**SCITEC RAW POWER – 2018** Fekvenyomó Kupa

**Női, férfi fekvenyomó verseny**

 **Siófok – 2018. augusztus 4. szombat**

**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

A női abszolút kategóriát korszorzóval határozzuk meg.

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

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

**Mozgássérült tehetségkutató verseny:**

**Súlycsoportok:** -65kg, -85kg, +85kg

**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, a 2. helyezett

20 000 Ft, a 3. helyezett 10 000 Ft értékű utalványt kap.

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

**Eredményhirdetés:** A versenynap végén.

Verseny menete

**Ünnepélyes megnyitó:** 2018. augusztus 4. 9.45

**Mérlegelés:** 2018. augusztus 4. 7.30 – 9.00 (női, férfi ifjúsági és junior)

10.00 – 11.30 (férfi open, masters)

**Verseny menete:** 2018. augusztus 4. 10.00-től női kategória

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

 13.00-tól open és masters kategória

A pontos csoportbeosztásokat a mérlegelések után fogjuk kifüggeszteni!

2018. május 25.

 Freimann Sándor

 Magyar Professzionális Erőemelő 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. A rudat a hüvelykujjal is át kell fogni.
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, a **START** vezényszóra 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, nyomásnál, 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 a lapozók hozzáérnek a rúdhoz.

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