

2020. május 17.

VITAFLEX

Powerlifting Day



Női, férfi felhúzó és fekvenyomó verseny

Helyszín: Miskolc-Lillafüred

Cím: Erzsébet sétány 8. - 3517

Versenyigazgató: Mészáros László (06-30-437-0809)

Bírók: A Magyar Professzionális Erőemelő Liga hivatalos versenybírói

Részvevők: A versenyen bárki részt vehet, mindenféle megkötés nélkül.

Nevezési határidő: Nevezni előzetes nevezéssel folyamatosan lehet, de még a verseny helyszínén, a mérlegeléskor is fogadunk el nevezést. **Az online nevezési lehetőség megtalálható a www.powerlifting.hu weblapunkon, a „Versenyek/eredmények” címszó alatt.**

Nevezési díj: 5000 Ft, melyet a helyszínen kell kifizetni.

Súlycsoportok:

Női: -44, -48, -52, -56, -60, -67,5 -75, -82,5, -90, +90 kg

Férfi: -52, -56, -60, -67,5, -75, -82,5, -90, -100, -110, -125, -140, +140 kg

Korcsoportok:

- Ifjúsági (20 év alatt)
- Junior (20-tól 24. évet betöltöttek)
- Felnőtt – Open
- Masters I. (40-49)
- Masters II. (50-59)
- Masters III. (60-69)
- Masters IV. (70 év felett)

Díjazás:

Minden indulónak oklevél, ajándék-csomag! Súly- és korcsoportonként 1-3. helyezetteknek érem.

Abszolút: Férfi ifi, junior egyben; Open, Master és Nők egyben. Első 3. helyezett: táplálék-kiegészítő csomag.

Versenyruházat:

Combhoz simuló rövidnadrág vagy kantáros nadrág, cipő, zokni, rövid ujjú póló (nem ujjatlan), öv, fekvenyomásnál csuklóbandázs, felhúzásnál térdgumi megengedett. **A**

felhúzásnál térdzokni kötelező!

Verseny menete

Mérlegelés:

2020. május 17. 7.00 – 9.30 összes női, férfi ifjúsági és junior
férfi open és masters **felhúzó**

Mérlegelés:

2020. május 17. 10.30 - 12.00 összes női, férfi ifjúsági és junior
férfi open és masters **fekvenyomó**

A verseny 10.00-kor kezdődik.

A pontos csoportbeosztások a mérlegelés után kerülnek kihirdetésre!

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. A rudat a hüvelykujjal is át kell fogni.
3. A versenyző lába alá magasztót kérhet.
4. A versenyző kérhet a súly beadásához segítséget.
5. Amikor a versenyző segítséggel vagy anélkül kiemelte a villából a rudat, és stabilan tartja, a **START** vezényszóra megkezd a súly leengedését.
6. Mikor a rúd megáll a mellkason, a bíró **PRESS** vezényszóval megadja 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, nyomásnál, 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 a lapozók hozzáérnek a rúdhoz.
8. A pad vagy a pad lábainak a versenyző általi bármely érintése esetén.

A felhúzás rövid leírása:

1. A rúd a versenyző lába előtt vízszintesen fekszik, akinek azt a rudat tetszés szerint meg kell fognia két kézzel, és fel kell emelnie, míg egyenesen áll. A rúd megállhat, azonban lefelé nem mozdulhat.
2. A versenyző a dobogó elülső, nézőtéri oldala felé néz.
3. A felhúzás végén a térdeknek ki kell egyenesedniük, a versenyző felegyenesedve áll.
4. A vezetőbírói jel a kéz lefelé irányuló mozgásából és a hangos **"DOWN"** vagy **"LE"** vezényszóából áll. A jelet csak akkor szabad megadni, ha a versenyző a rudat mozdulatlanul tartja, és láthatóan elérte a végső pozíciót.
5. A rúd minden megemelése vagy annak szándékos kísérlete fogáskísérletnek számít.

Érvénytelen felhúzás okai:

1. A rúd bármilyen lefelé irányuló mozgása esetén, mielőtt eléri a végső pozíciót.
2. A versenyző nem áll kiegyenesedve.
3. Nem egyenesíti ki a térdeit a gyakorlat befejeztével.
4. Megtámasztani a rudat a combon a gyakorlat végrehajtása során. A megtámasztás alatt azt értjük, hogy a versenyző olyan testhelyzetet vesz fel, amelyet nem tudna megtartani a rúd és a tárcsák ellensúlyozó hatása nélkül.
5. Elmozdítani hátra, oldalra vagy előre a lábfejet, amely lépésnek vagy botlásnak vehető.
6. Leereszteni a rudat a vezetőbíró jelzése előtt.
7. Megengedni, hogy a rúd úgy érjen vissza a dobogóra, hogy nem tartják kontrol alatt mindkét kézzel a rudat.

