**5próba Rióba**

**Programkiírás – Margitsziget**

**2015. 12. 31.**

**Felelős rendező**: Nagy Sportágválasztó Szervező Iroda

**Alapító és jogtulajdonos**: Magyar Olimpiai Bizottság

**Minősítés:** Kiemelt sportrendezvény

**Időpont:** 2015. december 31.

**Rendezvényközpont:** Budapest, Margitsziget, Margitszigeti Atlétikai Centrum

**Próbák:** gyaloglás, futás, kerékpározás, úszás

**Technikai igazgató**: Marton- Mlecsenkov Éva

**Sportszakmai partner**: BBU Szervező Iroda

**Az esemény célja:**

Az olimpia és az olimpiai eszme népszerűsítése

Programsorozatunkat azért hívta életre a Magyar Olimpiai Bizottság, hogy bárki átélhesse a tusákon keresztül az olimpiai játékok eszméjét, ahol az a legfontosabb érték, hogy igyekezettel, akaraterővel és kitartással a legjobbat hozza ki magából a sportoló.

**A sport mindenkié!**

Szeretnénk megszólítani azt a réteget, amely eddig még nem sportolt, és lehetőséget kínálunk arra, hogy minél többen megtalálják a számára legmegfelelőbb sportágat. Az év utolsó napján minden sportolni vágyó és életmódot váltani készülő embert várunk a Margitszigeten, ahol négy próba közül választhatnak a számukra testhezálló távokon. A könnyen teljesíthető, rövidebb próbákon belekóstolhatnak a különböző mozgásformákba azok is, akik eddig csak kacérkodtak a gondolattal, és természetesen a hosszabb távokon a rendszeresen sportolók is megtalálják a számításukat. A már aktívan sportolók számára remek alkalom, hogy más szakágakban is kipróbálhassák magukat.

Célunk, hogy minél többen kezdjenek el mozogni, ismerjék meg a sport előnyös hatásait, és tapasztalják meg azt az életminőség-javulást, amit a rendszeres mozgás nyújtani tud.

**Tarts velünk, és válassz sportágat Te is!**

**Az esemény leírása:**

Az 5próba Rióba sportrendezvény-sorozat lényege, hogy budapesti és vidéki helyszíneken rendszeresen, pontos tematika szerint, szabadidősport-események keretében öt klasszikus sportágban, különböző távokat lehet teljesíteni, és pontokat gyűjteni, melyekből a Játék időtartama alatt négy alkalommal és a Játék időtartamának legvégén is nyeremények kerülnek kisorsolásra.

Tusák:



* kajak-kenu, evezés, amely ezen az eseményen nem kerül megrendezésre
* kerékpár (bármilyen típusú kerékpár)
* futás
* gyaloglás, nordic walking
* úszás (medence és/vagy nyíltvízi)

Az eseményen való garantált részvételhez online regisztráció és online nevezés szükséges.

Több esetben limitálva van a létszám, így érdemes előnevezni, hogy mindenkinek biztos helye legyen a próbákon.

<http://www.otprobarioba.hu>

A Margitszigeti Atlétikai Centrumban lévő rendezvényközpontban történő beazonosítást, a rajtszám és az ajándékcsomag átvételét követően, a szakági próbák az alábbiakban jelölt időrendnek megfelelően és a feltüntetett helyszíneken kerülnek majd lebonyolításra.

A távok teljesítésére minden esetben minimum szintidő avagy „limitidő” kerül meghatározásra, melynek átlépésekor már pont nélkül (ennek részletei az „időrend és szintidők” táblázatban olvashatók), saját felelősségére fejezheti be a versenyt a résztvevő. Az egyes próbák között átfedés van, ezért felhívjuk azon résztvevők figyelmét, hogy akik több sportágban szeretnék teljesíteni a kihívásokat, vegyék figyelembe saját képességeiket, és annak megfelelően időzítsék rajtjukat! A versenyszámok teljesítése közben a rendezők frissítést és orvosi ügyeletet biztosítanak a résztvevők számára.

Kérjük a résztvevőket, hogy az esetleges helyszíni regisztráció, rajtszám-átvétel és egyéb ügyintézés miatt kellő időben érkezzenek meg a regisztrációs központba. Az online előnevezők legkésőbb 30 perccel a rajt előtt vegyék át a rajtcsomagot. Továbbá kérjük az online előnevezett résztvevőket, hogy a nevezés visszaigazolásakor kapott Részvételi adatlapot kinyomtatva hozzák magukkal.

A helyszíni nevezéseket a futamok előtt fél órával lezárjuk.

**Rendezvényközpont nyitása:** 07:00

* központi regisztráció (mindenkinek kötelező)
* rajtszám, karszalag átvétele
* ajándékcsomag átvétele
* helyszíni nevezés
* információ

**GYALOGLÁS, Nordic Walking: 6 km és 12 km**

*Fedezze fel velünk a varázslatos téli Margitszigetet!*

Barangolja be családjával, baráti társaságával vagy akár egyedül is a domonkos apácakolostor romjait, mely évszázadok óta őrzi Szent Margit sírját. A margitszigeti Vadaskert érintésével látogasson el a Víztoronyhoz, amely magasan és tekintélyt parancsolóan emelkedik ki az öreg fák közül. A Művész sétány és a mesebeli hangulatú Japánkert is az útvonal részét képezik, ahogy a Margitszigeten található két zenélő kút is, amelyek mintegy keretbe foglalják a sziget északi és déli részét.

**A gyaloglás rajtja és célja:** Margitszigeti Atlétika Centrum

**Rövidtáv:** 6 km, **Szintidő:** 1 óra 15 perc

**Hosszú táv:** 12 km, **Szintidő:** 3 óra

**Frissítés:** a célban (forró tea, zsíros kenyér)

**Indítás:** 08:00-tól 10 óráig - hosszú táv

08:00-tól 12 óráig – rövidtáv

* folyamatos rajtoltatás

Az indulók itiner segítségével tájékozódnak, és a Margitsziget nevezetességeinél felállított ellenőrző pontokon áthaladva, pecséteket gyűjtve teljesítik a próbát.

**Korhatár**: nincs

**Létszámlimit**: nincs, a helyszínen is lehet nevezni

**FUTÁS: 5,3 km és 21,4 km**

Próbáld ki a felújított margitszigeti futópályát egy rövidebb vagy akár hosszabb távon.

Ha kezdő futó vagy, akkor a cél a teljesítés legyen, viszont ha már rendszeresen hódolsz ennek a sportágnak, akkor zárd az évet egy hosszabb futással.

*Legyen ez egy örömfutás minden résztvevőnek!*

**A futás rajtja és célja:** Margitszigeti Atlétika Centrum

**Időmérés:** a futamok időmérése chipes lesz, ahol nettó időt mérünk

**Rövidtáv:** 5,35 km – 1 kör, **Szintidő:** 40 perc **Rajt:** 9:30

**Hosszú táv**: 21,4 km - 4 kör, **Szintidő**: 2 óra 35 perc **Rajt**: 10:30

**Frissítés:** rövidtávon a célban, hosszútávon körönként és a célban

**Korhatár:** rövidtávon nincs, hosszú távon 12 év

**Létszámlimit:** 2000-2500 fő, szakaszos rajtoltatás

**KERÉKPÁROZÁS: 18 km**

*Várunk mindenkit, aki egy jó hangulatú, közös kerékpározással szeretné lezárni az évet.*

**A kerékpározás rajtja és célja**: Margitsziget, szökőkút előtti körforgalom

**Táv**: 18 km - 4 kör

**Rajt**: 11:00 és 12:30 (2 futam)

11:00 órás futam: amatőrök, gyerekek, alkalmanként kerékpározók számára, **Szintidő**: 1 óra 15 perc

12:30-as futam: tapasztaltabb, rendszeresen kerékpározók számára, **Szintidő**: 1 óra

**Időmérés:** nincs, csak a szintidő lesz ellenőrizve

**Frissítés:** meleg tea a rendezvényközpontban

**Létszámlimit**: 250 fő (125 fő/futam)

**Felszerelés**: megfelelő műszaki állapotban lévő kerékpár, bukósisak használata kötelező

Bolyozás és könyöklő használata tiltott!

A kerékpárok tárolását elkerített helyen biztosítjuk, viszont a kerékpárok saját lakattal történő lezárását kérjük a nevezőktől. A kerékpárokat rajtszám szerinti azonosítás után vihetik ki a területről a résztvevők.

**ÚSZÁS: 300 méter és 1500 méter**

Ha inkább a vizes sportok állnak közelebb Hozzád, akkor Széchy Tamás uszodában a helyed. Egy rövidebb, könnyebben teljesíthető távval készültünk a kezdők számára, és egy hosszabb, nagyobb felkészülést igénylő távval a tapasztaltabb úszóknak.

*Csobbanj még egyet az év utolsó napján!*

**Az úszás központja**: Margitsziget, Hajós Alfréd Nemzeti Sportuszoda - 50 méteres Széchy Tamás uszoda

**Rövidtáv:** 300 m, **Szintidő**: 9 perc

**Hosszú táv**: 1500 m, **Szintidő**: 50 perc

**Rajt**: 8:00 -13:00-ig (szakaszos rajtoltatás)

**Korhatár:** rövidtávon nincs, hosszú távon 15 év

**Létszámlimit**: 600 fő

**Felszerelés**: úszósapka használata kötelező

**Időmérés:** kézi

Az visszaigazolt időpont előtt 15 perccel meg kell jelenni az uszodában. Sávonként öt úszó lesz a vízben egyszerre. Az uszoda belső szabályzata alapján csak az tartózkodhat az uszoda területén, aki úszásra jogosító karszalaggal rendelkezik.

**Rendezvényközpont zárása:** 14:30

**Időrend, szintidők és ponttáblázat:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sportág + táv** | **Rajt** | **Szintidő** | **Szintidőn belül teljesítők pontszáma** | **Szintidőn kívül teljesítők pontszáma** |
| Gyaloglás 6 km | 08:00-10:00 | 1 óra 15 perc | 20 pont | 0 pont |
| Gyaloglás 12 km | 08:00-10:00 | 3 óra | 50 pont | 0 pont |
| Futás 5,35 km | 9:30 | 40 perc | 20 pont | 0 pont |
| Futás 21,4 km | 10:30 | 2 óra 35 perc | 50 pont | 0 pont |
| Kerékpározás 18 km | 11:00  12:30 | 1 óra 15 perc 1 óra | 20 pont | 0 pont |
| Úszás 300 m | 8:00-13:00 | 9 perc | 20 pont | 0 pont |
| Úszás 1500 m | 8:00-13:00 | 50 perc | 50 pont | 0 pont |

 **Részvételi feltételek, a regisztráció formái:**

*Online nevezés*

 Az 5próba Rióba versenyre történő online nevezés feltétele a weboldalon történő regisztráció. <http://www.otprobarioba.hu/>

Érdemes előnevezni a versenyszámokra a limitált részvételi lehetőség miatt. A sportág és táv kiválasztása után tudja a próbázó kifizetni online a nevezési díjat. A díj kifizetése után a versenyzőnek a nevezési lapot és a felelősségvállalási nyilatkozatot a helyszínen aláírva le kell adnia. Az online előnevezett versenyzők a helyszínen kapják meg a rajtszámukkal együtt az ajándékcsomagot.

A csomag tartalma:

* tornazsák 5 Próba Rióba logóval
* póló 5 Próba Rióba logóval
* szilikon karkötő, riói színekben

**Regisztráció díja:** 2000 Ft, ami már egy próbán való részvételre jogosít

**Nevezési díj:** 1000 Ft / próba

Mivel több esetben limitálva van a létszám, így érdemes előnevezni, hogy biztos helye legyen az eseményeken.

Az online nevezés határideje: 2015. december 30. 15 óra

**FIGYELEM!**

A megszerzett pontok nem átruházhatók!

A sikeres tusázók a pontjaikat sorsjegyekre válthatják be, és ezzel részt vesznek egy nyereményjátékban, melynek fődíja egy kétszemélyes út a riói olimpiára. De emellett számos nyeremény vár még gazdára, így érdemes gyűjteni a pontokat, hiszen több sorsjeggyel, nagyobb eséllyel nyernek.

Fődíjak:

1. *díj: 1 db 2 személyes út a riói olimpiára*
2. *díj: 1 db férfi, 1 db női kollekció a Magyar Olimpiai Csapat riói formaruhájából és sportöltözetéből*
3. *díj: 2 személyes utazás Olümpiába, 5 nap, 4 éjszaka*
4. *díj: 3 nap Tatán az olimpiai edzőtáborban, 2 fő részére*
5. *díj: 10-10 db VIP-belépő az olimpiai fogadalomtételre, illetve a Magyar Olimpiai Csapat fogadására*

További nyeremények:

*100 darab ajándékcsomag, melynek tartalma:*

* *logózott törölköző*
* *Magyar Olimpiai Csapat logójával ellátott pulóver*
* *logózott hátizsák*
* *logózott baseballsapka*
* *logózott póló*

A pontszámításról és a nyereményjáték részleteiről a [www.otprobarioba.hu](http://www.otprobarioba.hu) oldalon tájékozódhatnak*.*

Speciális igényű szabadidő-sportolók részvételi szándékukat a verseny előtt minimum 5 munkanappal jelezzék a versenyszervezők felé, előzetes egyeztetés céljából! A szervezők igyekeznek biztosítani a megfelelő részvételi feltételeket.

*Egyéb információk:*

Ajándékcsomagot kapnak mindazon versenyzők, akik online neveznek, és még nem vettek részt korábban kiemelt 5próba Rióba eseményen, tehát ez az első kiemelt próbatételük.

 A versenyközpont területén értékmegőrző és pénzváltó nem üzemel! A rendezvényen nem vehet részt az a személy, aki gyógyszerek, alkohol és egyéb bódító vagy tudatmódosító hatású szer hatása alatt áll. A rendezvényen mindenki saját felelősségére indul, az okozott károkért jogi felelősséggel tartozik. A szervezők a versenykiírás változatásának a jogát fenntartják!

A nevezéssel és a rajtszám átvételével minden regisztrált résztvevő egyben kijelenti/tudomásul veszi, hogy

* a próbákon saját felelősségére vesz részt,
* a nevezéskor megadott adatok a valóságnak megfelelnek, és azok tárolásához és a rendezvényen való felhasználásához hozzájárul,
* az egészségi állapota jó, és nem tud olyan betegségről, amely a részvételét akadályozza,
* az a nevező, aki nem teljesíti a választott távot, nem visel rajtszámot, nem kap pontokat,
* hozzájárul, hogy az eseményről készült mozgókép- vagy fotóanyagon szerepeljen, melyek a rendezvényt népszerűsítő internetes és nyomtatott anyagokban ellenszolgáltatás nélkül felhasználásra kerülhetnek,
* elfogadja, hogy visszavont nevezések esetében a nevezési díj visszafizetésére nincs lehetőség. A nevezés visszavonását (lemondását) kizárólag írásban tudjuk elfogadni, orvosi igazolással alátámasztva,
* ha a rendezvényt az időjárás vagy természeti katasztrófa miatt nem lehet megrendezni, a szervezők a díjat nem fizetik vissza. A szervezők a program változásának, a helyszín változtatásának, a pálya módosításának a jogát fenntartják,
* a kiadott rajtszámot a próba során elől, lehetőleg mellrészen köteles viselni, elhelyezni.

A rajtszám elhelyezésénél külön ügyelni kell arra, hogy a hátoldalon elhelyezett chip ne sérüljön meg, a rögzítő biztosítótűvel ne sértsék meg,

* a szervező fenntartja a jogot, hogy a részvevők számát korlátozza, a nevezést bármikor lezárhatja,
* a szervezők értékmegőrzést nem vállalnak,
* A kijelölt útvonaltól eltérő. azt lerövidítő vagy egyéb, a résztvevő társakkal szemben sportszerűtlen magatartást tanúsító indulók kizárásra kerülnek.