



Pump and Run Beach Kupa

Siófok Plázs

2020 augusztus 15. 08:00-tól

A bajnokság célja:

A fekvényomás és futás, mint versenysport, és mint kondicionáló szabadidős sport népszerűsítése, bajnokok hirdetése, sportbaráti kapcsolatok ápolása

Helyszín: Siófok, Plázs Petőfi sétány 3.

Időpont: 2020. augusztus 15. 08. 00 óra

Rendező: Just Clear Magyarország

Verseny kategóriái:

- *egyéni női kategória*
- *egyéni masters női kategória (+35 év)*
- *egyéni férfi kategória*
- *egyéni masters férfi kategória (+45 év)*
- *női csapat (3 fős)*
- *férfi csapat (3 fős)*
- *legalább két csapat esetében masters csapatversenyt is indítunk*

Értékelés:

Mint a neve is mutatja, nyomás és futás. A versenyzők először fekvényomnak (a fiúk a testsúlyuk 80%, lányok 40%-ával) maximum ismétlést. Ezután kijelölt pályán (a fiúk 2500m-ert, a lányok 1500m-ert) futnak. A futóidőt átváltjuk másodpercebe és nyomásonként 5mp-t levonunk az időből és természetesen a legrövidebb idő nyer.

Díjazás:

- 1. helyezett: serleg, érem, oklevél, táplálék-kiegészítő**
- 2. helyezett: serleg, érem, oklevél, táplálék-kiegészítő**
- 3. helyezett: serleg, érem, oklevél, táplálék-kiegészítő**

Nevezés:

e-mail: powerzona@gmail.com

Nevezési határidő: 2020. augusztus 10.

Nevezési díj: 2020. augusztus 10-ig történő e-mail-es előnevezés esetén 5000 Ft egyéniben, csapatoknak 10000 Ft

2020. augusztus 10-e után történő nevezés esetén egyéniben 7000 Ft, csapatban 12000 Ft

További információ:

**Berkes László versenyigazgató
06202608632**

Tervezett program:

**08.00-09.00 óráig: mérlegelés
09.00-09.30 technikai értekezlet
09.30-tól: a fekvenyomás kezdete
10.00-tól a futás kezdete
11.30 eredményhirdetés**