

RÉSZVÉTELI SZABÁLYZAT Az Óbudai Egészségolimpia programjára

I. KONCEPCIÓ

Az alapkoncepció azt tűzi ki célul, hogy javuljon a mozgalmában résztvevők egészségi állapota. Azt díjazzuk, aki a legtöbbet teszi személy szerint is a saját egészségfejlesztése érdekében. Önmagában a jó kondícióban lévő, mai tudásunk szerint egészséges résztvevők ezért eleve nem döntenek el a versenyt jó egészségi állapotukkal, de természetesen rájuk is számítunk. Nekünk fontos azonban, hogy motiváltak legyenek a részvételre azok, akik jelenleg egészségdeficittel vagy kockázati tényezőkkel rendelkeznek (ilyen a túlsúly, magas vérnyomás, magas vérzsírszint vagy magas vércukorszint, dohányzás). Ők még inkább rászorulnak az egészségfejlesztésre, mint egészséges versenytársaik.

Ezért a pontozás során és a végső értékelésnél, ha a résztvevő több olimpiai rendezvényen is részt vesz, az eredményei közül a legjobbat vesszük figyelembe. A pontozás a korcsoporthoz és nemhez tartozó élettani célértékek, és a verseny előtt előre meghatározott standardizált teljesítményhez viszonyított eredmények alapján kerül meghatározásra (ezért ezeknek a szinteknek az elérése az elsődleges cél).

A résztvevő **önmagával** versenyez, mert valójában is versenyről van szó, de nem másokkal szemben. Ezért használjuk a versenyszabályzat kifejezést is, a résztvevők saját koruk, nemük, állóképességük szerint kerülnek pontozásra. Egészséges és beteg egyforma eséllyel nevez a versenybe, így a leginkább arra rászorultak egészségfejlesztése is megvalósulhat.

II. NEVEZÉSI FELTÉTELEK

1. Természetes személyek nevezhetnek.
2. Felnőtt résztvevőnek számít az, aki 2010. január 1.-ig betöltötte a 18. életévét.
3. Gyermekek kategória: 2004.01.01-e előtt, de 1992. január 1. után születettek, akik rendelkeznek legalább az egyik szülő beleegyező nyilatkozatával. Ennél fiatalabb résztvevők pontjait nem értékeljük.
4. A programban minden magyar állampolgár részt vehet, pontjaikat értékelik, az ajándéksorsoláson azonban csak Budapest III. kerületi bejelentett lakcímmel rendelkezők vehetnek részt – kivéve azokat, akik a II/5. pont hatálya alá tartoznak.
5. A sorsoláson nem vehetnek részt
 - a Szent Margit Rendelőintézet Nonprofit Kft. menedzsmentje és családtagjai,
 - a III. kerületi önkormányzat képviselőtestületének tagjai és családtagjai,
 - az Óbuda Egészségolimpia projekt tagjai és családtagjai, továbbá a rendezvényszervező cég (Merlin Kft.) munkatársai és családtagjai.
6. További nevezési feltétel a versenyszabályzat és feltételrendszer elfogadására vonatkozó nyilatkozat aláírása, melyben a résztvevő hozzájárul, hogy a verseny során a résztvevő azonosítására alkalmas személyes adatokat (Név, anyja neve, születési idő és hely, lakcím, elérhetőség) a Szent Margit Rendelőintézet Nonprofit Kft. kezelje.

Az adatok kezelése (ezen belül: rögzítésük, rendszerezésük, tárolásuk, és felhasználásuk) kizárólag az alábbi együttes feltételek mellett valósul meg:

- az érintettek írásbeli hozzájárulásával,

- az Egészségolimpia keretében megvalósuló szűrővizsgálatokon, egyéb orvosi vizsgálatokra, a fizikai aktivitást, ill. állóképességet mérő versenyeken, és egyéb egészségügyi programokon történő azonosítás céljából,
- a személyes adatok kezelése a Személyes adatok védelméről és a közérdekű adatok nyilvántartásáról szóló 1992. évi LXIII. Törvényben rögzített rendelkezések szerint történik.

III. JELENTKEZÉS MÓDJA, LEHETŐSÉGE, HATÁRIDEJE

- Szent Margit Rendelőintézet (1032 Budapest, Vörösvári út 88-96.) ügyfélszolgálatán, munkaidőben 8.00-14.00h között.
- Egészségolimpiai rendezvényeken

Jelentkezés úgy történik, hogy a jelentkező adatait rögzítjük az adatbázisban, kap egy adatlapot, mellyel az adott szűrőállomásokon azonosítani tudja magát.

Utolsó határidő a szűrővizsgálatok eredményeinek bemutatására és a jelentkezésre: bármelyik, illetve az utolsó egészségolimpiai rendezvény.

IV. EREDMÉNYHIRDETÉS:

1. Egyéni versenyben nemenként (férfi és női kategória)
2. Gyermekek kategória 6 -18 év között (2004.01.01 előtt születettek-től a 2010. január 1.-ig 18-ik életévüket betöltöttékig)
3. Iskolai díj: az iskola tanulói létszámához viszonyított résztvevők száma.
4. III. kerület felnőtt alapellátást biztosító háziorvosi praxisok
A praxisokból jelentkező résztvevők abszolút számát hasonlítjuk össze, tehát az a praxis nyer ahonnan a legnagyobb számú résztvevő jelentkezik

Az egyéni versenyben elért eredmények alapján a résztvevőket besoroljuk arany-, ezüst-, és bronz fokozatba. Az arany fokozatú résztvevők között sorsoljuk ki a nyerményeket. Személyenként egy nyermény nyerhető. A fődíjat az aranyfokozatot elért III. kerületi lakosok között sorsoljuk ki. Ezt érvényes lakcímkártyával szükséges igazolni.

V. PONTOZÁSI RENDSZER

A pontokat rögzítjük az adatlapon és a Szent Margit Rendelőintézet Nonprofit Kft. informatikai bázisában. Az eredményhirdetésnél az informatikai rendszerben tárolt adatok a mérvadóak.

Az Egészségolimpiai események előtt regisztrált adatok nem kerülnek a versenybe, csak tájékoztató jellegűek, mert a pontozáshoz csak a kijelölt négy Egészségolimpiai rendezvényen készült méréseket használjuk fel.

A pontszerzéshez és az érvényes versenyzéshez szükséges kötelezően elvégzendő – külön listán, kor és nem szerint feltüntetett –szűréseket a felkészülési és a versenyidőszak alatt (2008-2010., az utolsó Egészségolimpiai rendezvény időpontjáig) kell elvégezni, (a 2 év alatt egyszer), és hiteles szűrőlelettel, vagy a háziorvos azt igazoló dokumentumával kell igazolni, legkésőbb az utolsó versenyzési részvételnél.

Egy olimpiai rendezvényen kötelező részt venni. Ha az első alkalommal nem éri el a versenyző az arany fokozatot jelentő 160 pontot, lehetőség van többszöri próbálkozásra. Ebben az esetben a legjobb eredményt vesszük figyelembe.

Élettani állapot							
RR vérnyomás	Érték 10 év felett	<140/90	<159/99	<179/109	180/110<		
	6-10 év	<125/85	<135/90	<145/95	>145/90		
	Pontozás	20	10	5	0		
BMI	Érték	<18,99	19-25	25,01-29,99	30-34,99	35<	
	Pontozás	15	20	15	10	0	
Haskörfogat	Érték – Ffi	<94	94,1-102	>102,1			
	Érték – Nő	<80	80,1-88	>88,1			
	Érték fiú 7-10 év	<60	60,1-65	>75			
	Érték leány 7-10 év	<60	60,1-73	>73,1			
	Érték fiú 11-17 év	<70	70,1- 90	>90,1			
	Érték leány 11-17 év	<70	70,1-85	>85,1			
	Pontozás	20	10	0			
	Életmód						
	Dohányzás	Érték	<6ppm	7-10	>11ppm		
Pontozás		20	5	0			
Szűrővizsgálatok (korhoz és nemhez tartozó ajánlott szűrések) közül megvan...	Szűrésenként 5 pont szerezhető						
	Pontozás	maximálisan elérhető 20 pont			versenyszabályzatban meghatározott korhoz és nemhez kötött vizsgálatok szerint		
Totó	20 kérdés, helyes válaszonként egy pont, max. 20 pont kapható (Alsó tagozatos gyerekek 20 pontot kapnak a totó kitöltése nélkül. A felső tagozatos tanulók részére külön összeállított kérdéssorból szintén helyes válaszonként 1 pont.)						
fizikai aktivitás							
maximum kapható pontszám a három próbával együttesen 40 pont							
Erő	10						
Állóképesség, kondíció	20						
Ügyesség	10						

Dohányzási szokásokra vonatkozóan a kilélegzett levegő CO tartalmát műszeres vizsgálattal mérjük, annak mértéke alapján történik a pontozás.

Gyermek (az általános iskola első 4 osztályának tanulói) kategóriájába tartozó résztvevőknek csak az erő és az állóképességet mérő feladatokból kell választaniuk. Az erőt mérő gyakorlatokból elért pontjaik megduplázodnak, így a maximálisan megszerezhető 40 pont számukra is elérhető.

VI. FIZIKAI AKTIVITÁS PONTOZÁSA ÉS ÉLETKORHOZ KÖTÖTT SZÜRŐVIZSGÁLATOK

1. Fizikai aktivitás pontozása:

Cooper teszt, Hungarofitt, által figyelembe vett ajánlások, valamint saját módszertanok kombinációja a terheléses életvitellel kapcsolatos felmérések.

A három fő csoporton (erő, ügyesség, állóképesség) belül választható a felmérés, amin részt vesz a versenyző.

ERŐ
Hasizom - felülés
Hátizom - törzsemelés
Súlypont emelkedés
Karerő – karhajlítás, nyújtás - fekvőtámaszban

ÜGYESSÉG
Kerékpározás kijelölt terepen
Petanque
Streetball (gyerekeknél 11 éves kor alatt gyermekpalánk)

Fent megjelölt elemekből egy felmérést kell választani, melyekre egyenként 10-10 pontot lehet maximum kapni.

ÁLLÓKÉPESSÉG
Gyaloglás
Futás

Gyermek kategóriában rögzített idő alatt megtett táv, felnőtt kategóriában adott távolság gyaloglással vagy futással teljesített ideje alapján történik a minősítés.

Felnőtteknél és gyermekeknél is a gyaloglás és futás közül szabadon lehet választani, amennyiben a versenyző élettani állapota megengedi. Az adott távon illetve idő alatt ez váltakozva is alkalmazható. Az alábbiakban felsorolt kritériumok esetén, az esetleges szövődmények miatt, csak a gyaloglás felmérésében vehet részt:

- inzulinnal kezelt cukorbetegség
- ismert szívbetegség
- agyi vagy egyéb perifériás keringési zavar a kórelőzményben
- mozgásszervi megbetegedés
- 160/100 Hgmm feletti vérnyomás
- ha a BMI(body mass index) nagyobb, mint 40

Minden rendezvényen orvostól lehet tanácsot kérni a részvétellel kapcsolatban, a részvétel saját felelősségre történik.

A következő betegségek, illetve állapotok az Egészségolimpián való részvétel szempontjából kizáró jellegűek:

- fertőző betegség
- súlyos fokú szívelégtelenség
- 180/110 Hgmm feletti vérnyomás
- 45 –öt meghaladó testtömegindex (testsúly kg/testmagasság négyzete méterben)
- ellenőrizetlen cukorbetegség (10 mmol/l fölötti vércukorértékek)
- alkoholos befolyásoltság
- súlyos pszichiátriai betegség
- súlyos tüdőasthma

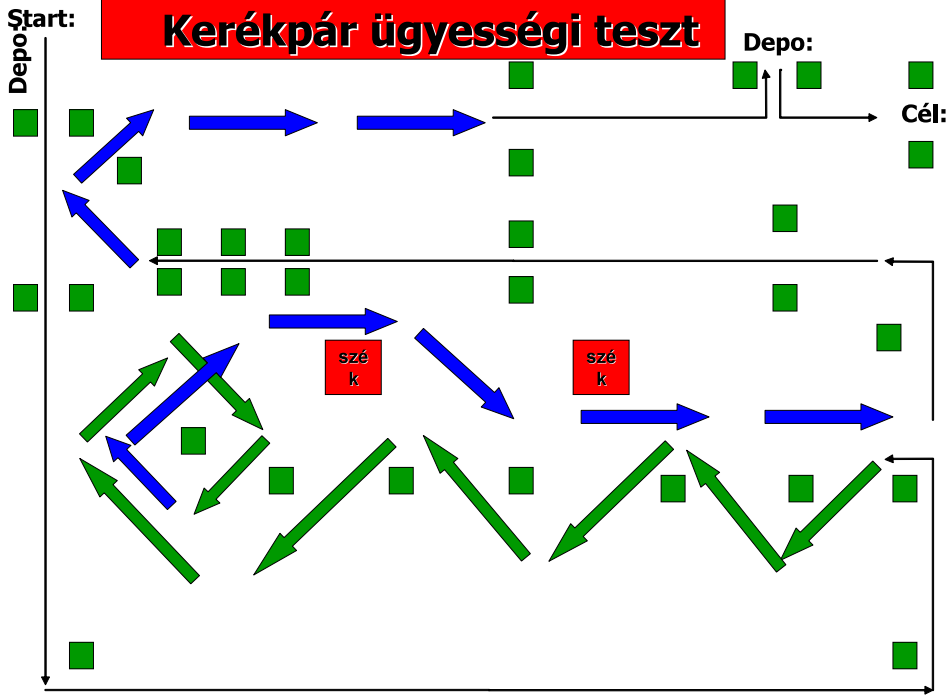
Biciklis Teszt pontozása

Játékos ügyességi teszt, kijelölt akadálypályán kell végighaladni a vonalvezetést követve és ügyességi feladatokat elvégezve.

Hibának számít:

- bolyaérintés
- pályatévesztés
- pályaelhagyás
- lábletétel (egyensúlyvesztés)

Időmérés nincs, a pontszámot a hibaszámaik alapján kapják.



Kerékpár ügyességi teszt					
Nők-Férfiak					
pont érték	2	4	6	8	10
11-111 év	7 hiba	5-6 hiba	3-4 hiba	1-2 hiba	0 hiba

Petanque

Kijelölt helyről kell eldobni a golyókat egy előre berajzolt céltáblához, mindenkinek három próbálkozása lehet, a legjobbat vesszük figyelembe. Cél, hogy a labda a céltábla közepén álljon meg, az sem jó, ha erősebbet dob a versenyző. Céltábla pontozásos felosztása: 2-4-6-8-10 pont. A célpont közepétől számítva a körök átmérője: 15cm-25cm-35cm-45cm-55cm. A célpont közepétől számítva a dobóhely 8 m.

Streetball pontozása

10 dobásból annyi pontot kap, ahányat sikerült bedobni a kosárba. Körteből büntetővonalról történik a dobás.

Hasizom felmérés pontozása

1 perc alatt végrehajtott felületek számát kell számolni. A könyökkel érinteni kell a combot, az alsó ponton pedig teljes kinyúlásig kell ereszkedni. Kéz a tarkón legyen, de nem lehet összekulcsolni az ujjakat, könyök oldalra nézzen.

1 perc alatt megtett felülések száma																
korosztály	6-8	9-10	11-12	13-14	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-
Nők-Férfiak																
pontérték																
2	1-10	1-20	1-30	1-35	1-40	1-45	1-43	1-40	1-37	1-34	1-30	1-26	1-22	1-18	1-14	1-10
4	11-13	21-23	31-33	36-38	41-43	46-48	44-46	41-43	38-40	35-37	31-33	27-29	23-25	19-21	15-17	11-13
6	14-16	24-26	34-36	39-41	44-46	49-51	47-49	44-46	41-43	38-40	34-36	30-32	26-28	22-24	18-20	14-16
8	17-19	27-29	37-39	42-44	47-49	52-54	50-52	47-49	44-46	41-43	37-39	33-35	29-31	25-27	21-23	17-19
10	20-	30-	40-	45-	50-	55-	53-	50	47-	44-	40-	36-	32-	28-	24-	20-

Hátizom felmérés pontozása

Izomerő, 1-1 percig végrehajtandó teszt.

Hason fekve, fej, áll leszorítva, kéz tarkóra, comb a talajon, törzsemelés. Felemelés közben csak a csípő és az alsóvégtag marad a talajon.

1 perc alatt megtett hátrahajlítások száma																
korosztály	6-8	9-10	11-12	13-14	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-
Nők-Férfiak																
Pontérték																
2	1-6	1-9	1-12	1-14	1-16	1-20	1-18	1-16	1-15	1-13	1-12	1-10	1-9	1-8	1-7	1-6
4	7-9	10-12	13-15	15-17	17-20	21-24	19-22	17-20	16-19	14-17	13-15	11-13	10-12	9-11	8-10	7-9
6	10-13	13-16	16-19	18-21	21-25	25-29	23-27	21-25	20-24	18-21	16-19	14-17	13-16	12-15	11-14	10-13
8	14-16	17-19	20-22	22-24	26-30	30-35	28-33	26-30	25-29	22-25	20-22	18-20	17-19	16-18	15-17	14-16
10	17-	20-	23-	25-	31-	36-	34-	31-	30-	26-	23-	21-	20-	19-	18-	17-

Helyből súlypont emelkedés

A felugrás helyből hajlított térdel indul, erős karlendítéssel. A cél, hogy az emelkedő karral minél magasabbra nyúljon a versenyző és így meglökje az eszköz mérő lévét minél magasabb ponton.

Helyből súlypontemelkedés (cm-ben)																
korosztály	6-8	9-10	11-14	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-	
Nők																
2	1-6	1-9	1-13	1-17	1-20	1-19	1-18	1-17	1-16	1-15	1-14	1-13	1-11	1-9	1-7	
4	7-10	10-13	14-17	18-21	21-24	20-23	19-22	18-21	17-20	16-19	15-18	14-17	12-15	10-13	8-11	
6	11-15	14-18	18-21	22-26	25-29	24-28	23-27	22-26	21-25	20-24	19-23	18-22	16-20	14-18	12-16	
8	16-20	19-22	22-26	27-31	30-34	29-33	28-32	27-31	26-30	25-29	24-28	23-27	21-25	19-23	17-21	
10	21-	23-	27-	32-	35-	34-	33-	32-	31-	30-	29-	28-	26-	24-	22-	
Férfiak																
2	1-8	1-11	1-15	1-19	1-20	1-21	1-22	1-20	1-18	1-17	1-16	1-15	1-14	1-12	1-10	
4	9-12	12-15	16-19	20-23	21-24	22-25	23-26	21-24	19-22	18-21	17-20	16-19	15-18	13-16	11-14	
6	13-17	16-20	20-24	24-28	25-29	26-30	27-31	25-29	23-27	22-26	21-25	20-24	19-23	17-21	15-19	
8	18-22	21-25	25-29	29-33	31-35	31-35	32-36	30-34	28-32	27-31	26-30	25-29	24-28	22-26	20-24	
10	23-	26-	30-	34-	36-	36-	37-	45-	33-	32-	31-	30-	29-	27-	25-	

Fekvőtámasz

Karerő mérés

Kézfejek, ujjak előrenéznek, támasz vállszélességnél kicsit szélesebb, váll vonalában, törzs egyenes, has nem lóg be, könyök a test mellett.

Nőknek térdelő végrehajtással.(térdelőtámasz a törzs egyenes és ebben a pozícióban kell kar hajlítást-nyújtást végezni. A gyakorlat a felső ponton a teljes kar nyúlásig tart. Férfiaknak normál végrehajtással. Hagyományos fekvőtámaszból indul a kar hajlítás-nyújtás.A gyakorlat a felső ponton a teljes karnyúlásig tart. (fekve nyomás saját testsúllyal)

Fekvőtámasz																
korosztály	6-8	9-10	11-12	13-14	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-
Nők																
2			1	1	2	2	2	1	1							
4		1	2	1-2	3-4	3-5	3-4	2		1						
6	1	2	3	4-5	5-7	6-9	5-7	3	2		1					
8	2	2	4	6-7	8-9	10-11	8-9	4	3	2		1				
10	2-	3-	5-	8-	10-	12-	10-	5-	4-	3-	2-	2-	1	1	1	1
Férfiak																
2	1	1-2	1-4	1-6	1-8	1-9	1-8	1-7	1-6	1-5	1-5	1-4	1-3	1-2	1	
4	2	3-7	5-9	7-11	9-13	10-14	9-13	8-11	7-8	6-7	6	5	4	3		1
6	1-3	8-13	10-15	12-17	14-19	15-20	14-19	12-15	9-11	8-9	7-8	6	5		2	
8	1-4	14-19	16-21	18-23	20-25	21-26	20-25	16-19	12-13	10-11	9	7-8	6	4		2
10	5-	20-	22-	24-	26-	27-	26-	20-	14-	12-	10	9-	7	5	3	

Állóképesség:

18 év alatti korosztályban 12 perc alatt teljesített táv (m) alapján történik a pontozás.

Pontszám	Korosztály											
	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Fiúk												
4	1180-1450	1260-1550	1400-1700	1450-1750	1530-1830	1610-1900	1670-1960	1740-2020	1790-2090	1830-2110	1860-2150	1890-2180
8	1470-1770	1580-1880	1730-2020	1770-2070	1850-2140	1920-2220	1980-2280	2040-2350	2110-2410	2130-2430	2180-2470	2200-2500
12	1790-2090	1900-2200	2040-2330	2090-2370	2160-2460	2240-2530	2300-2600	2370-2670	2430-2710	2460-2760	2490-2780	2520-2820
16	2110-2410	2220-2510	2350-2640	2390-2690	2480-2780	2550-2860	2620-2950	2690-2990	2730-3030	2780-3080	2810-3120	2840-3140
20	2430-2780	2530-2880	2660-3010	2710-3070	2800-3150	2880-3230	2970-3290	3010-3360	3050-3400	3100-3440	3140-3480	3160-3510
Lányok												
4	1140-1440	1180-1480	1210-1510	1280-1590	1300-1600	1320-1620	1330-1630	1340-1640	1350-1650	1360-1660	1370-1670	1380-1680
8	1460-1750	1500-1800	1540-1820	1610-1900	1620-1920	1640-1940	1650-1950	1660-1960	1670-1970	1680-1990	1690-2000	1700-2010
12	1770-2060	1820-2120	1850-2160	1920-2210	1940-2240	1960-2260	1970-2270	1980-2280	1990-2290	2010-2300	2020-2310	2030-2320
16	2080-2410	2140-2440	2180-2470	2230-2540	2260-2560	2280-2580	2290-2590	2300-2600	2310-2610	2320-2620	2330-2630	2340-2640
20	2440-2770	2460-2810	2490-2840	2560-2900	2580-2930	2600-2950	2610-2960	2620-2970	2630-2980	2640-2990	2650-3000	2660-3010

4 km-es táv teljesítése gyalogolva vagy futva 18 éves kortól

4 km gyaloglással megtett idő értékelése (perc:másodperc)					
pont érték	>18-29 év	30-39 év	40-49 év	50-59 év	60- év és felette
Nők					

4	39:47 fölött	42:15 fölött	44:44 fölött	47:14 fölött	52:12 fölött
8	39:47 - 36:27	42:15 - 38:32	44:44 - 40:36	47:14 - 43:05	52:12 - 47:14
12	36:27 - 32:43	38:32 - 34:48	40:36- 36:27	43:05 - 38:56	47:14 - 42:15
16	32:43 - 29:50	34:48 - 31:04	36:27 - 32:19	38:56 - 34:48	42:15 - 37:17
20	29:50 alatt	31:04 alatt	32:19 alatt	34:48 alatt	37:17 alatt
Féfiak					
4	38:07 fölött	40:36 fölött	43:05 fölött	45:35 fölött	49:43 fölött
8	38:07 - 34:48	40:36 - 36:53	43:05 - 38:56	45:35 - 41:26	49:43 - 44:44
12	34:48 - 31:54	36:53 - 33:09	38:56 - 34:48	41:26 - 37:17	44:44 - 39:46
16	31:54 - 28:10	33:09 - 29:00	34:48 - 30:15	37:17 - 36:27	39:46 - 33:57
20	28:10 alatt	29:00 alatt	30:15 alatt	36:27 alatt	33:57 alatt

2. Életkorhoz kötött szűrővizsgálatok

Az elvégzett szűréseket a résztvevőnek igazolnia kell a szűrést végző orvos által kiállított papírokkal. Ezeket a papírokat az olimpiai rendezvényen kell bemutatni, ahol az ezért kapható pontszámot adminisztráljuk.

Pontozással értékelhető, megtörtént szűrővizsgálatok és az értékelés módja:

Fogászati, szájüregi vizsgálat, szűrés

Látásélesség - visus vizsgálat

Hölgyeknél onkológiai típusú szűrővizsgálat az alábbiak közül az elmúlt két évben;

nőgyógyászati onkológiai méhnyakrák szűrés, (25 – 65 év között)

mammográfia (45-65 év között)

bőrgyógyászati melanoma szűrés

széklet vér vizsgálat – vastag-végbélrák előszűrése céljából

Férfiaknál onkológiai típusú szűrővizsgálat az alábbiak közül az elmúlt két évben;

prostata vizsgálat

bőrgyógyászati melanoma szűrés

széklet vér vizsgálat – vastag-végbélrák előszűrése céljából

Minden igazolt szűrővizsgálat 5 pontot ér. Maximum a szűrésekkel elérhető pontszám 20. (ezt tehát 4 külön szűrővizsgálattal érhető el)

Gyerekek 6-18 éves korig, tekintettel arra, hogy rendszeresen átesnek iskolaorvosi, védőnői, illetve iskola fogorvosi vizsgálaton, a maximális 20 pontot kapják a szűrővizsgálatokra vonatkozó pontozásnál.

VII. EREDMÉNYEK

Bonusz pontszerzési lehetőség: 10 pontot kap plusz pontként az a résztvevő, aki két „olimpiai” rendezvényen részt vesz; Több versenyen is részt lehet venni, és a legjobb eredményt vesszük figyelembe, de bonusz pontként csak 10 pont kapható.

A maximálisan megszerezhető pontszám - a 10 pont bónusszal együtt - 170 pont.

Arany fokozat: a maximálisan elérhető pontszám 80% -tól 136- ponttól

Ezüst fokozat: a maximálisan elérhető pontszám 70-79% 119-135 pont

Bronz fokozat: a maximálisan elérhető pontszám 60-69% 102-118 pont

Nyereményeket a záróünnepségen adjuk át. Amennyiben a versenyző a rendezvényen nem tudja átvenni a nyereményét, úgy azt megteheti a Szent Margit Rendelőintézetben (1032 Budapest, Vörösvári út 88-96., titkárság) a záróünnepséget követő 30 naptári napon belül munkanapokon 8-16.00 óráig.

Minden vitás kérdésben a rendezőbizottság ad-hoc jelleggel megalakuló, háromtagú tudományos munkatársaiból álló eseti bizottság – egyszerű szótöbbséggel - jogosult a helyszínen dönteni.