*Versenykiírás*

**FITBALANCE – 2014.09.21.**

SCITEC RAW FELHÚZÓ GÁLA

**Női – Férfi felhúzó verseny**

**Versenyigazgató:** Freimann Sándor (30/520-9193)

**Helyszín: Papp László Sportaréna – 1143 Budapest, Stefánia u. 2.**

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

**Nevezési határidő:** 2014. szeptember 5-ig (ezután nevezést már nem fogadunk el). Eddig a határidőig kell a [hungarianpowerliftingcongreHYPERLINK "mailto:hungarianpowerliftingcongress@gmail.com"ss@gmail.com](mailto:hungarianpowerliftingcongress@gmail.com) e-mail címre a nevezési lapokat megküldeni. A nevezést akkor tekintjük leadottnak, ha a nevezési díj is átutalásra került a Magyar Profi Liga 59500155-11075040 számú bankszámlájára. Az előzetes nevezéseket 2014. szeptember 15-ig tesszük fel a [www.powerlifting.hu](http://www.powerlifting.hu/) weblapunkra.

**Előzetes nevezési díj**: 3.000,- Ft

**A helyszíni nevezési díj**: 5.000,- Ft – ***helyszíni nevezés kizárólag egyéni indulók részére lehetséges, a klubok részére nincs sem késői, sem helyszíni nevezési lehetőség!!!***

**Súlycsoportok:**

Női -53, 60, 70, 80, +80 kg.

Férfi -62 kg, -74 kg, -86 kg, -98 kg, -108 kg, -120 kg, +120 kg

**Korcsoportok:**

* Ifjúsági (20 év alatt – 1994. szeptember 22. után születettek)
* Junior (20-tól 24. évet be nem töltöttekig – 1990. szeptember 20-a és 1994. szeptember 21-e között születettek)
* Felnőtt – Open
* Master I. (40-49 – 1964. szeptember 20-a és 1974. szeptember 21-e között születettek)
* Master II. (50-59 – 1954. szeptember 20-a és 1964. szeptember 21-e között születettek)
* Master III. (60-69 – 1944. szeptember 20-a és 1954. szeptember 21-e között születettek)
* Master IV. (70 év felett – 1944. szeptember 21-e előtt születettek).

**Díjazás:**

Minden indulónak oklevél. Súly és korcsoportonként 1. - 3. helyezetteknek érem.

Ezen kívül lesz abszolút értékelés is, melyek esetén kupával díjazzuk a legerősebb sportolókat (női összes, férfi ifjúsági, férfi junior, férfi open és férfi master)!

**Egy csoport (max. 15 fő) ruhás (equipped) versenyző előzetes nevezését fogjuk befogadni és köztük abszolút pontszámítás alapján lesz a sorrend kihirdetve.**

**Versenyruházat:** rövidnadrág vagy kantáros nadrág, cipő, zokni, rövid ujjú póló, öv.

**Eredményhirdetés:** A versenynap végén.

Verseny menete

**Mérlegelés:** 2014. szeptember 21. 7.00 – 08.30 (női, ifjúsági és junior)

10.30-11.30 (master, open és equipped)

**Verseny menete:** 2014. szeptember 21. 9.30-tól Női kategória

10.30-tól Férfi ifjúsági és junior kategória

13.00-től Férfi master kategória

14.00-től Férfi open kategória

15.30-tól Equipped (ruhás versenyzők)

A pontos csoportbeosztásokat a mérlegelések után kerülnek kihirdetésre!

Figyelem - a verseny időbeosztása a nevezések számától függően változhat!

2014. július 30.

*Várunk mindenkit sportbaráti tisztelettel!!*

FREIMANN Sándor

Profi Liga elnök

**Felhúzás szabályai**

* 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 nem áll. A rúd megállhat, azonban lefelé nem mozdulhat.
* A versenyző a dobogó elülső, nézőtéri oldala felé néz.
* A felhúzás végén a térdeknek ki kell egyenesedniük, a versenyző felegyenesedve áll.
* 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.
* A rúd minden megemelése vagy annak szándékos kísérlete fogáskísérletnek számít.

Érvénytelen felhúzás okai :

* A rúd bármilyen lefelé irányuló mozgása esetén, mielőtt eléri a végső pozíciót.
* A versenyző nem áll kiegyenesedve.
* Nem egyenesíti ki a térdeit a gyakorlat befejeztével.
* 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.
* Elmozdítani hátra-, oldalra- vagy előre a lábfejet, amely lépésnek vagy botlásnak vehető.
* Leereszteni a rudat a vezetőbíró jelzése előtt.
* Megengedni, hogy a rúd úgy érjen vissza a dobogóra, hogy nem tartják kontrol alatt mindkét kézzel a rudat.