíró vezényszavai között eltelt időben a lapozók hozzáérnek a rúdhoz.
8. A pad vagy a pad lábainak a versenyző általi bármely érintése esetén.

NEVEZÉSI LAP

2025. évi BM OKF Országos Fekvenyomó Bajnokság

Miskolc, 2025. november 12.

Szerv neve címe	

Csapatvezető neve és telefon száma	

	Név, rendfokozat	Születési év, hó, nap	Várható kor és súly-csoport
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

<u>Nevezési határidő: 2025. október 22-ig!</u>

Dátum:

……
csapatvezető aláírása

Adatkezelési nyilatkozat

Alulírott……..…….(név, rendfokozat),

(születési hely, idő:……

a. n.: ……..……..……..) nyilatkozom, hogy – az engem **foglalkoztató rendvédelmi szerv megjelölésével a B-A-Z. Vármegyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság, mint versenyt rendező szerv részére személyes adataim megküldéséhez és az adatok kezeléséhez**

hozzájárulok / nem járulok hozzá;

(megfelelő rész aláhúzandó)

Hozzájáruló nyilatkozatom esetén a B-A-Z. Vármegyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság, mint versenyt rendező szerv, valamint az OKSE – mint adatkezelő – a sportesemény nevezési dokumentumaiban megjelölt adatokat kezelheti, amelynek során azokat nyilvántartás céljából, **a sportesemény résztvevői létszámának és jogosultságának igazolása céljából megőrizhet**, valamint a sporteseményről szóló tájékoztatókban – elektronikus elérhetőségeken és nyomtatott anyagokban – **kizárólag név, rendfokozat és foglalkoztató rendvédelmi szerv megjelöléssel közzétehet.**

Amennyiben nem járulok hozzá adataim fentiek szerinti kezeléséhez, tudomásul veszem, hogy az Országos Katasztrófavédelmi Sportegyesület és a B-A-Z. Vármegyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság által szervezett vagy támogatott sporteseményről kizárhatnak, részvételemet megtagadhatják. A versenyt rendező, támogató szervek a hozzájárulás megtagadásának értelmezhetik azt is, amennyiben ezen hozzájáruló nyilatkozat nem kerül kitöltésre és benyújtásra.

……, 2025. ……. hó……..nap

…..…….…….

aláírás

Adatvédelmi tájékoztató

A GDPR[1] alapján tájékoztatom, hogy az adatkezelés az Ön (mint érintett személyes) hozzájárulásán alapul.

Az adatkezelés időtartama az Ön (mint érintett) hozzájáruló nyilatkozata visszavonásáig, illetve az adatkezelés céljának fennállásáig, legfeljebb a beérkezéstől számított 5 évig terjedhet.

A GDPR 15. cikk (1) bekezdése alapján jogosult arra, hogy az adatkezelőtől visszajelzést kapjon arra vonatkozóan, hogy személyes adatainak kezelése folyamatban van-e, és ha ilyen adatkezelés folyamatban van, jogosult arra, hogy a személyes adatokhoz és a következő információkhoz hozzáférést kapjon:

- → az adatkezelés céljai,
- → az érintett személyes adatok kategóriái,
- → azon címzettek vagy címzettek kategóriái, akikkel, illetve amelyekkel a személyes adatokat közölték vagy közölni fogják, ideértve különösen a harmadik országbeli címzetteket, illetve a nemzetközi szervezeteket,
- → adott esetben a személyes adatok tárolásának tervezett időtartama, vagy ha ez nem lehetséges, ezen időtartam meghatározásának szempontjai.

A GDPR 16-20. cikk alapján Ön kérheti adatainak törlését, helyesbítését, korlátozását.

[1] AZ EURÓPAI PARLAMENT ÉS A TANÁCS (EU) 2016/679 RENDELETE (2016. április 27.) a természetes személyeknek a személyes adatok kezelése tekintetében történő védelméről és az ilyen adatok szabad áramlásáról, valamint a 95/46/EK rendelet hatályon kívül helyezéséről

ZÁRADÉK

A dokumentum elektronikus aláírással hitelesített