

VERSENYKIÍRÁS

PUMP & RUM

BIOTECHUSA – JUST CLEAR BEACH FITNESS FESZTIVÁL 2021 JÚLIUS 24. 08:00

Pump and Run, Siófok, Plázs

Versenyünk fővédnöke:

Dr Lengyel Róbert Siófok polgármestere

A bajnokság célja: a fekvenyomás és futás, mint versenysport, és mint kondicionáló szabadidős sport népszerűsítése, bajnokok hirdetése, sportbaráti kapcsolatok ápolása

Helyszín: Siófok, Plázs (Petőfi sétány 3)

Időpont: 2021. július 24. 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

Versenyünkön a rendvédelmi dolgozókat külön is értékeljük, egyéni női és férfi kategóriában!!!!!!!

Értékelés:

Mint a neve is mutatja, nyomás és futás. A versenyzők először fekvenyomnak (a férfiak a testsúlyuk 80%, nők 40%-ával) maximum ismétlést. Ezután kijelölt pályán (a férfiak 2500m-ert, a nők 1500m-ert) futnak. A futóidőt átváltjuk másodpercbe 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: 2021. július 20.

• nevezési díj: 2021. július 20-ig történő e-mail-es előnevezés esetén 5.000,-Ft egyéniben, csapatoknak 10.000,- Ft

2021. július 20. után történő nevezés esetén egyéniben 7.000,- Ft, csapatban 12.000,- Ft

További információ:

Berkes László versenyigazgató

+36 20 260 8632

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

Just Clear Magyarország