

**C-kategóriás országos ranglistaverseny**

# **A verseny célja:**

Versenyzési lehetőség biztosítása a részvevőknek és ranglistapontok gyűjtése.

# **Korcsoportok:**

**C kategória (maximum 16 nevező)**

# **A verseny helye és időpontja:**

**Budaörsi Squash Központ,** Budaörs, Otthon köz, 2040.

2021.12.12. (vasárnap)

2021.12.12. ***C kategória 10:00-18:00 kb***

# **Versenybíróság:**

Lőrinczi Attila a rendező klub képviseletében. Az MF(S)Sz által ki jelölt bíró.

# **Indulási feltételek:**

Minden játékos, aki rendelkezik a MF(S)Sz által kiállított érvényes versenyengedéllyel. A játékosok osztályba sorolása a ranglista pozícióknak megfelelően történik.

A nevezési díj befizetése mellett a versenyre megírt Covid protokoll betartása. A versenyen versenyengedéllyel rendelkezők indulhatnak. A vírushelyzet miatt, a nemzetközi gyakorlatnak megfelelően fogunk eljárni, szájmaszk viselése a pályán kívül mindenhol kötelező! Azon játékosok, akik beneveznek, elfogadják a COVID- Protokollt és saját felelősségre jelennek meg a mérkőzéseken. **SZÁJAT ÉS ORROT ELTAKARÓ MASZK VISELÉSE KÖTELEZŐ!**

A rendezőknek a nevezők számának figyelembevétele mellet joga van a lebonyolítást módosítani, de ezt a sorsolás előtt nyilvánosan közzé kell tenni a Szövetség weboldalán és Facebook oldalán.

# **Nevezési határidő és jelentkezés:**

Online nevezés a versenyt megelőző szerda (2021.12.08.) 24:00-ig a [www.squash.hu](http://www.squash.hu/) oldalon a Versenynaptár menüpont alatt.

A megadott határidőn túl beérkezett nevezéseket a rendezőknek nem áll módjukban elfogadni.

# **Nevezési díjak:**

Felnőtt férfi kategóriában 5.000 Ft (fiatalkorúaknak, junior versenyzőknek

2.500,- Ft) verseny számonként.

# **Sorsolás:**

Ranglista program segítségével 2021.12.09. (csütörtök) 13-14 óra között. Az elkészült sorsolás megtekinthető csütörtökön 14:00 óra után, az időrend megtekinthető pénteken délután a [www.squash.hu](http://www.squash.hu/) weboldalon.

# **Lebonyolítás:**

A versenyrendező fenntartja a jogot arra, hogy a versenyen indulók létszámától függően határozza meg a lebonyolítás rendjét (2 pályán, minden kategóriában svájci rendszerben, vigaszág KO, vagy csoportban). A mérkőzések a főtáblán három nyert játszmáig, a vigaszági mérkőzések 2 vagy három nyert játszmáig tartanak a nevezők számának függvényében. A játszmák 11 pontos rendszerben zajlanak, az ESF szabályai szerint. A verseny megrendezése minimum 8 nevező esetén kerül lebonyolításra.

A rendezőknek a nevezők számának figyelembevétele mellet joga van a lebonyolítást módosítani, de ezt a sorsolás előtt nyilvánosan közzé kell tenni a Szövetség weboldalán és Facebook oldalán. A MF(S)SZ és a rendező klub 1 szabadkártya lehetőséggel rendelkezik, amit saját belátása szerint jelölhet ki!

# **Kiemelés:**

Az 1-8 kiemeltek személyét a versenyprogram dönti el, a további kiemeltek az érvényes ranglista alapján kerülnek meghatározásra.

# **Díjazás:**

Díjátadó a döntők után. Minden kategóriában 1-3. helyezett érem + ranglista pontok.

# **Játékvezetés:**

A verseny vezető-bírója a verseny során kijelöli valamennyi mérkőzés játékvezetőjét. Ha másként nem rendelkezik, akkor azonos pályán az előző mérkőzés győztese köteles levezetni a mérkőzést, a vesztese köteles ellátni a jegyzői feladatokat. A bíráskodáshoz szükséges dokumentumokat a vezető-bíró biztosítja.

# **Labda:**

Dunlop XX (extra slow) labdákkal.

# **Öltözködés:**

A verseny során az öltözőkben hagyott tárgyakért a rendezőség anyagi felelősséget nem vállal.

# **A mérkőzések kezdési időpontja:**

A verseny során kizárólag a versenybíróság által megadott kezdési időpontok az érvényesek. Ettől eltérni csak abban az esetben lehetséges, ha azzal mindkét versenyző egyetért és a versenybíróság jóváhagyta.

# **Várakozási idő:**

A kiírt kezdési időponttól 10 (tíz) perc. Az ettől való eltérés automatikus vereséget jelent, akár az ellenfél, akár a versenybíróság jelzi ezt.

# **Egyebek:**

A versenykiírásban foglaltak tudomásulvételét a nevezési díj befizetésével tanúsítják az indulók. A versenykiírásban nem érintett kérdésekben a Magyar Fallabda (Squash) Szövetség és az ESF szabályai és útmutatásai az irányadók

**Masszázs**

**Jégszauna – hidegterápia**

A C-s verseny ideje alatt lehetőségetek lesz kipróbálni a jégszaunát és masszázsra is foglalni időpontot... Akár verseny előtt, alatt vagy után.

**Előzetese online foglalás szükséges hozzá:**

* masszázs: <https://mozgasklinikabudaors.hu/sportmasszazs/>
* jégszauna: <https://mozgasklinikabudaors.hu/jegszauna/>

Verseny előtt teljesítményfokozó és fájdalomcsillapító hatása miatt érdemes használni, verseny után pedig rehabilitáció, másnapi izomláz és fájdalom csökkentése miatt!

A kriosauna használatának elmélete az, hogy becsapja a testet, és elhiszi, hogy komolyan megfagyhat. A kriosauna mintegy fél milliméteres mélységben 32 fokosra hűti a bőrt, ami enyhe sokkot okoz a testnek, az agy jeleket küld a test többi részére, hogy vért vegyen a végtagokból és vérellátását befelé irányítja a létfontosságú szervekhez. Két és fél perc elteltével, amikor a kezelés befejeződött, ez a vér visszaáramlik az izmokhoz, tele oxigénnel és tápanyagokkal, és helyrehozza a sérült szöveteket. Ez a jelenség energia fellendülést és bőrfiatalítást okoz.

FairPlay díj:

A MozgásKlinika Budaörs által felajánlott ajándékutalvány!

Az ajándékutalvány értéke: 30.000 Ft

🧧 1 alkalom állapotfelmérés + 1 alkalom sportspecifikus manuál terápiával kombinált fizikoterápia, gyógytorna

A "fallabdás sérülések" megelőzhetők ha a szezon előtt fizioterápiával felkészítjük az izmokat a terhelésre.

A fallabdára jellemzők bizonyos sérülések, mozgásszervi fájdalmak, túlterheltség, illetve izomegyensúly zavarok. Ezek sokszor korlátozzák a sportolót a fejlődésben. A MozgásKlinika® programjaiknak köszönhetően manuál terápiával és sportspecifikus tréninggel megelőzhetők és kezelhetők ezek a tünetek.

Sportspecifikus gyógytornával:

♦️ propriocepciós tréninggel az erő, rugalmasság, egyensúly, koordináció fejleszthető

♦️ bokastabilizáció

♦️ gyengült izmok erősítése

♦️ pylometriás gyakorlatok, gyorsaság fejlesztése.

Sportrehabilitáció alkalmával különféle funkcionális eszközökkel javítjuk a sportolók teljesítményét, segítjük a sportba való visszatérésüket sportágspecifikus gyakorlatok végeztetésével.

Fájdalom vagy visszaesés esetén manuál terápiával javítjuk az ízületi mozgásokat, lazítjuk a spasztikus, feszes lágyszöveteket, fasciát vagy az izomzatot. Az izomerő fejlesztésén túl az állóképességre is fektetjük a hangsúlyt a terápia során. A sérült régióra fókuszálva kezdjük el a sportágspecifikus gyakorlatanyagot, kiküszöbölve a hibákat és megelőzve ezzel egy újabb sérülést!

Stabilizációs mozgásanyag, proprioceptiv tréning és plyometrikus, agility gyakorlatokkal fejlesztjük a sportolót, fokozatosan integráljuk őt az edzésekbe.

<https://mozgasklinikabudaors.hu>

<https://www.facebook.com/budaors.mozgasklinika>

# **Sérülésmentes felkészülést és eredményes versenyzést kíván a Budaörsi Squash Központ Csapata és a Magyar Fallabda (Squash) Szövetség!**