

SCITEC RAW POWER – 2019

Fekvenyomó Kupa

Női, férfi fekvenyomó verseny

Siófok – 2019. augusztus 3. szombat

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

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: 2019. augusztus 3. 9.45

Mérlegelés: 2019. augusztus 3. 7.30 – 9.00 (női, férfi ifjúsági és junior)
10.00 – 11.30 (férfi open, masters)

Verseny menete: 2019. augusztus 3. 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!

2019. április 2.

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