**PPC Deadlift Cup**

 **Női, férfi felhúzó verseny**

**Helyszín:** Paks, Zsíros köz, ESZI Sportcsarnok
**Versenyigazgató:** Tumpek Róbert
**Szakmai vezető:** Freimann Sándor **Bírók:** Magyar Professzionális Erőemelő Liga bírói **Résztvevők:** A versenyen bárki részt vehet, aki betöltötte 14. életévét.
**Dátum:** 2018. november 24.

**Nevezési határidő:** Nevezni előzetes nevezéssel folyamatosan lehet e-mailben.

**Nevezési díj:** 3000 Ft, melyet a helyszínen kell kifizetni.

**Kategóriák:**

* Paksi tehetségkutató
* Nyílt tehetségkutató
* Elit

Paksi tehetségkutató kategóriában csak az indulhat, aki még nem vett részt erőemelő/felhúzó versenyen (kivétel a 2017-es PPC Deadlift Cup), valamint vagy paksi lakos, vagy Pakson tanul, dolgozik.
Nyílt tehetségkutató kategóriában bárki indulhat, megkötések nélkül.
Elit kategóriában meghívás alapján lehet indulni.

**Súly- és korcsoportok:** A súly- és korcsoportok kategóriánként változnak.
Paksi tehetségkutató kategóriában:
Női: korcsoport nélkül; -60kg, +60kg
Férfi: korcsoport nélkül; -70kg, -85kg, -100kg, +100kg

Nyílt tehetségkutató kategóriában:
Női: korcsoport nélkül; -50kg, -60kg, -70kg, -80kg, +80kg
Férfi: Ifi, Junior, Open, Masters; -70kg, -80kg, -90kg, -100kg, -110kg, +110kg

Elit kategóriában csak open korcsoport van és csak abszolút díjazás.

**Korcsoportok:**

* Ifjúsági (20 év alatt)
* Junior (20-23)
* Open (24-39)
* Masters I. (40. év felett)

Díjazás: Minden indulónak oklevél. Súly- és korcsoportonként 1-3. helyezetteknek érem. Ezen kívül abszolút 1-3. helyezetteknek ajándékcsomag.

Versenyruházat: Combhoz simuló rövidnadrág vagy kantáros nadrág, cipő, rövid ujjú póló (nem ujjatlan), öv, csuklóbandázs, **térdzokni használata kötelező!**

**Verseny menete**

**Mérlegelés:**

2018.11.23-án, pénteken: 17:00-19:00
2018.11.24-én, szombaton: 6:30-7:00 paksi tehetségkutató kategória

 7:00-8:30 nyílt tehetségkutató kategória

**Megnyitó:**

2018.11.24. 9:00

**Verseny:**

2018.11.24. 9:30-tól

A pontos csoportbeosztások a mérlegelés után kerülnek kihirdetésre!

Várunk mindenkit sportbaráti tisztelettel!

Freimann Sándor

Magyar Professzionális Erőemelő Liga elnöke

**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" 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.

**Nevezési lap**

**PPC Deadlift Cup**

**2018. 11. 24.**

**Paks,**

**Nevezési határidő: 2018. október 30**.

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Név:…………………………………………………………………..

Város/ország:………………………………………………………..

Cím:………………….......................................................................

Kor:…………………….. Születési idő: …/nap …/hó …/év

nő: férfi:

Korcsoportok:

Ifjúsági Junior Open Master

Kategória:

Paksi tehetségkutató Nyílt tehetségkutató

Súlycsoport:…………….

Dátum:…………………… Aláírás:

Szülő aláírása (18 év alatt):

A nevezési lapot a pakspowerliftingclub@gmail.com e-mail címre várjuk.