**Magyar Professzionális Erőemelő Liga Kupa**

**Erőemelés, Fekvenyomás, Felhúzás, Guggolás**

**RAW&EQUIPPED**

**+ PRO SHOW**

**2018. május 11-13.**

**Versenyigazgató: Szőke Szabolcs +36-30 964-4817**

**Magyar Professzionális Erőemelő Liga elnöke:** Freimann Sándor (+36-30-520-9193)

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

**Helyszín: Városi Sportcsarnok, Füzesgyarmat, Széchenyi u. 2. 5525**

**Rendező:**  Magyar Professzionális Erőemelő Liga

**Résztvevők:** A versenyen mindenféle megkötés nélkül bármely sportoló részt vehet, aki **14. életévét betöltötte.** (Kivételt képeznek a Liga által hatályos eltiltás alatt állók.)

**Előzetes nevezési díj**:

Erőemelés Raw/EQ: 4000 Ft Fekvenyomás Raw/EQ: 4000 Ft

Felhúzás Raw/EQ: 4000 Ft Guggolás Raw/EQ: 4000 Ft

**Minden további nevezés**: 2000 Ft (ez vonatkozik a kettős nevezésre is, pl. aki a saját korcsoportján kívül OPEN-ben is indulni szeretne, 6000 Ft-ot kell befizetnie.)

**A PRO SHOW**-n a 2017-es évben a Liga Kupán vagy bármely világszervezet által rendezett Eb-n,vb-n, Európa vagy világkupán elért eredményük alapján nevezhetnek, az alább közzétett **Elite Szintek** szerint. **Aki elérte a szintet, annak kötelező ebben a kategóriában indulnia. Az erőemelők és felhúzók a** [**langlovag01@gmail.com**](mailto:langlovag01@gmail.com)**; a fekvenyomók a** [**Powerfitness68@gmail.com**](mailto:Powerfitness68@gmail.com) **e-mail-címen jelentkezhetnek.**

**A PRO SHOW-ra néhány sportoló meghívás alapján is bekerülhet. A meghívottak listáját a Liga elnöke és a szövetségi kapitányok állítják össze.**

**PRO SHOW** csak RAW-ban, és csak openkategóriában lesz megrendezve. Csak egy fogásnemben és csak profiban lehet indulni! A nevezési díj 4000 Ft.

**Nevezési határidő: 2018. április 25.**  
Ezután nevezést már csak a helyszínen fogadunk el, amely a jelen kiírásban meghatározott nevezési díj kétszerese!

**Helyszíni nevezési díj**: első nevezés 8000 Ft, minden további nevezés 4000 Ft) **Helyszíni nevezés kizárólag egyéni indulók részére lehetséges, a klubok részére nincs sem késői, sem helyszíni nevezési lehetőség!!!**

**A nevezéseket** a fenti határidőt figyelembe véve van lehetőség leadni. **Az online nevezési lehetőség megtalálható a** [**www.powerlifting.hu**](http://www.powerlifting.hu)**weblapunkon, a „Versenyek/eredmények” címszó alatt.** A nevezést akkor tekintjük leadottnak, amennyiben a nevezési díj is átutalásra került a **Magyar Professzionális Erőemelő Liga 59500155-11075040 számú bankszámlájára.**

A helyszínen a nevező sportolók fényképes igazolvány felmutatásával tudnak mérlegelni.

**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 (14-20. életév)
* Junior (20-tól 24. életévet be nem töltött versenyző)
* Felnőtt–Open, nyílt kategória
* Masters I. (40-49. betöltött életév)
* Masters II. (50-59. betöltött életév)
* Masters III. (60-69. betöltött életév)
* Masters IV. (70-79)
* Masters V. (80 év felett)

**Mozgáskorlátozott kategória – mindenki a saját súly- és korcsoportjában versenyez.**

**Díjazás:**Súlycsoportonként az I., II. és III. helyezetteknek érem és oklevél. (Az abszolút kategóriákban a hivatalos díjazás mellett termék- és tárgynyeremények kerülnek átadásra, amennyiben ezt a verseny szponzorai lehetővé teszik.)**Az EQUIPPED, azaz ruhás verseny abszolút értékelése során nincsenek súly és korcsoportok, a további díjazás a versenyszabályzatnak megfelelően történik.** Minden indulónak emléklap kerül kiosztásra.

**Versenyruházat:**A Magyar Professzionális Erőemelő Liga szabályrendszere szerint engedélyezet tversenyruházat Equipped (azaz ruhás) szakágban: kantáros nadrág, egy-, két-, vagy háromrétegű fekvenyomó ruha, öv, csuklóbandázs, zokni, cipő, guggoló és felhúzó ruha, térdbandázs, illetve a RAW szakágban: kantáros nadrág, póló, csuklóbandázs, öv, zokni, cipő, térdbandázs. **Felhúzásnál térdzokni használata mindenki számára kötelező!**

**Eredményhirdetés:** Az adott versenynap végén, az eredmények összesítését követően lesz ünnepélyes eredményhirdetés.

**Mérlegelés:**

**2018. május 10. csütörtök:** 18.00 - 20.00 (11-e, pénteki versenyzők részére)

**2018. május 11. péntek:** 06.30 - 08.00 (11-e, pénteki versenyzők részére)

**2018. május 11. péntek:** 18.00 - 20.00 (12-e, szombati versenyzők részére)

**2018. május 12. szombat:** 06.30 - 08.00 (12-e, szombati versenyzők részére)

**2018. május 12. szombat:** 16.00 – 18.00 (13-a, vasárnapi versenyzők részére)

**2018. május 13. vasárnap:** 06.30 – 08.00 (13-a, vasárnapi versenyzők részére)

**Ünnepélyes megnyitó:** 2018. május 12. péntek 9.00 óra

**Verseny menete:**

**2018. május 11. péntek RAW + EQ**

09.30 Erőemelés-guggolás-felhúzás: összes nő + férfi ifjúsági, junior, masters, open 90 kg-ig

**2018. május 12. szombat RAW + EQ**

09.30 Erőemelés-guggolás-felhúzás: ifjúsági, junior, masters, open 90 kg felett

**2018. május 12. szombat**

18.00 **PRO SHOW** összes indulója, erőemelés-fekvenyomás-felhúzás

**2018. május 13. vasárnap RAW + EQ**

09.30 Fekvenyomás: összes nő + férfi ifjúsági, junior, masters, open összes induló

2018. február 20.

**FREIMANN SÁNDOR**

Magyar Professzionális Erőemelő Liga elnök

**Szabálymódosítások:**

**Guggolás:   
A 2017-es közgyűlés határozata értelmében a Liga Kupa versenyén kisebb mértékű előre- vagy hátralépkedés és oldalirnyú beállítás is engedélyezett.**

**Fekvenyomás:   
A gyakorlat megkezdésekor a villában elhelyezkedő rúdra úgy kell ráfogni, hogy a szorító ujjakkal szemben a hüvelykujjal is át kell fogni a rudat.   
A gyakorlatot három vezényszóra kell végrehajtani:   
Start (indít)   
Press (nyomás)   
Rack (állvány)**

**Felhúzás:   
Javasoljuk, hogy a gyakorlat végrehajtása során egy biztonsági segítő álljon a versenyző mögött és figyelje a gyakorlat végrehajtását.**

**Mint tudjuk, a következő gyakorlat súlyának bediktálására egy perc áll rendelkezésre. Amennyiben ezt elmulasztjátok, az a gyakorlat érvénytelen lesz!!  
Annyi változik: amennyiben elmulasztjátok egy percen belül leadni a következő gyakorlatot, és az előző érvényes volt, automatikusan a minimálisan megengedett súlynövelés kerül beírásra.   
Amennyiben nem volt érvényes, marad a súly!!**

**Elite szintek RAW**

**Elite Szintek PowerFérfiak Elite Szintek Power Nők**

**Súlycsoport/kg Teljesítmény/kg Súlycsoport/kg Teljesítmény/kg**

**52 480 44 320**

**56 530 48 340**

**60 580 52 365**

**67,5 620 56 385**

**75 680 60 400**

**82,5 720 67,5 445**

**90 750 75 480**

**100 790 82,5 500**

**110 810 90 530**

**125 840 SHW 545**

**140 870**

**SHW 920**

**Elite Szintek Felhúzás Férfiak Elite Szintek Felhúzás Nők**

**Súlycsoport/kg Teljesítmény/kg Súlycsoport/kg Teljesítmény/kg**

**52 170 44 115**

**56 180 48 125**

**60 195 52 130**

**67,5 210 56 140**

**75 230 60 160**

**82,5 250 67,5 170**

**90 290 75 185**

**100 300 82,5 190**

**110 320 90 205**

**125 330 SHW 210**

**140 340**

**SHW 350**

**Elite Szintek FekvenyomásFérfiak Elite Szintek Fekvenyomás Nők**

**Súlycsoport/kg Teljesítmény/kg Súlycsoport/kg Teljesítmény/kg**

**52 130 44 75**

**56 140 48 80**

**60 150 52 85**

**67,5 165 56 90**

**75 180 60 95**

**82,5 190 67,5 105**

**90 200 75 110**

**100 210 82,5 115**

**110 220 90 120**

**125 230 SHW 130**

**140 235**

**SHW 240**

**---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Szálláslehetőségek**

<http://www.sarretitura.hu/>

Az iroda teljes mértékben össze fogja a környező szállásokat és segít mindenkinek!

Várják az versenyen részt venni kívánók érdeklődését!

**Amikor felveszitek a kapcsolatot a szállásokkal, jelezzétek, hogy az erőemelő versenyre jöttök!!!!**