**VERSENYKIÍRÁS**

**SCITEC RAW POWER 2016**

**Fekvenyomó Kupa**

**Nemzetközi női, férfi, versenyző és tehetségkutató fekvenyomó verseny**

**Miskolc 2016. május 7.**

**Helyszín:** Miskolc, Avalon park

**Versenyigazgató:** Mészáros László (30-437-0809)

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

**Rendező:** Magyar Erőemelő Profi Liga

**Bírók:** Magyar Erőemelő Profi Liga hivatalos versenybírói.

**Résztvevők**: A versenyen bárki részt vehet, mindféle megkötés nélkül.

**Nevezési határidő:** nevezni folyamatosan lehet, még a verseny helyszínén, a

mérlegeléskor is fogadunk el nevezést. Az online nevezési lehetőség a www.powerlifting.hu weblapukon található a Versenyek/eredmények címszó alatt.

**Nevezési díj**: 2500 Ft, melyet a helyszínen kell fizetni.

**Súlycsoportok:**

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

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

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

**Díjazás:**

Minden indulónak oklevél, súly- és korcsoportonként 1–3. helyezetteknek érem.

Ezen kívül lesz abszolút értékelés, amelyet nagyértékűScitec táplálék-kiegészítővel díjazunk.

(női összes, férfi ifjúsági, férfi junior, férfi open és férfi masters)

**Versenyruházat:** rövidnadrág vagy kantáros nadrág, cipő, zokni, rövid ujjú póló, csuklóbandázs, öv. **Eredményhirdetés:** A versenynap végén.

Verseny menete

**Ünnepélyes megnyitó:** 2016. május 7. 9.45

**Mérlegelés:** 2016. május 7. 7.30 – 9.00 (női, ifjúsági és junior)

10.00 – 11.00 (masters, open)

**Verseny menete:** 2016. május 7. 10.00-től női kategória

11**.**00-től ifjúsági és junior kategória

14.30-től open és masters kategória

A pontos csoportbeosztásokat a mérlegelések után fogjuk kifüggeszteni!!

2016. február 15. **Freimann Sándor**

Magyar Erőemelő Profi Liga elnöke

**A fekvenyomás rövid leírása:**

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

lapos 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.

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, 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, a rúd a kiindulási pontjára került, a bíró **le**

vezényszavára visszahelyezi a villába.

**Érvénytelen fekvenyomás okai:**

1. A gyakorlat megkezdésekor 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 hozzáérnek a rúdhoz a lapozók.

8. A pad vagy a pad lábainak a versenyző általi bármely érintése esetén.

9. A súlyzótartó állvány, villa szándékos megérintése a rúddal, hogy könnyebbé tegye a

kinyomást.

10. A versenyző felelőssége, hogy a személyes segítőjének megmondja, hogy a kiadás után

azonnal hagyja el a dobogót. Az ilyen segítők nem térnek vissza a dobogóra a gyakorlat

befejeztével, vagy ha a gyakorlat nem sikerül. A kiadásban segédkezőnek különösen fontos

gyorsan elhagynia a dobogót, hogy ne álljon a vezetőbíró elé. Amennyiben a személyes

segítő nem hagyja el a dobogót, az a gyakorlat érvénytelenítését vonhatja magával.