



MH 64 Deseda Jótékonysági (Fél)maraton (+) 2022

MH Maraton, Félmaraton bajnokság

**MEFOB Maraton, Félmaraton
bajnokság**



A rendezvény célja a Magyar Honvédség, a katonai és az egyetemi sport illetve az egészséges sportos életmód népszerűsítése. A szervező bizottság hozzá kíván járulni ahhoz, hogy Kaposvár 2030-ra az ország legegészségesebb városa legyen.

A részvételi, támogatási díjából befolyt összeg jótékony célú felhasználása.

A rendezvény időpontja: 2022. szeptember 24.

A verseny rendezője: MH 64. Boconádi Szabó József Logisztikai Ezred, Kaposvár

Társrendező: Kaposvári Honvéd Sportegyesület

Honvéd Sportegyesületek Országos Szövetsége (HOSOSZ)

Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség (MEFS) megbízásából a

Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Kaposvári Campus

(MEFOB kategóriák szervezője)

Versenyközpont címe: Kaposvár Aréna, Kaposvár, Arany János utca 97.

A verseny fővédnöke: Szita Károly, Kaposvár Megyei Jogú Város Polgármestere.

A verseny védnökei:

Dr. Ruszin-Szendi Romulusz altábornagy a Magyar Honvédség Parancsnoka;

Gavlik Péter ezredes, Magyar Honvédség 64. Boconádi Szabó József Logisztikai

Ezred parancsnoka; a Kaposvári Honvéd Sportegyesület elnöke;

Prof. Dr. Gyuricza Csaba, a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem rektora;

Részvételi/támogatási díj:

- 2 000 Ft felnőtteknek (3 fős csapat 6 000 Ft) és

- 1 000,- Ft gyermekeknek (18 év alattiaknak).

- Minden résztvevőnek - függetlenül, hogy hány versenyszámban indul - egy alkalommal kell megfizetnie.

- A fizetés történhet a Kaposvári Honvéd SE, OTP banknál vezetett 11743002-26495987 számú számlájára való utalással, vagy

- a versenyközpontban elhelyezett adománygyűjtő dobozba való bedobással.

Jótékonyági célú felhasználást magasabb összeggel is támogathatja.

A rendezvényen való részvétel, regisztrációhoz kötött.

Előregisztráció (minden versenyszámra) 2022. szeptember 14. 20:00-ig.

Korlátozott számú **helyszíni regisztrációra** plusz 500 Ft-os regisztrációs díjért lesz lehetőség.

A regisztrációs lehetőség:

- a regisztrációs lap megküldése a nevezes.deseda64@gmail.com e-mailre;

(a honvédség belső hálózatát használók a regisztrációs lapot a

Feladat e-mail cím: MH 64. LE Deseda Félmaraton <fel.64le.deseda64@mil.hu>

e-mailre is küldhetik); vagy

- <https://kaposvarihonved.hu/> oldalon található regisztrációs űrlap kitöltése.

Versenyszámok:

- Maraton (csak egyéniben)
- Félmarton (egyéniben és 2-3 fős váltóban)
- 10 km (csak egyéniben)
- 3200 m
- Tartozz közénk (3200 m + fekvőtámasz + felülés)
- Plank
- Súlykitartás

Időrend:

08:00-tól	helyszíni regisztráció; rajtszám, chip átvétele
09:00	Maraton START (várható beérkezés 12:20-14:30)
09:30-14:00	plank, súlykitartás
10:55	busz indulása az I. váltópontra
11:00	Megnyitó
11:30	Félmarton (váltó is) START (várható beérkezés 12:50-14:30)
11:30	10 km START (várható beérkezés 12:10-13:00)
11:35	3200m START (várható beérkezés 11:45-12:20)
11:35	busz indulása a II. váltópontra
12:00-14:00	Tartozz közénk (fekvőtámasz és felülés, aki a 3200m-et lefutotta)
14:30	Tombolasorsolás, Eredményhirdetés , Tombolasorsolás

Rajt és cél: Kaposvár Aréna

Útvonal: Kaposvár Aréna

- Desedáig a kerékpárúton (3200 m-es futóknak a kijelölt fordítópontig, majd vissza)
 - Deseda tó körbe, óramutató járásával megegyező irányba
(10 km-es futóknak a kijelölt fordítópontig, majd vissza)
 - Kaposvárig a kerékpárúton
(maratont futóknak a kijelölt fordítópontig és még egy kör)
- Kaposvár Aréna

Időmérés: Chip, illetve a versenyközpontban felállított versenyóra segítségével.

Díjazás: A helyezést elérőknek helyezésüknek megfelelő érem.
A különdíjban részesülők részére kupa, emléktárgy.
Bármelyik versenyszámot –előregisztráltként - teljesítőnek **B64** érem, oklevél és befutócsomag.

A rendezvényen **külön díjazásban részesül** a Maraton vagy Félmarton távon célba érő legfiatalabb női és férfi, illetve a legidősebb női és férfi versenyző, továbbá az az alakulat, egyesület, intézmény, vállalat, iskola, ahonnan a legtöbb résztvevő érkezett.
További különdíjak átadásának jogát fenntartjuk lehetőségeink és támogatóink felajánlásának függvényében.

Egyéni versenyszámok, kategóriák

Nyílt	Versenyszám	MH	MEFOB
20 éves és fiatalabb (2002 és utána születettek)	Maraton Félmaraton női és férfi	35 éves és fiatalabb (1987 és utána születettek)	oktató
21-30 év (2001-1992)			
31-40 év (1991 – 1982)			
41-50 év (1981 – 1972)		35+ (1986 és az előtt születettek)	hallgató
51-60 év (1971 – 1962)			
60+ (1961 és az előtt születettek)			
35 éves és fiatalabb (1987 és utána születettek)	10 km női és férfi		
35+ (1986 és az előtt születettek)			
10 év és fiatalabb (2012 és utána születettek)	3200 m női és férfi	Honvéd Kadét Program tanulói külön kategóriában is értékelésre kerülnek.	
11-14 évesek (2011-2008)			
15-18 évesek (2007-2004)			
19-35 évesek (2003-1987)			
35+ évesek (1986 és előtte születettek)			
Életkor megkötés nélkül	Plank, súlykitartás női és férfi		
10 év és fiatalabb (2012 és utána születettek)	Tartozz közénk női és férfi	Honvéd Kadét Program tanulói külön kategóriában is értékelésre kerülnek.	
11-14 évesek (2011-2008)			
15-18 évesek (2007-2004)			
19-35 évesek (2003-1987)			
35+ évesek (1986 és előtte születettek)			

Plank (statikus alkartámasz): Lábujjhegyen támaszkodva, a lábak párhuzamosak, enyhe terpesz megengedett. A térdek nyújtva, a comb feszesen tart, az egész törzs egyenes és stabil. A fej a test vonalával egyezik, nem emelkedik fel és nem esik le a föld felé. A gyakorlat végrehajtásához szőnyeg biztosításra kerül.

Súlykitartás: A versenyen gyakorló gépkarabélyt kell oldalra, vízszintesen kitartani. A gépkarabély súlya kb.: 5 kg.

Tartozz közénk: (3200 m + fekvőtámasz + felülés): A versenyző mindhárom részfeladatra (futásnál az időeredményre a fekvőtámasz és felülés esetén a 2-2 perc alatt teljesített darabszámra) pontot kap, mely összeadódik. Az összesített pontszám figyelembevételével kerül meghatározásra a végső sorrend. A pontszámítás a *katonai szolgálatra való egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságról, valamint a felülvizsgálati eljárásról szóló 10/2015 (VII. 30.) HM rendelet 3. melléklet* táblázatai alapján történik.

A nem futó versenyszámokban döntnökök mérik az időt, számolják a teljesített gyakorlatokat és figyelik a szabályos végrehajtást. Döntésük ellen fellebbezésnek helye nincs.

Váltó kategóriák

- **B64-3**, minden három főből álló váltó értékelésre kerül női, férfi, vegyes kategóriában;
- **B64-2**, két főből álló váltó, csak ebben a kategóriában kerül értékelésre;
- **MH Félmaraton váltó**, ugyanazon katonai alakulat egy női és két férfi - hivatásos vagy szerződéses- katonájából álló váltó;
- **MEFOB Félmaraton váltó**, ugyanazon felsőoktatási intézmény három hallgatójából vagy oktatójából álló, tisztán női vagy férfi váltó;
- **Diák váltó**, ugyanazon középfokú oktatási intézmény három tanulójaiból álló váltó, akik közül minimum egy főnek leánynak kell lennie; A **Honvéd Kadét Program** tanulóiból álló váltó külön kategóriában is értékelésre kerül.
- **Céges váltó**, Kaposváron működő vállalatok, cégek, közfeladatot ellátó szervezetek (rendőrség, tűzoltóság, büntetés végrehajtás, önkormányzat....stb) munkatársaiból álló három fős váltó;

Az **MH Félmaraton váltóban** egy alakulat tetszőleges számú csapatot indíthat, de a bajnokságban csak az alakulat legjobb váltója kerül értékelésre, de a **B64-3, vegyes** kategóriában minden váltó értékelésre kerül.

Az a futó, aki egyéni **Félmaraton** vagy **10 km-es** versenyszámban indul, lehet a váltó első tagja.

A **2 fős** váltó bármelyik váltóponton válthat (de csak váltóponton, és a váltás kötelező).

Távolságok a váltók esetében:

1. váltópont távolsága a rajttól kb. 5 km, ami egyben a 10 km fordítója is.
2. váltópont távolsága az első váltóponttól kb. 6 km.

A váltópontokra történő kiszállítást a szervezők biztosítják.

Váltás csak a váltópontokon történhet!!

A frissítő pontokon víz, szőlőcukor és banán áll a futók rendelkezésére.

További információk, részletek

MEFOB (hallgatók, oktatók): Magyar Egyetemi Főiskolai Országos Bajnokság indulói lehetnek **hallgatók** (akik bármely hazai felsőoktatási intézmény hallgatója, már végzett hallgatóknak az abszolutórium megszerzésének évében és az azt követő naptári évben van indulási jogosultsága hallgatóként) és **oktatók** (akik bármely hazai felsőoktatási intézmény főállású, rész munkaidős, az adott MEFOB idejében megbízással foglalkoztatott alkalmazotti, vendégoktatók, doktorjelöltek). Figyelem a kategóriában induláshoz szükséges jogosultságot a szervezők a verseny helyszínén ellenőrzik! Annak hiányában a kategóriában nem kerül értékelésre a versenyző. Igazolás formája hallgatók esetében: Érvényes diák igazolvánnyal, ideiglenes diákigazolvánnyal, jogviszony igazolása, abszolutórium megszerzésének igazolásával. Oktatók esetében: munkáltatói jogviszony igazolása, doktor jelölti jogviszony igazolással.

A Maraton, Félmarton, 10 km, váltó, versenyszámok **teljesíthető határszolgálatban és misszióban is.** Igazolásuk fénykép beküldésével történik és a nevezési díj megfizetésével válik jogosulttá a befutó éremre a résztvevő. Mivel egyes helyeken a „day off” péntek így lehetőség van akár az előtte napi teljesítésre is szeptember 23-25 közötti időszakban. Nevezés szükséges, az érmek eljuttatása miatt!

A támogatók jóvoltából a helyezettnek díjazását követően tombolahúzás lesz, ahol értékes díjak kerülnek átadásra. Tombola szelvény a rajtszám, így azt kérjük a húzásig megőrizni. Tombolaszelvény külön nem vásárolható, csak a rendezvényen sportolóként való részvételért kapható.

Fontos!

A helyszínen öltözési és tisztálkodási lehetőség biztosított.

A rendezvény ideje alatt büfé üzemel.

Minden nevező felelős, hogy egészségi állapota lehetővé tegye a versenyen való indulást.

A versenyen értékmegőrzést nem vállalunk!

A rendezvényről a verseny útvonalán, valamit előtte és az eredmény hirdetéskor a versenyközpont területén fotók és filmek készülnek, amit a rendezők megjelenítenek elektronikus és papíralapú kiadványainkban.

A regisztrációs lap kitöltésével, aláírásával, és megküldésével a versenyző elfogadja a versenykiírás és versenyszabályzat feltételeit.

Élményekben és sikerekben gazdag szereplést kíván a szervező bizottság!

Korábbi eseményeinkről eredmények, fényképek, videók:

<https://kaposvarihonved.hu/regebbi-esemenyeink/>

Kérdés esetén válaszolunk:

Miseta Zsolt	+3630 366 4726
Molnár Gábor	+3630 094 2445
Szilágyi Gábor	+3670 587 6555
Benczés Norbert	deseda64@gmail.com
Fülöp József A.	+3630 423 9459
Szerb György MATE Kaposvári Campus (MEFOB)	

szerb.gyorgy@uni-mate.hu