**SCITEC RAW POWER – 2018** Felhúzó Kupa

**Női, férfi felhúzó verseny**

**Siófok – 2018. augusztus 3. péntek**

**Versenyigazgató:** Freimann Sándor

**Szakmai vezető:** Freimann Sándor (30/520-9193)

**Helyszín:** Siófok, Petőfi sétány – Beach Club

**Résztvevők**: A versenyen 14. életév felett bárki részt vehet, mindenféle megkötés nélkül.

**Nevezési határidő:** Nevezni előzetes nevezéssel folyamatosan lehet, de még a verseny helyszínén, a mérlegeléskor is fogadunk el nevezést. **Az online nevezési lehetőség megtalálható a** [**www.powerlifting.hu**](http://www.powerlifting.hu) **weblapunkon, a „Versenyek/eredmények” címszó alatt.**

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

**Súlycsoportok:**

**Női:** ifjúsági, junior, open, masters: -60, -70, -80, +80 kg

**Férfi:** ifjúsági, junior, masters: -60, -70, -80, -90, -100, -110, +110 kg

**Férfi:** open -60, -70, -80, -90, -100, -110, -125, +125 kg

**Korcsoportok:**

* Ifjúsági (20 év alatt)
* Junior (20-tól 24. évet be nem töltöttek)
* Felnőtt – Open
* Masters I. (40-49)
* Masters II. (50-59)
* Masters III. (60-69)
* Masters IV. (70 év felett)

**Díjazás:**

Minden indulónak oklevél, táplálék-kiegészítő kóstoló és póló. 1-3. helyezetteknek érem.

Ezenkívül táplálék-kiegészítő díjazás is lesz abszolút értékelés alapján (női összes, férfi ifjúsági, férfi junior, férfi open és férfi masters)! Az 1. helyezett 30 000 Ft, 2. helyezett 20 000 Ft, a 3. helyezett 10 000 Ft értékű utalványt kap.

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

**Eredményhirdetés:** A versenynap végén.

Verseny menete

**Ünnepélyes megnyitó:** 2018. augusztus 3. 9.45

**Mérlegelés:** 2018. augusztus 3. 7.30 – 9.00 (női, férfi ifjúsági és junior)

10.00 -11.30 (férfi masters, open)

**Verseny menete:** 2018. augusztus 3. 10.00-től nők

11**.**00-től ifjúsági és junior

13.00-tól masters és open

A pontos csoportbeosztásokat a mérlegelések után fogjuk kifüggeszteni!!

2018. május 25.

Freimann Sándor

Magyar Professzionlis Erőemelő Liga elnöke

A felhúzás rövid leírása

1. A rúd a versenyző lába előtt vízszintesen fekszik, akinek 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. A lábfejet elmozdítani előre, hátra, oldalra, 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.