

# Rádió Smile Fekvenyomó, felhúzó és bicepsz Mikulás kupa – NYÍLT verseny

Női, férfi fekvenyomó, felhúzó és bicepsz verseny

Kiskunfélegyháza 2020. december 5.

**Versenyigazgató:** Patyi Zoltán +36-70-9358107

**Szakmai vezetők:** Jobbágy László & Németh László

**Bírók:** A Magyar Professzionális Erőemelő Liga hivatalos versenybírói

**Helyszín:** Kész Aréna Városi Sportcsarnok, Kiskunfélegyháza, Kossuth L. u. 35. 6100

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

**Nevezési határidő: 2020. november 30.**

**Nevezés:** A fenti határidőt figyelembe véve a Liga [WWW.powerlifting.hu](http://WWW.powerlifting.hu) weboldalán található „Online nevezés” menüpontot használva van lehetőség leadni.

A nevezést akkor tekintjük leadottnak, amennyiben a nevezési díj is átutalásra került az alábbi bankszámlára: **11600006-00000000-84761080**

**Utalás leghamarabb 2020. november 20. után, de legkésőbb 2020. november 30-ig.**

Kérjük, hogy az utalásnál a megjegyzés rovatban kerüljön feltüntetésre a versenyző neve (például: Patyi Zoltán Fekvenyomás open)

## **Nevezési díj:**

Akinek van érvényes Profi Liga versenyzői kártyája, annak 4000 Ft. Versenyzői kártya nélkül 5000 Ft. Aki kettő versenyszámban szeretne indulni, annak 2 nevezési díjat kell fizetnie. Aki mindhárom versenyszámban szeretne indulni, annak 3 nevezési díjat kell fizetnie.

## **Súlycsoportok:**

**Női:** -60; -67,5; -75; -82,5; -90; +90kg

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

## **Korcsoportok:**

- Ifjúsági (14 - 19 betöltött életév)
- Junior (20-tól - 24 életévet betöltött versenyző)
- Felnőtt – Open nyílt kategória
- Master I. (40 – 49 életév)
- Master II. (50 – 59 életév)
- Master III. (60 – 69 életév)
- Master IV. (70 év felett)

## **Díjazás:**

Minden induló oklevélben részesül.

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

Abszolút kategóriákban a díjazás: Serleg és oklevél.

Ha egy korcsoportban 8 vagy annál több versenyző indult, akkor 1-2-3 abszolút helyezés.

Ha egy korcsoportban 3-7 fő közötti induló van, akkor csak 1. abszolút helyezés van. Ha egy korcsoportban csak 1 vagy 2 induló volt, akkor nincs abszolút helyezés.

Az ifjúsági és junior korcsoportokat nem lehet össze vonni.

**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. december 5. 9:30-kor

**Mérlegelés:** 2020. december 5.

7.00 – 9.00 (minden fekvenyomó)

10.00 – 11.30 (minden felhúzó)

12:00 – 13:00 (minden bicepsz versenyző)

Késői mérlegelés semmilyen kifogással nem lesz megengedve.

### **Verseny menete:**

**2020. december 5. 10.00-től fekvenyomás 2 színpadon, csoportbeosztás szerint, felhúzás 2 színpadon, a fekvenyomás után, csoportbeosztás szerint, bicepsz 1 színpadon fekvenyomás és a felhúzás után.**

**A pontos csoportbeosztásokat a mérlegelések után fogjuk kifüggeszteni!**

2020. szeptember 27.

Patyi Zoltán versenyigazgató

---

### **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 megkezdheti 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" 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. A lábfejet elmozdítani előre, hátra, oldalra, 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.

#### **Bicepsz rövid leírása:**

1. A versenyző arccal az emelvény eleje felé fordulva, háttal a falnak helyezkedik el, a rúd a versenyző előtti állványban helyezkedik el.
2. A rúd kivétele után van lehetősége a versenyzőnek a gyakorlat kivitelezése szempontjából szabályos testhelyzet felvételére.
3. A karnak teljesen nyújtott állapotból a teljes hajlított állapotig tart a gyakorlat.
4. A hajlított karban tartott rudat az áll alá kell emelni.
5. **Start:** Látható jelzés, amely a kar lefelé irányuló mozgásból és ezzel egyidejűleg elhangzó, jól hallható „Start” utasításból áll.
6. **Befejezés:** Látható, a kar hátrafelé irányuló mozgásból álló jelzés és ezzel egyidejűleg elhangzó, jól hallható „LE” utasításból áll.

#### **Érvénytelen bicepsz okai:**

1. Nem vezényszóra indul, illetve fejezi be a gyakorlatot.
2. A rúd mozgásának megállása, sem visszafele mozdulása nem engedélyezett.
3. Az előírt testhelyzet nem megfelelő felvétele, illetve a gyakorlat folyamán annak megváltoztatása.