**PPC Deadlift Cup 2017**

**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:** **2017. november 18.**

**Nevezési határidő:** 2017.10.30. [pakspowerliftingclub@gmail.com](mailto:pakspowerliftingclub@gmail.com)

**Nevezési lap a 4. oldalon!**

**Nevezési díj:** 2000 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, 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. Ezenkívül 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:**

2017.11.17-én, pénteken: 17:00-19:00   
2017.11.18-án, szombaton: 6:30-7:00 paksi tehetségkutató kategória

7:00-8:30 nyílt tehetségkutató kategória

**Megnyitó:**

2017.11.18. 9:00

**Verseny:**

2017.11.18. 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**

**2017. 11. 18.**

**Paks**

**Nevezési határidő:** 2017. október 30.

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

**Név:**…………………………………………………………………..

**Város/ország:………………………………………………………..**

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

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

**Nő**:  **Férfi**:

**Korcsoportok:**

Ifjúsági Junior Open Masters

**Kategória:**

Paksi tehetségkutató Nyílt tehetségkutató

**Súlycsoport:**…………….

**Dátum:**…………………… Aláírás:………………………………………………

**Szülő aláírása (18 év alatt)**:……………………………………………………….

A nevezési lapot a [pakspowerliftingclub@gmail.com](mailto:pakspowerliftingclub@gmail.com) e-mail címre várjuk.