**FEKVENYOMÁS**

**50 ÉVES**

**JUBILEUM**

**1968 - 2018**

**SÁNDOR ATTILA EMLÉKÉRE**

**NYÍLT RAW FEKVENYOMÓ KUPA**

**IDŐPONT:** **2018. március 24-25. szombat-vasárnap**

**RENDEZŐ: GRUBER’S GYM SE**

**Meghívott vendégek: BITTER ISTVÁN, LOVÁSZ GYÖRGY, MÉSZÁROS LÁSZLÓ; RÓNASZÉKI ANDRÁS (a MERSZ elnöke); III. ker. Óbuda-Békásmegyer Önkormányzatának képviselője**

**Kapcsolat: 06-70-510-3254; 06-30-245-1783; 06-30-352-3184**

**HELYSZÍN:** **Veres Péter Gimnázium Budapest, III. Csobánka tér 7. 1039**

**Előzetes nevezési határidő:** **2018. március 20**.

**Online nevezés: a** [**www.powerlifting.hu**](http://www.powerlifting.hu) **oldalunkon a Versenyek/Eredmények címszó alatt, de a helyszínen is lehet nevezni!**

**NEVEZÉS DÍJ:** 2500 Ft; diákoknak 1000 Ft, melyet a helyszínen kell kifizetni.

**MÉRLEGELÉS:** **reggel 8-10 óráig!** (érvényes személyi okmánnyal; diákigazolvánnyal)

**KORCSOPORTOK:**

**Nők:**

**Felnőtt:** 14-39 (2004. 03. 24. – 1978. 03. 23-ig)

**Masters I:** 40 felett (1978. 03. 24-től)

**Férfiak:**

**Ifjúsági:** 14-19 (2004. 03. 24. -1999. 03. 23-ig)

**Junior:** 20-23 (1998. 03. 24. - 1995. 03. 23-ig)

**Felnőtt:** 24-39 (1994. 03.24. - 1978. 03. 23-ig)

**Masters I:** 40-59 (1978. 03. 24. - 1958. 03. 23-ig)

**Masters II:** 60 felett (1958. 03. 23. előtt)

**SÚLYCSOPORTOK:**

**Női:** -65, -75, +80 kg

**Ifjúsági:** -65, -75, +80 kg

**Junior:** -75, -90, -100, +100 kg

**Felnőtt:** -75, -90, -100, +100 kg

**Masters:** -80, -90, +90 kg

**Támogatóink: Budapest, III. ker. Polgármesteri Hivatal; NUTRIVERSUM Kft.;**

**Slimmi Vital Force**

**DÍJAZÁS:**

**Kategóriánként:** I., II., III. helyezett: érem, oklevél

**Abszolút kategória:** I. helyezett: serleg, oklevél; II., III. helyezett: érem, oklevél

**VERSENY MENETE:**

**Szombat: 10.15 - nők – férfi ifjúsági és junior**

**Vasárnap: 10.15 – férfi masters – és felnőtt**

**Ruházat: testhez símúló rövidnadrág, rövidujjú póló, csuklóbandázs**

**Mindenkinek sikeres felkészülést kívánunk!**

**A fekvenyomás rövid leírása:**

1. A versenyzőnek a hátán kell feküdnie, vállainak és fenekének érintenie kell a pad 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 megkezdi 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, és 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.