

„MOZDULJ, MAGYARORSZÁG!”
„A nép egészsége legyen a legfőbb törvény”. /CICERO/



HUNGAROFIT

TALPRA MAGYAR!

Keressük a leg fittebbeket: 2013-ban!

A VERSENY LEBONYOLÍTÁSÁNAK IDŐRENDJE

Helyi versenyek lebonyolítása: 2013. március 15.- május 25.

Az országos döntő nevezési határideje: 2013. május 28.

Országos döntő Budapesten: 2013. június 1. (TF)

Versenykategóriák

„Családi kategória” – a csapattagoknak (3 fő) rokoni kapcsolatban kell lenni.

(Például: szülő, nagyszülő, unoka, gyermek, testvér, unokatestvér, stb.)

„Nyílt kategória” – megkötöttség nélkül összeállított 3 fős csapatok.

(Például barátok, sporttársak, iskolatársak, stb.)

A csapatok mindkét kategóriában életkorra és nemre való tekintet nélkül állíthatók össze!

Nevezési díj nincs!

A nevezés módja: a „Csapatnevezési lap”-ot pontosan kitöltve írásban, vagy E-mail lehet megküldeni.

E-mail: feherne.ildiko@kgk.uni-obuda.hu

Levél cím: 1114 Budapest Vásárhelyi Pál u. 8.

Tel: 361-40-13. Fax: 453-2856

Az országos döntőre a 30 legjobb eredményt elért csapatot hívjuk meg.

A döntőbe jutott csapatok visszajelzést kapnak, legkésőbb június 1-ig.

NEVEZÉSI FELTÉTELEK, BŐVEBB INFORMÁCIÓ, MÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI

ÚTMUTATÓ:

www.hungarofit.hu

Valamennyi versenyünkre minden kedves Résztevőt és Szurkolót szeretettel várnak: a Rendezők.

Leg fittebbek: 1997-2012 közötti időszakban (www.hungarofit.hu).

A VERSENYRŐL RÖVIDEN

A „Mozdulj Magyarország” elnevezésű fizikai fittséget mérő mozgásprogramot, az Országos Tisztifőorvosi Hivatallal együttműködve **1997-ben azzal a céllal indítottuk útjára, hogy:**

- az ország vezetői legalább 10 millió magyar polgárt vezethessenek át a XXI. század Európájában,
- az ország vezetői tudomásul vegyék, hogy a lakosság életminőségének javítása, aktív élettartamának növelése, egészségi és fizikai állapotának javítása nemzeti népegészségügyi feladat,
- az ország vezetőinek felhívjuk a figyelmét arra, hogy a Nemzeti Népegészségügyi Programban a primér prevenció programok kitüntetett szerepet kell adni a lakosság (ezen belül elsősorban a fiatalok) egészségi/fizikai állapotát tudatosan és hatékonyan fejlesztésének.

A verseny során a lakosság számára folyamatos, egészség szempontú fittség-mérési és versengési lehetőség biztosítunk március 15-től május 31-ig, a fittség mérés során népszerűsítjük a rendszeres mozgás/testedzés egészségmegőrző és egészségjavító értékeit, valamint az önálló, optimális edzőmennyiség megtervezéshez szükséges élettani, egészségügyi és edzéselméleti ismereteket.

Jelszavunk

„Mozdulj, Magyarország!”, Talpra magyar! Mozdulj meg végre, kelj fel a betegágyadból, ne lábadozz tovább!

Jelképünk

A magyarok egyik kedvenc figurája a „Kelj fel, Jancsi!” Álló helyzetben boldog, mert fitt, fejen állva szomorú, mert fizikailag gyenge.

A csapatverseny verseny kategóriái

I. Családi kategória (3 fő): gyermek–szülők, gyermek–nagy szülők, gyermek–szülő–nagy szülő, vagy testvérek.

II. Nyílt kategória (3 fő): életkortól és nemtől független, tetszőlegesen összeállított csapat.

A már hagyományosnak mondható versenysorozatot 30 csapat (90 fő) részvételével 1997-től minden esztendőben sikeres országos döntővel zártuk.

A program igen népszerű, nem csak a fiatalok, hanem a felnőtt lakosság (családok) körében is.

Miért hasznos a versenyen részt venni?

A programban résztvevők az egészség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességének területén elért teljesítményük alapján azonnal meg- tudják, hogy életkoruknak és nemüknek megfelelően, melyik Hungarofit fizikai fittséget minősítő kategóriához tartoznak.

A fittség-vizsgálat elvégzésekor ki-ki azonnal szembesülhet azzal, hogy a pillanatnyi fizikai állapota eléri-e a mindennapi tevékenységéhez szükséges fittségi szintet.

A „megmérettetés” során felszínre kerülnek az egészség/terhelhetőség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességek területén mutatkozó esetleges hiányosságok, így könnyebb azok tudatos felszámolása.

A vizsgálatot, az elért teljesítmény kiértékelését és értelmezését, a pillanatnyi edzettségi állapotnak megfelelő egyénre szabott edzésterv elkészítését csak egy-két alkalommal kell szakember segítségével elvégezni, mert a hozzátartozó mérési és értékelési útmutató alapján könnyen megtanulható, így megismételt mérésekkel, bárki önállóan is ellenőrizheti a fizikai állapotában bekövetkezett változások irányát és mértékét.

A verseny lebonyolítása

A "Mozdulj Magyarország" a résztvevők számára egy olyan szórakoztató, játékos jellegű fizikai fittség mérés, melynek lebonyolítása versenyszerű. A programot 1997 óta minden évben Nemeztünk Ünnepeén március 15-én hirdetjük meg (tesszük közzé a versenykiírást). A helyi szinten megrendezett versenyek általában május végéig tartanak.

A helyi versenyeken részt vett csapatok közül 100, vagy afölötti pontszám átlagot elért csapatok nevezhetnek az országos döntőre. A beérkezett nevezések közül a leg fittebb 30 csapat részvételével, versenysorozatunkat június elején országos döntővel zárjuk.

2013 VERSENYKIÍRÁS

A verseny célja

- A leg fittebb csapatok és egyének megtalálása.
- A lakosság számára folyamatos fittség mérési és versengési lehetőség biztosítása.
- A rendszeres mozgás/testedzés egészségfejlesztő/egészségmegőrző értékeinek, tudatosítása.
- Az önálló edzéstervezéshez szükséges élettani, egészségügyi és edzéselméleti ismeretek népszerűsítése.

Megcélzott réteg: életkortól és nemtől függetlenül valamennyi Polgár!

NEVEZÉSI FELTÉTELEK

A verseny kategóriái

1. **Családi kategória:** (1 csapat = 3 fő)

Rokoni kapcsolatban álló csapattagok: például gyermek, szülő, nagyszülő, testvérek, stb.

1. **Nyílt kategória:** (1 csapat = 3 fő)

Szabadon összeállított csapat: barátok, sporttársak, iskolatársak, stb.
A csapatok mindkét kategóriában, életkorra és nemre való tekintet nélkül állíthatók össze!

Útmutató a program lebonyolításához

(A vizsgálat során felvett paraméterek időrendje.)

1. Személyi adatok felvétele

2. Alkalmassági orvosi vizsgálat bemutatása

Ha ez nincs, akkor minden versenyző az aláírásával igazolja, hogy saját felelősségére vesz részt a versenyen.

3. Néhány, az életviteli szokásokat jellemző adat felvétele

4. Fittség mérés „MINI HUNGAROFIT” módszerrel

Megjegyzés: a „Mini Hungarofit” vizsgálati módszerhez tartozó mérési és értékelési útmutató

(7-19 éves korig) minden oktatási intézményben megtalálható, mert az Oktatási Minisztérium valamennyi iskolába megküldte.

E módszerrel mérve hazánkban több közel 2 millió tanuló mérési eredményét dolgoztuk fel, és értékeltük ki.

7 év alattiak számára

4. 1. Az optimális testtömeg, illetve az attól való eltérés mértékének meghatározása

4. 2. A mindennapi tevékenység során leginkább igénybevett izomsorok erejének,

erő-állóképességnek mérése (3 motorikus próbában elért teljesítmény értékelése esetén)

- **Helyből távolugrás**

- **Hanyattfekvésből felülés térdérintéssel folyamatosan, kifáradásig.** (Komfortérzésen belül, a maximális időtartam: 3 perc.)

- **Hason-fekvésből törzsemelés- és leengedés folyamatosan, kifáradásig.** (Komfortérzésen belül, a maximális időtartam: 3 perc.)

4. 3. Az aerob állóképesség mérése: Ki tud többet futni/kocogni.

(Maximális időtartam: 12 perc síkfutás/kocogás.)

7 éves kortól

4. 1. Az optimális testtömeg, illetve az attól való eltérés mértékének meghatározása

4. 2. A mindennapi tevékenység során leginkább igénybevett izomsorok erejének, erő-állóképességnek mérése (4 motorikus próbában elért teljesítmény értékelése esetén)

- **Helyből távolugrás**

- **Hanyattfekvésből felülés térdérintéssel folyamatosan, kifáradásig.** (Komfortérzésen belül, a maximális időtartam: 4 perc.)

- **Fekvőtámaszban karhajlítás- és nyújtás folyamatosan, kifáradásig.** (Komfortérzésen belül, a maximális időtartam: 3 perc.)

- **Hason-fekvésből törzsemelés- és leengedés folyamatosan, kifáradásig.** (Komfortérzésen belül, a maximális időtartam: 4 perc.)

4. 3. Az aerob állóképesség mérése: Cooper-teszt, (12 perc folyamatos futás/kocogás).

3. A vizsgálat eredményének értelmezését, személyre szóló életviteli tanácsadással egészítjük ki.

A verseny lebonyolításához szükséges eszközök, felszerelések

Kimért, ismert hosszúságú, síkfutásra alkalmas terület (pálya, járda, stb.)

stopper, mérőszalag, filcszőnyeg. Adatlap, mérési és értékelési útmutató. Csapatnevezési lap.

A versenysorozat lebonyolításának rendszere

Helyi fittség mérő vetélkedők – országos döntő

A versenyhez az egész ország területéről csatlakozhatnak azok a csapatok, amelyek a versenykiírás követelményeinek eleget tesznek. A helyi szervezésű versenyeket minden évben legkésőbb május 20.-ig kell lebonyolítani. A helyi szervezők a selejtező versenyeket – az e célra elkészített mérési és értékelési útmutató alapján – önállóan, központi anyagi támogatás nélkül rendezik meg.

Az országos döntőre azoknak a csapatoknak a jelentkezését várjuk, amelyeknek valamennyi tagja minimálisan 100 pontot ért el.

(A helyi versenyekről visszaküldött adatlapok alapján a résztvevőknek névre szóló emléklapot küldünk.)

Az országos döntő várható időpontja: 2013. június 1.

Helyszín: Budapest

A részletes program a honlapon. <http://www.hungarofit.hu>

Az országos döntőre pontosan kitöltött „Csapatnevezési adatlap”-on (3 fő) lehet benevezni e-mail: feherne.ildiko@kgk.uni-obuda.hu (1. sz. melléklet)

A megadott határidőn belül megérkezett nevezési lapok alapján a versenybizottság kategóriánként kiválasztja a legjobb eredményt elért csapatokat.

Az országos döntőre harminc 3 fős csapat (90 fő) kap meghívást. Nevezési díj nincs!

Az országos döntőn, minden résztvevő pólót/pólókat, emléklapot és egyéb apró ajándékot kap.

Az egyes kategóriák győztesei értékes tárgyjutalmat kapnak. A győztesek jutalmazásán kívül egyéb külön jutalmak kiadását is tervezzük (pl.: a legkisebb leg fittebb, a korcsoportos leg fittebb, a legjobb szervező, abszolút leg fittebb nő és férfi stb.)

A verseny értékelési rendszere

Figyelem! Ha az egyes motorikus próbákban elért teljesítmény pontértékelése során, az alappontokból több versenyző azonos pontszámot (pl. maximális 140 pontot) ér el, akkor a „Leg fittebb” címet az nyeri el, aki a maximális pontszám elérésén túl a legtöbb plusz pontot szerezi meg.

Alappontok száma összesen

7 éves kor alatt: az izomerő területén 63 pont (3×21 pont) + aerob állóképesség területén (77 pont)

7-25 éves korig: az izomerő területén 63 pont (1×21 pont és 3×14) + aerob állóképesség területén (77 pont)

26 éves kortól: az izomerő területén 63 pont (1×18 pont és 3×15) + aerob állóképesség területén (77 pont)

Részletes tájékoztató, mérési és értékelési útmutató: www.hungarofit.hu

2013-ban felkért védnökök

Balog Zoltán, miniszter (EMMI)
Dr. Hoffmann Rózsa, közoktatásért felelős államtitkár (EMMI)
Dr. Klinghammer István, felsőoktatásért felelős államtitkár (EMMI)
Dr. Simicskó István, sportért felelős államtitkár (EMMI)
Dr. Szócska Miklós, egészségügyért felelős államtitkár (EMMI)
Borkai Zsolt, elnök (MOB)

Védnökeink 2012-1997 között

2012

Dr. Hoffmann Rózsa, államtitkár
Dr. Szócska Miklós, államtitkár
Borkai Zsolt elnök, Magyar Olimpiai Bizottság
Prof. Dr. Rudas Imre rektor, Óbudai Egyetem

2011

Dr. Hoffmann Rózsa, államtitkár
Prof. Dr. Rudas Imre rektor, Óbudai Egyetem
Borkai Zsolt, elnök Magyar Olimpiai Bizottság
Prof. Dr. Szabó Tamás, főigazgató
Nemzeti Utánpótlás–nevelési és Szolgáltató Intézet Utánpótlás-nevelés Igazgatóság

2010

Dr. Hiller István miniszter, Oktatási és Kulturális Minisztérium
Prof. Dr. Rudas Imre rektor, Óbudai Egyetem
Dr. Schmitt Pál, elnök Magyar Olimpiai Bizottság
Prof. Dr. Szabó Tamás, főigazgató
Nemzeti Utánpótlás–nevelési és Szolgáltató Intézet Utánpótlás-nevelés Igazgatóság

2009

Dr. Hiller István miniszter, Oktatási és Kulturális Minisztérium
Prof. Dr. Rudas Imre rektor, Budapesti Műszaki Főiskola
Dr. Schmitt Pál, elnök Magyar Olimpiai Bizottság
Prof. Dr. Szabó Tamás, főigazgató
Nemzeti Utánpótlás–nevelési és Szolgáltató Intézet Utánpótlás-nevelés Igazgatóság
Dr. Székely Tamás miniszter, Egészségügyi Minisztérium

2008

Elbert Gábor szakállamtitkár, ÖTM Sport Szakállamtitkárság
Dr. Hiller István miniszter, Oktatási és Kulturális Minisztérium
Prof. Dr. Rudas Imre rektor, Budapesti Műszaki Főiskola
Dr. Schmitt Pál, elnök Magyar Olimpiai Bizottság
Dr. Simon Tamás elnök, Fodor József Iskolaegészségügyi Társaság
Szabó Miklós, elnök Társadalmi Unió
Prof. Dr. Szabó Tamás, főigazgató
Nemzeti Utánpótlás–nevelési és Szolgáltató Intézet Utánpótlás-nevelés Igazgatóság
Dr. Székely Tamás miniszter, Egészségügyi Minisztérium

2007

Elbert Gábor szakállamtitkár, ÖTM Sport Szakállamtitkárság
Dr. Hiller István miniszter, Oktatási és Kulturális Minisztérium
Dr. Horváth Ágnes miniszter, Egészségügyi Minisztérium
Kiss Péter miniszter, Szociális és Munkaügyi Minisztérium
Prof. Dr. Rudas Imre rektor, Budapesti Műszaki Főiskola
Dr. Schmitt Pál, elnök Magyar Olimpiai Bizottság
Dr. Simon Tamás elnök, Fodor József Iskolaegészségügyi Társaság
Prof. Dr. Szabó Tamás, főigazgató
Nemzeti Utánpótlás–nevelési és Szolgáltató Intézet Utánpótlás-nevelés Igazgatóság

2006

Dr. Mádl Ferenc, a Magyar Köztársaság volt elnöke
Dr. Ábrahám Attila címzetes államtitkár, Nemzeti Sporthivatal
Prof. Dr. Rudas Imre főiskolai rektor, Budapesti Műszaki Főiskola
Dr. Schmitt Pál NOB elnök, MOB elnök
Dr. Simon Tamás elnök, Fodor József Iskolaegészségügyi Társaság
Dr. Szabó Tamás főigazgató, Nemzeti Utánpótlás - nevelő Intézet

2005

Dr. Ábrahám Attila címzetes államtitkár, Nemzeti Sporthivatal
Dr. Magyar Bálint miniszter, Oktatási Minisztérium
Dr. Rácz Jenő miniszter, Egészségügyi Minisztérium
Prof. Dr. Rudas Imre főiskolai rektor, Budapesti Műszaki Főiskola
Dr. Schmitt Pál NOB elnök, MOB elnök

2004

Gyurcsány Ferenc miniszter, Gyermek-, Ifjúsági és Sportminisztérium
Juhász Ferenc miniszter, Honvédelmi Minisztérium
Dr. Kőkény Mihály miniszter, Egészségügyi Szociális és Családügyi Minisztérium
Dr. Lamperth Mónika miniszter, Belügyminisztérium
Dr. Magyar Bálint miniszter, Oktatási Minisztérium
Prof. Dr. Rudas Imre főiskolai rektor, Budapesti Műszaki Főiskola
Dr. Schmitt Pál NOB alelnök, MOB elnök

2003

Dr. Csehák Judit miniszter, Egészségügyi Szociális és Családügyi Minisztérium
Juhász Ferenc miniszter, Honvédelmi Minisztérium
Dr. Lamperth Mónika miniszter, Belügyminisztérium
Dr. Magyar Bálint miniszter, Oktatási Minisztérium
Dr. Schmitt Pál NOB alelnök, MOB elnök

2002

Dr. Mikola István miniszter, Egészségügyi Minisztérium
Dr. Pálinkás József miniszter, Oktatási Minisztérium
Dr. Pintér Sándor, miniszter, Belügyminisztérium
Dr. Schmitt Pál nagykövet, NOB alelnök, MOB elnök

2001

Dr. Mikola István miniszter, Egészségügyi Minisztérium
Dr. Pálinkás József miniszter, Oktatási Minisztérium
Dr. Pintér Sándor, miniszter, Belügyminisztérium
Dr. Schmitt Pál nagykövet, NOB alelnök, MOB elnök

2000

Dr. Gógl Árpád miniszter, Egészségügyi Minisztérium
Dr. Harrach Péter miniszter, Szociális- és Családügyi Minisztérium
Dr. Pintér Sándor miniszter, Belügyminisztérium
Dr. Schmitt Pál nagykövet, NOB alelnök, MOB elnök
Dr. Szakács Imre politikai államtitkár, Ifjúsági- és Sport Minisztérium

1999

Dr. Gógl Árpád miniszter, Egészségügyi Minisztérium
Dr. Harrach Péter miniszter, Szociális- és Családügyi Minisztérium
Dr. Pintér Sándor, miniszter, Belügyminisztérium
Dr. Schmitt Pál nagykövet, NOB alelnök, MOB elnök

1998

Dr. Harcsár István államtitkár, az OTSH elnöke
Dr. Kökény Mihály miniszter, Népjóléti Minisztérium
Kuncze Gábor miniszter, Belügyminisztérium
Dr. Schmitt Pál NOB alelnök, MOB elnök

1997

Dr. Kökény Mihály miniszter, Népjóléti Minisztérium
Dr. Harcsár István államtitkár, az OTSH elnöke
Dr. Schmitt Pál NOB alelnök, MOB elnök