

VERSENYKIÍRÁS

SCITEC RAW POWER 2015

Fekvenyomó Kupa

Nemzetközi női, férfi, versenyző és tehetségkutató fekvenyomó verseny

Miskolc 2015. május 31.

Versenyigazgató: Mészáros László (30-437-0809)

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

Helyszín: Miskolc, Sütő János utca 42.

Rendező: Magyar Erőemelő Profi Liga

Bírók: Magyar Erőemelő Profi Liga hivatalos versenybírói.

Részvevők: 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 lap 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 nagyértékű Scitec 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: 2015 május 31. 9.45

Mérlegelés: 2015. május 31. 7.30 – 9.00 (női, ifjúsági és junior)
10.00 – 11.00 (masters, open.)

Verseny menete: 2015. május 31. 10.00-től női kategória
11.00-től ifjúsági és junior kategória
14.30-tól open és masterkategória

A pontos csoportbeosztásokat a mérlegelések után fogjuk kifüggeszteni!!

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 magasztót kérhet.
4. A versenyző kérhet a súly beadásához segítséget.
5. Amikor a versenyző segítséggel vagy a nélkül kiemelte a villából a rudat és stabilan tartja megkezdi a súly leengedését.
6. Mikor a rúd megáll a mellkason a bíró megadja press vezényszóval 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 súlyzó tartó állvány, villa szándékos megérintése a rúddal, hogy könnyebbé tegyék a kinyomást.

10. A versenyző felelőssége, hogy a személyes segítőjének megmondja, hogy a kiadás után azonnal hagyja el a dobogót. Az ilyen segítő 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.

2015. március 31.

Freimann Sándor
Magyar Profi Erőemelő Liga elnöke