

# CUTLER - SCITEC Fekvenyomó és Felhúzó Kupa

**Női, férfi fekvenyomó és felhúzó verseny**

**Siófok – 2020. augusztus 16. vasárnap**

**Versenyigazgató:** Freimann Sándor

**Szakmai vezető:** Freimann Sándor (30/520-9193)

**Helyszín:** Siófok, Petőfi sétány – PLÁZS Siófok – *a gazdasági bejáratnál kell bejönni, ahol a versenyzők tudják rendezni a nevezési díjat, kísérők pedig tudnak belépőjegyet váltani.*

**Részvevők:** A versenyen 14. életév felett bárki részt vehet, mindenféle megkötés nélkül.

**Nevezési határidő:** Nevezni előzetes nevezéssel folyamatosan lehet. Az online nevezési lehetőség megtalálható a [www.powerlifting.hu](http://www.powerlifting.hu) weblapunkon a „Versenyek/eredmények” címszó alatt. **Az előzetes online nevezés kötelező! Határidő: augusztus 14.**

**Nevezési díj:** A nevezési díjat a helyszínen kell fizetni. Akinek van érvényes Profi Liga versenyzői kártyája, annak 4.000,- Ft. Versenyzői kártya nélkül 5.000,- Ft. Aki mindkét versenyszámban indulni szeretne, annak 2 nevezési díjat kell fizetnie.

**Súlycsoportok:**

**Női:** -60, -70, -80, +80 kg

**Férfi ifjúsági, junior és masters:** -60, -70, -80, -90, -100, -110, +110 kg

**Férfi Open:** -60, -70, -80, -90, -100, -110, -125, +125 kg

**Korcsoportok:**

- Ifjúsági (14-20. életév)
- Junior (20-tól 24. életévet betöltött versenyző)
- Felnőtt – Open, nyílt kategória
- Master I. (40-49. betöltött életév)
- Master II. (50-59. betöltött életév)
- Master III. (60-69. betöltött életév)
- Master IV. (70 év felett)

**Díjazás:**

Minden indulónak oklevél. Súly és korcsoportonként 1-3. helyezetteknek érem.

Ezenkívül SCITEC táplálék-kiegészítő díjazás is lesz abszolút értékelés alapján (női ifjúsági+junior, női open és női masters, illetve férfi ifjúsági, férfi junior, férfi open és férfi

masters). Az 1. helyezett 30 000 Ft, a 2. helyezett 20 000 Ft, a 3. helyezett 10 000 Ft értékű utalványt kap.

**Versenyruházat:** combhoz simuló rövidnadrág vagy kantáros nadrág, cipő, zokni (felhúzáshoz térdzokni kötelező), rövid ujjú póló (nem ujjatlan), csuklóbandázs (fekvenyomásnál), öv.

**Eredményhirdetés:** A versenynap végén.

## Verseny menete

**Ünnepélyes megnyitó:** 2020. augusztus 16. 9.45

**Mérlegelés:** 2020. augusztus 16. 7.00 – 9.00 (minden fekvenyomó)  
10.30 – 12.00 (minden felhúzó)

**Késői mérlegelés semmilyen kifogással nem lesz megengedve, így mindenki érkezzen időben!**

### Verseny menete:

2020. augusztus 16. 10.00-tól fekvenyomás 2 színpadon csoportbeosztás szerint  
felhúzás 2 színpadon, a fekvenyomás után,  
csoportbeosztás szerint

A pontos csoportbeosztásokat a mérlegelések után fogjuk kifüggeszteni!

2020. július 10.

Freimann Sándor  
Magyar Professzionális Erőemelő Liga elnöke

### 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 magasítót 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 megkezdzi 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 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" vezényszóból 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. A lábfejet elmozdítani előre, hátra, oldalra, amely lépésnek vagy botlásnak vehető.
6. Leeresztani 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.