Iroda: 1032 Budapest, Vörösvári út 88-96., Tel: +36 1 388 6924, Fax: +36 1 388 6542

RÉSZVÉTELI SZABÁLYZAT

Az Óbudai Egészségolipmpia programjára

I. Koncepció:

Az alapkoncepció azt tűzi ki célul, hogy javuljon a mozgalomban 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 döntik 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 résztvesz, 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. Saját kora, neme, állóképessége szerint történik a pontozás. Egészséges és beteg egyforma eséllyel nevez a versenybe. A leginkább arra rászorultak egészségfejlesztése is megvalósulhat.

II. Nevezési feltételek:

- Természetes személyek nevezhetnek.
- Felnőtt résztvevőnek számít az, aki 2010. január 1.-ig betöltötte a 18. életévét.
- Gyermek kategória: 2004.01.01-e előtt, de 1992. január 1. után születtek, akik rendelkeznek legalább az egyik szülő beleegyező nyilatkozatával. Ennél fiatalabb résztvevők pontjait nem értékeljük.
- A programban nem Budapest III kerületi lakosok is részt vehetnek, az eredményhirdetésen a pontjaikat értékelik.
- További feltétel a versenyszabályzat és feltételrendszer elfogadására vonatkozó nyilatkozat aláírása, melyben a résztvevő hozzájárul, hogy a verseny során a résztvevő azonosítására alkalmas személyes adatokat a Szent Margit Nonprofit Kft. kezelje.

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

  - az érintettek hozzájárulásával,
  - az egészségolimpia keretében megvalósuló szűrővizsgálatokon, egyéb orvosi vizsgálatokon, a fizikai aktivitást, ill. kondíciót mérő versenyeken, és egyéb programokon történő azonosítás céljából,
  - személyes adatokat megfelelő eljárás szerint kezeljük.

- A Budapest III kerületi telephellyel rendelkező cégek által felajánlott díjak sorsolásán csak olyan Budapest III. kerületi lakosok vehetnek részt, akik a III. kerületben laknak, és ezt lakcímkártyával, ideiglenes tartózkodási engedéllyel bizonyítani tudják.

III. Jelentkezés módja, lehetősége, határideje

- Szent Margit Rendelőintézet (Budapest, Vörösvári út 88-96.) ügyfélszolgálatán
- Egészségolimpiai rendezvényeken

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

Utolsó határidő a szűrővizsgálatok eredményeinek bemutatására és a jelentkezésre: bármelyik egészségolimpiai rendezvény.

IV. Eredményhirdetés:

1. Egyéni versenyben nemenként (férfi és női kategória)
2. Gyermek kategória 6 -18 év között (2004.01.01 előtt születettek-től a 2010. január 1.-ig 18-ik életévüket betöltöttekig)
3. Iskolai díj: az iskola korcsoportnak megfelelő 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

   - egyéni háziorvosi kategória

Az egyéni eredmények alapján a résztvevőket besoroljuk arany-, ezüst-, és bronz fokozatba. Az arany fokozatú résztvevők között sorsoljuk ki a nyereményeket. Személyenként egy nyeremény nyerhető. A fődíjat III. kerületi lakosok között sorsoljuk ki, akik elnyerték az aranyfokozatot, melyet nyeremény átvételekor igazolnia kell a nyertesnek.

V. Pontozási rendszer

A pontokat rögzítjük a „ Pontgyűjtő füzet" –ben, 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 részvételkor.

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		
	pontozás	**20**	**10**	**0**		
Dohányzás	érték	<6ppm	7-10	>11ppm		
	pontozás	**20**	**5**	**0**		
Életmód						
Szűrővizsgálatok (korhoz és nemhez tartozó ajánlott szűrések) közül megvan…	érték	…minden	…legalább a fele	nem	versenyszabályzatban meghatározott korhoz és nemhez kötött vizsgálatok szerint	
	pontozás	**20**	**10**	**0**		
Totó	20 kérdés, helyes válaszonként egy pont, max. **20** pont kapható					
fizikai aktivitás						
maximum kapható pontszám						
Erő		**10**				
Kondíció, állóképesség		**20**				
Ügyesség		**10**				

Dohányzásnál megkérdezzük a versenyzőt, hogy dohányzik-e, és műszeres vizsgálat is lesz.

Csak a műszeres vizsgálat eredményét pontozzuk.

V/1. Fizikai aktivitás pontozása:

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

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

ERŐ	Hasizom - felülés
	Hátizom - törzsemelés
	Helyből magas ugrás – súlypont emelkedés
	Karerő – karhajlítás, nyújtás - fekvőtámaszban
ÜGYESSÉG	Kerékpározás kijelölt terepen
	Petanque
	Streetball

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

KONDÍCIÓ	Gyaloglás
	Futás

Gyaloglás és futás felmérése adott távolságon történik kártyaleolvasó rendszer segítségével, mely méri a versenyző idejét.

Cooper teszt alapján meghatározott fizikai teljesítményhez igazodik a pontozás, maximum 20 pont kapható.

Gyaloglás és futás közül szabadon lehet választani, amennyiben a versenyző élettani állapota megengedi. 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

Fizikai aktivitást csak 30 C alatti hőmérsékleten mérünk.

Biciklis Teszt pontozása

Játékos ügyességi teszt (1 fő/ 2 perc, szükséges egy kézilabda pálya)

Felszerelések, pályaelemek:

- 2 db depó 1 kerékpár tárolására vagy 2 segítő, akik megfogják a kerékpárokat
- 1 db kréta: A fontos határoló vonalak és haladási irány jelöléséhez
- 26-28 db bója, ebből 6 nagy
- 2 db támlás szék (műanyag, vagy fa)
- 1db nagy alakú pálya térkép vagy esetleg végtelenített videó a pálya teljesítéséről vagy mind a kettő, melyet amíg a feladatra várnak tudnak tanulmányozni, hogy ne kelljen minden embernek egyenként elmondani.

A teszt a bal alsó sarokból a Rajt felirattal kezdődik. A vonalat követve és a rajzot olvasva egyértelmű. Az egyszerűség kedvéért nem kell depót építeni, úgy gondoltuk ezért felesleges építkezni. Ahhoz, hogy mégis egységes könnyű és elfogadható legyen, egy segítő álljon a depóban és egy kézzel foghatja a kerékpárt. Amikor jön a versenyző, felvette a sisakot és megfogta a kerékpárt, a segítő elengedi azt.

1.: Rajt az oldalvonal mögül sípszóra

2.: Sisak felvétel, kerékpár levétel az 1. Depóból. A kerékpár első vagy hátsó kereke a két bóját összekötő vonalat érintse.

3.: Kerékpár kitolása a Depó kijárat vonalon túl, felszállás a vonal után majd az 1. bója (piros teli kör) után balra fordulás és kigyorsítás az oldalvonallal párhuzamosan a másik térfélre. (A képet nézve felfelé)

3.: Kigyorsítás után lassítás, piros keresztes bóját megkerülve visszafordulás, szlalomban megkerülni az 5db-os keresztes piros bójasort (a képet nézve lefelé haladva), majd a kapusvonalon álló piros keresztes bója megkerülése.

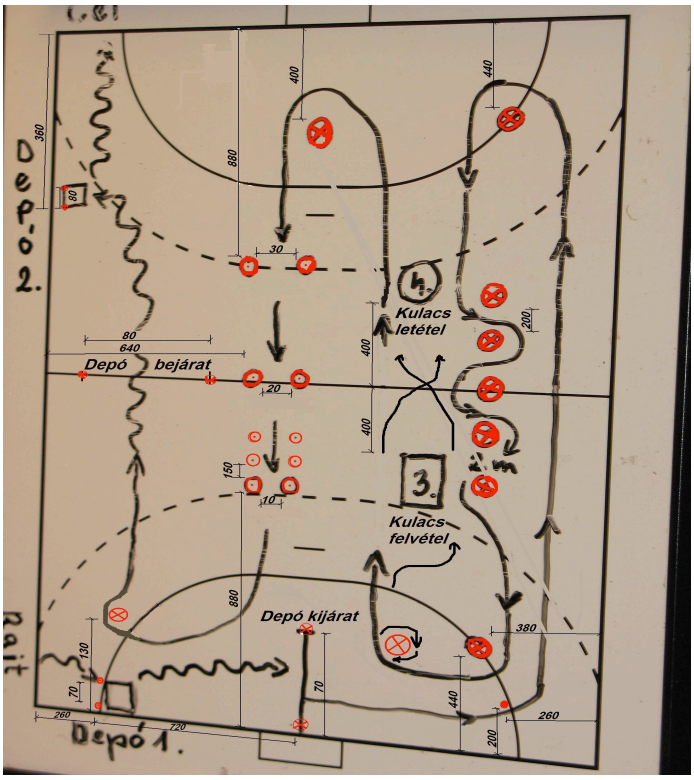
4.: A kapusterületen belül álló vékonyabb piros keresztes bója 360 fokban megkerülése.

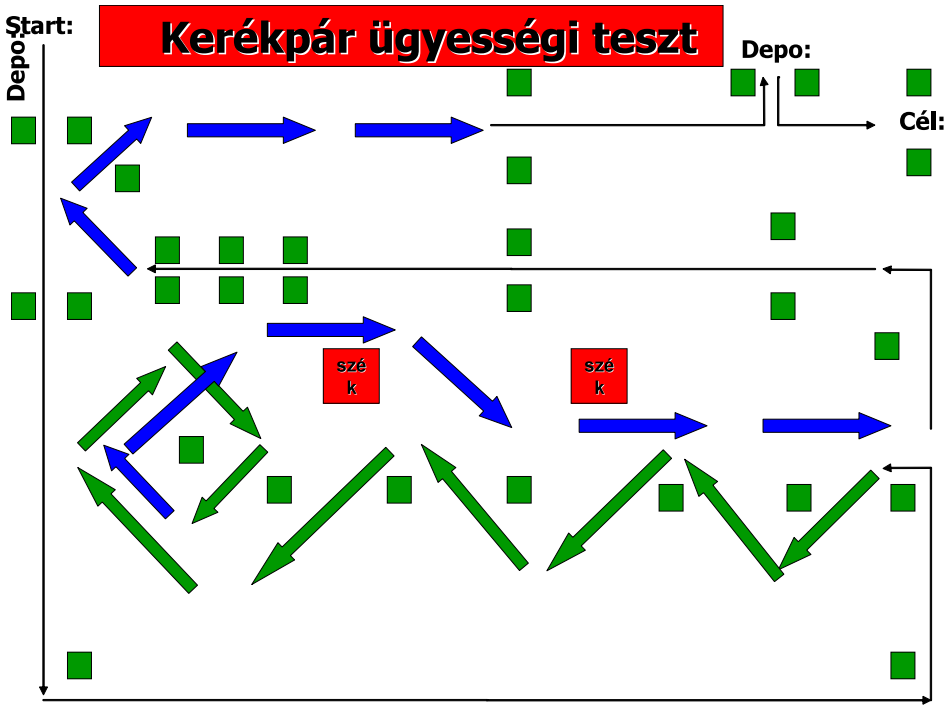
5.: Székek s alakú kerülése után a 4m-es vonalon (a képen fent) lévő piros keresztes bója megkerülése, majd áthaladás a hat pár csökkenő térközű bójasor között. A rajthoz közelebbi keresztes piros bójasor megkerülése után, újra kigyorsítás

6.: A Depó bejárat vonal érintése előtt leszállás, (a vonal érintése előtt már mindkét láb a földön!) befutás a depóba. A kerékpár 2. Depóba tolása. Itt is egy segítő megfogja, de nem elveszi a kerékpárt. A sisak letétele után kifutás a pályáról a Cél felé.

Hibának számít:

-bólyaérintés ,-pályatévesztés, -pályaelhagyás, -lábletétel (egyensúlyvesztés) ,-depoóvonalak tévesztése. Időmérés nincs, a pontszámot a hibaszámaik alapján kapják.





Kerékpár ügyességi teszt					
Nők-Férfiak					
pont érték	2	4	6	8	10
0-110 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. Körtéből büntetővonalról történik a dobás.

Hasizom felmérés pontozása

Izomerő,1-1 percig végrehajtandó teszt.

Hanyattfekvés, térd felhúz, talp a talajon, láb nincs beakasztva, kéz test mellett, tenyér lefelé néz. Kéz a tarkón legyen, de nem lehet összekulcsolni az ujjakat, könyök oldalra nézzen. Amikor a felülést csinálják a maximum felemelkedés az lehet, hogy a könyökkel érintsék a térdüket vagy combjukat.

1 perc alatt végrehajtott felülések számát kell számolni. Szükség van versenyzőnként 1 bordásfalra és 1 rendezőre.Ezzel a gyakorlattal a hasizom állapotát lehet felmérni. Kritérium, hogy 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. Ezt csak a teszten alkalmazzuk így , hogy minden versenyző pontosan ugyanakkora kiterjedéssel végezze a gyakorlatot, bár ez a végrehasjtás, testnevelés órán vagy edzésen már elavult technika. Mindennek ellenére így lehet egyformán mérhetővé tenni a versenyzőket. Minden résztvevőnek el kell mondani előre, hogy csak a szabályos gyakorlatokat fogjuk számolni, pont azért hogy elkerüljük a fáradtságból és kapkodásból származó szabálytalan felüléseket. Szabálytalan a gyakorlat végrhajtása, ha a versenyző -elengedi a tarkóját, -nem érinti meg a könyökkel a térdet, -nem ereszkedik a hátára teljes kinyúlásig.Lásd képek alább.

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																
Felülés pontérték																
2	-10	-20	-30	-35	-40	-45	-43	-40	-37	-34	-30	-26	-22	-18	-14	-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. Jobb lenne, ha valamire rá tudnának feküdni (pl: 5 szivacsra). Mell alatt feküdnének a szivacson, a fejükkel pedig a földön támaszkodnának, és vízszintesig emelkednének csak, mert így nem fájdulna meg annyira a gerincoszlop.

A másik erő felmérő gyakorlat a hátizom gyakorlat. Ezt zsámolyokon (versenyzőnként 3 zsámoly szükséges, mert így biztosan senkinek nem ér le a feje az alsó ponton, valamint bordásfal a láb beakasztásához és 1 rendező) alátámasztott helyzetben kell végezni. A hátrahajlítás egy derékszögű lógó helyzetből indul kezek a tarkón vannak, ahol a csípőnél van az alátámasztás és a lábfej a bordásfalba van akasztva.A zsámoly bordásfaltól való távolságát minden versenyzőnél úgy kell beállítani, hogy pontosan a csípőcsont kerüljön a zsámoly szélére. Fontos hogy az áll ne legyen leszegve, hanem a fej természetes előrenéző pozicíban legyen.A törzsemelés vízszintesig tart. Hogy elkerüljük a túlságos hátrahajlítást és homorítást, segítségül a rendező a tenyerét a vízszintes szintre teszi a versenyző háta fölé és azt kell a versenyzőnek minden emelkedésnél érinteni illetve elérni minden egyes hátrahajlításnál. A gyakorlatot itt is 1 percig kell végezni. Előre kell tájékoztatni a résztvevőket, hogy csak a szabályos hátrahajlítások számítanak.Szabálytalan a végrehajtás ha –elengedi a tarkóját a résztvevő, -ha nem éri el a felső ponton a vízszintes szintet, -ha az alsó ponton nem ereszkedig derékszögű helyzetbe.(Figyelem!Ennél a feladatnál nagyon sűrűn előforduló probléma, hogy „lebegtetnek” a réstvevők, tehát túl kis kiterjedésben végzik a feladtot, nem járják be a derékszöget ez teljesen szabálytalan és értékelhetetlen, ha valaki így végzi azt le kell állítnai és újból kell kezdeni a tesztet) Lásd képek alább.

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																
Hátra-hajlítás																
2	-6	-9	-12	-14	-16	-20	-18	-16	-15	-13	-12	-10	-9	-8	-7	-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 emelkedés

Gyors erő egy-egy ember.
Szükséges egy rendező és az iskolákban direkt erre a célra készített eszköz, valamint csúszásmentes talaj. A felugrás helyből hajlított térddel indul, erős karlendítéssel.A cél, hogy az emelkedő karral minél magasabbra nyúljon a versenyző és így meglökje az eszköz mérő lécét minél magasabb ponton.

Súlypont emelkedés															
Helyből emelkedés															
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	-6	-9	-13	-17	-20	-19	-18	-17	-16	-15	-14	-13	-11	-9	-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	-8	-11	-15	-19	-20	-21	-22	-20	-18	-17	-16	-15	-14	-12	-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 végrehajtásal.(térdelőtámasz a törzs egyenes és ebben a pozicióban kell kar hajlítást-nyújtást végezni. A gyakorlat a felső ponton a teljes kar nyúlásig tart. Férfiaknak normál végrehajtással. Hagyomásnyos 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	-2	-4	-6	-8	-9	-8	-7	-6	-5	-5	-4	-3	-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	-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	-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	

4 km-es futás

Cooper teszt

Erő-állóképesség. Pontosan meghatározott, de sok segítőt(3 ember 3x10 felmért) megnyugvás, vagy chip-et igényel. Rajtjelre indulnak a versenyzők és ki ki a maga tempójában teljesíti a 12 percet.Amikor a 12 perc letelik, abban a pillanatban mindenki megáll azon a ponton ahol éppen van.

A szervezőknek minden versenyzőnek a megtett köreit kell számolnia pl. strigulázásos módszerrel, majd a végén 10m-es pontossággal fel kell mérni hogy az utolsó körből hány m-ert teljesített a veresenyző (a 95%-uk nem fog pont teljes körre célbaérni).

12 perc alatt futással megtett távolság													
Kor-osztály	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	-1470	-1609	-1545	-1534	-1523	-1512	-1432	-1416	-1385	-1352	-1295	-1255	-1104
4	1471-1722	1610-2076	1546-1786	1535-1754	1524-1723	1513-1689	1433-1631	1417-1577	1386-1517	1353-1517	1296-1444	1256-1384	1105-1264
6	1723-1996	2077-2301	1787-1963	1755-1935	1724-1902	1690-1899	1632-1831	1578-1786	1518-1740	1518-1740	1445-1627	1385-1577	1265-1446
8	1997-2250	2302-2430	1964-2156	1936-2128	1901-2103	1900-2076	1832-2038	1787-1995	1741-1947	1741-1947	1628-1895	1578-1754	1447-1624
10	2251-	2431-	2157-	2129-	2104-	2077-	2039-	1996-	1948-	1948-	1896-	1755-	1625-
Férfiak													
2	-1850	-2092	-2020	-1963	-1931	-1899	-1867	-1834	-1723	-1657	-1528	-1400	-1250
4	1851-1917	2093-2204	2021-2160	1964-2108	1932-2099	1900-2091	1868-1945	1835-1995	1724-1930	1658-1866	1529-1753	1401-1641	1251-1505
6	1918-2220	2205-2510	2161-2454	2109-2398	2100-2317	2092-2333	1964-2285	1996-2237	1931-2164	1867-2091	1754-2011	1642-1931	1506-1809
8	2221-2447	2511-2767	2455-2703	2399-2639	2318-2575	2334-2510	2286-2486	2238-2461	2165-2389	2092-2317	2012-2220	1932-2124	1810-1999
10	2448-	2768-	2704-	2640-	2576-	2511-	2487-	2462-	2390-	2318-	2221-	2125-	2000-

4 KM-es Gyaloglás

Szükséges hozzá egy pontosan kimért 4km-es sík pálya (lehet több kör is csak minél több körből áll annál unalmasabb, viszont minél kevesebb kör annál nehezebb a pálya biztosítása)

Legegyszerűbb lenne chippel végrehajtani és akkor egyszerre nagy tömegben lehet indítani a versenyzőket.A célban az időeredmény számít, akárcsak egy utcai futóversenyen.

4 km gyaloglással megtett idő értékelése (perc:másodperc)

„Izland, Liechtenstein és Norvégia által támogatott az EGT Finanszírozási Mechanizmuson keresztül támogatott projekt"

pont érték	13-19 év	20-30 év	30-39 év	40-49 év	50-59 év	60- év
Nők						
2	38:57 fölött	39:47 fölött	42:15 fölött	44:44 fölött	47:14 fölött	52:12 fölött
4	38:57 – 35:37	39:47 - 36:27	42:15 - 38:32	44:44 - 40:36	47:14 - 43:05	52:12 – 47: 14
6	35:37 – 32:43	36:27 – 32:43	38:32 – 34:48	40:36- 36:27	43:05 – 38:56	47: 14 – 42: 15
8	32:43 – 29:00	32:43 - 29:50	34:48 – 31:04	36:27 – 32:19	38:56 – 34:48	42: 15 – 37:17
10	29:00 alatt	29:50 alatt	31:04 alatt	32:19 alatt	34:48 alatt	37:17 alatt
Férfiak						
2	37:17 fölött	38:07 fölött	40:36 fölött	43:05 fölött	45:35 fölött	49:43 fölött
4	37:17 – 33:57	38:07 – 34:48	40:36 - 36:53	43:05 – 38:56	45:35 - 41:26	49:43 – 44:44
6	33:57 – 31:04	34:48 – 31:54	36:53 – 33:09	38:56 – 34:48	41:26 – 37:17	44:44 – 39:46
8	31:04 – 27:20	31:54 – 28:10	33:09 – 29:00	34:48 – 30:15	37:17 – 36:27	39:46 – 33:57
10	27:20 alatt	28:10 alatt	29:00 alatt	30:15 alatt	36:27 alatt	33:57 alatt

10-12 éves korosztálynál megegyező a pontszáma a 30-39 éves korral, és 9 évnél fiatalabbak pontszáma pedig a 40-49 évesek idejével és pontszámával megegyező.

VI. 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.

A versenyszabályzatban életkor csoportonként elvárt szűrések:

- 25-65 éves kor közötti hölgyeknél nőgyógyászati onkológiai méhnyak szűrés, különös figyelemmel a cytológiai és kolposzkópos vizsgálatra
- 45-65 év közötti nőknél mammográfia
- 18 év fölött : fogászati szájüregi rákszűrés és parodontózis szűrés
- 18 év alatt szájüregi szűrés (caries)
- 50-70 év közöttieknek vastag- és végbélrák szűrés (minimum székletvér vizsgálat)
- 50 év feletti férfiak: urológiai proszataráksűrés
- Mindenkinek kortól, nemtől függetlenül látásélességi vizsgálat (visus)

VII. Eredmények

Arany fokozat:	85-100%	136-160 pont
Ezüst fokozat:	70-84%	112-135 pont
Bronz fokozat:	60-69%	96-111 pont

Bonusz pontszerzési lehetőség: 10 pontot kap plusz pontként az a résztvevő, aki két „olimpiai" rendezvényen részt vesz; 20 plusz pontot kap az a résztvevő, aki három „olimpiai" rendezvényen vesz részt a négyből.

Nyereményeket az „Olimpiai Bál" rendezvényen adjuk át. Amennyiben a versenyző a rendezvényen nem tudja átvenni a nyereményét, úgy azt megteheti a Szent Margit Rendelőintézetben (Vörösvári út) az „Olimpiai Bál" rendezvény után 30 naptári napig munkanapokon.