**VERSENYKIÍRÁS**

**SCITEC CUTLER CUP**

**BENCHPRESS**

****

**Nemzetközi Női – Férfi, tehetségkutató fekvenyomó verseny**

**2015. június 14.**

**Versenyigazgató:** Kathi Béla

**Szakmai vezető:** Németh László 06 30 9400685

Jobbágy László 06 20 4784380

**Helyszín:** Budapest, 1123. XII.ker. Csörsz utca 14-16

**Rendező:**  **CUTLER GYM**

**Bírok: Magyar Erőemelő Profi Liga hivatalos versenybírói.**

**Résztvevők**: A versenyen 13 életév felett bárki részt vehet, mindféle megkötés nélkül.

**Nevezési határidő:** Nevezni folyamatosan lehet, még a verseny helyszínén a mérlegeléskor

is fogadunk el nevezéseket. Előzetes nevezéseket

[hungarianpowerliftingcongress@gmail.com](mailto:hungarianpowerliftingcongress@gmail.com) e-mail címre kell megküldeni.

**Nevezési díj**: 3600,- Ft, melyet a helyszínen kell fizetni. A nevezési díj az 1600 Ft-os strandbelépőt is tartalmazza.

**Tehetségkutató verseny.**

**Súlycsoportok:**   **Női: junior, open, masters -60, -70, -80, 80+kg.** női -60 kg, -70 kg, -80 kg, +80 kg

férfi ifi és juniór (13-24) -70 kg, -80 kg, -90 kg, -100 kg, -120 kg, +120 kg

férfi open -70 kg, -80 kg, -90 kg, -100 kg, -120 kg, +120 kg

férfi master I (40-49 év között), master II (50-59 év között), master III (60-69 év között, master IV (70 év felett) -70kg, -80 kg, -90 kg, -100 kg, -120 kg, +120 kg

open -70kg, -80 kg, -90 kg, -100 kg, -120 kg, +120 kg

**Díjazás:**

Minden indulónak oklevél, Súly és korcsoportonként 1. – 3. helyezetteknek érem.

Ezen kívül lesz abszolút értékelés, melyet fekvenyomó relief plakettel és scitec ajándék csomaggal díjazunk. (női összes, férfi ifjúsági és junior, férfi open és férfi masters)

**Versenyruházat:** rövidnadrág vagy kantáros nadrág, cipő, zokni, rövid ujjú póló, csuklóbandázs, öv.

**Eredményhirdetés:** A versenynap végén.

**Verseny menete**

**Ünnepélyes megnyitó:** 2015 június 14. 9.30

**Mérlegelés:** 2015. június 14. 7.30-9.00 (Női, ifjúsági és junior)

10.00 – 11.00 (open, master.)

**Verseny menete:** 2015. június 14 9.30-től Női kategória

10**.**30-től Ifjúsági és junior kategória

12.00-től Open és master kategória

A kezdési időpontok létszámtól függően változhatnak.

A pontos csoportbeosztásokat a mérlegelések után fogjuk kifüggeszteni!!

**A fekvenyomás rövid leírása:**

1. A versenyzőnek a hátán kell feküdnie, vállainak és fenekének érintenie kell a pad lapos felületét. A lábaknak szilárdan érinteniük kell a padlót. A fej helyzete választható.
2. A maximális fogásszélesség 81 cm. A rúdon a jelölést a mutatóujjnak takarnia kell.
3. A versenyző lába alá magasítót kérhet.
4. A versenyző kérhet a súly beadásához segítséget.
5. Amikor a versenyző segítséggel vagy a nélkül kiemelte a villából a rudat és stabilan tartja megkezdi a súly leengedését.
6. Mikor a rúd megáll a mellkason a bíró megadja press vezényszóval a jelet a nyomásra. A vezényszó elhangzása után a versenyző a testhelyzetén már nem változtathat.
7. Mikor a versenyző kinyomta a súlyzót, a rúd a kiindulási pontjára került a bíró le vezényszavára visszahelyezi a villába.

**Érvénytelen fekvenyomás okai:**

1. A gyakorlat megkezdésekor vagy befejezése után a vezetőbíró jelének meg nem várása esetén.

2. A nyomás során a választott testhelyzet bármely megváltoztatása, amitől a fenék felemelkedik a padról, vagy a kezek oldalirányú elmozdítása a rúdon a vezetőbíró vezényszavai között. A lábak bármely túlzott mozgása vagy támasztásuk megváltoztatása a szigorúan vett gyakorlat ideje alatt.

3. Pattintani a rudat a mellkason.

4. Engedni, hogy a rúd a vezetőbíró jelszava után a mellkasba süllyedjen.

5. A nyomás közben vagy a gyakorlat befejeztével a kar jelentősen egyenetlen kiegyenesítése.

6. A rúd bármely lefelé irányuló mozgása a kinyomás közben.

7. A vezetőbíró vezényszavai között eltelt időben hozzáérnek a rúdhoz a lapozók.

8. A pad, vagy a pad lábainak a versenyző általi bármely érintése esetén.

9. A súlyzótartó állvány, villa szándékos megérintése a rúddal, hogy könnyebbé tegyék a kinyomást.

10. A versenyző felelőssége, hogy a személyes segítőjének megmondja, hogy a kiadás után azonnal hagyja el a dobogót. Az ilyen segítők nem térnek vissza a dobogóra a gyakorlat befejeztével, vagy ha a gyakorlat nem sikerül. A kiadásban segédkezőnek különösen fontos gyorsan elhagynia a dobogót, hogy ne álljon a vezetőbíró elé. Amennyiben a személyes segítő nem hagyja el a dobogót az a gyakorlat érvénytelenítését vonhatja magával.

2015. május 19.

**Kathi Béla**

CUTLER GYM

versenyigazgató

 