

SCITEC RAW POWER – 2019

Felhúzó Kupa

Női, férfi felhúzó verseny

Siófok – 2019. augusztus 2. péntek

Versenyigazgató: Freimann Sándor

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

Helyszín: Siófok, Petőfi sétány – Beach Club

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

Nevezési határidő: Nevezni előzetes nevezéssel folyamatosan lehet. **Az online nevezési lehetőség megtalálható a www.powerlifting.hu weblapunkon, a „Versenyek/eredmények” címszó alatt. Az előzetes online nevezés kötelező! Határidő: július 31.**

A nevezési díjat a helyszínen kell fizetni. Akinek van érvényes Profi Liga versenyzői kártyája, annak 3000 Ft. Versenyzői kártya nélkül 4000 Ft.

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: 2019. augusztus 2. 9.45

Mérlegelés: 2019. augusztus 2. 7.30 – 9.00 (női, férfi ifjúsági és junior)
10.00 -11.30 (férfi masters, open)

Verseny menete: 2019. augusztus 2. 10.00-től nők
11.00-től ifjúsági és junior
13.00-től masters és open

A pontos csoportbeosztásokat a mérlegelések után fogjuk kifüggeszteni!!

2019. április 2.

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"** vezényszóából 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.