*Versenykiírás*

**FITBALANCE – 2014.05.11.**

RAW Felhúzó Országos Bajnokság

**Női – Férfi felhúzó verseny**

**Versenyigazgató:** Freimann Sándor (30/520-9193)

**Helyszín: Papp László Sportaréna – 1143 Budapest, Stefánia u. 2.**

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

**Nevezési határidő:** 2014. április 25-ig (ezután nevezést már nem fogadunk el). Eddig a határidőig kell a hungarianpowerliftingcongress@gmail.com e-mail címre a nevezési lapokat megküldeni. A nevezést akkor tekintjük leadottnak, ha a nevezési díj is átutalásra került a Magyar Profi Liga 59500155-11075040 számú bankszámlájára. Az előzetes nevezéseket 2014. május 1-ig tesszük fel a [www.powerlifting.hu](http://www.powerlifting.hu) weblapunkra.

**Előzetes nevezési díj**: 3.000,- Ft

**A helyszíni nevezési díj**: 5.000,- Ft – ***helyszíni nevezés kizárólag egyéni indulók részére lehetséges, a klubok részére nincs sem késői, sem helyszíni nevezési lehetőség!!!***

**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 – 1994. május 12. után születettek)
* Junior (20-tól 24. évet be nem töltöttekig – 1990. május 10-e és 1994. május 11-e között születettek)
* Felnőtt – Open
* Master I. (40-49 – 1964. május 10-e és 1974. május 11-e között születettek)
* Master II. (50-59 – 1954. május 10-e és 1964. május 11-e között születettek)
* Master III. (60-69 – 1944. május 10-e és 1954. május 11-e között születettek)
* Master IV. (70 év felett – 1944. május 11-e előtt születettek).

**Díjazás:**

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

Ezen kívül lesz abszolút értékelés is, melyek esetén kupával díjazzuk a legerősebb sportolókat (női összes, férfi ifjúsági, férfi junior, férfi open és férfi master)!

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

**Eredményhirdetés:** A versenynap végén.

Verseny menete

**Mérlegelés:** 2014. május 11. 8.00 – 10.00 (minden versenyző)

**Verseny menete:** 2014. május 11. 11.00-től Női kategória

12**.**00-tól Férfi ifjúsági és junior kategória

 14.00-től Férfi master kategória

15.00-től Férfi open kategória

A pontos csoportbeosztásokat a mérlegelések után kerülnek kihirdetésre!

Figyelem - a verseny időbeosztása a nevezések számától függően változhat!

2014. február 20.

*Várunk mindenkit sportbaráti tisztelettel!!*

 FREIMANN Sándor

 Profi Liga elnök

Felhúzás szabályai

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 nem 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. 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.