



ORSZÁGGYŰLÉSI ŐRSÉG

Cím: 1055 Budapest, Balassi Bálint u. 5.

☎ 441-47-91; Fax: 441-47-98; e-mail: info@orszaggyulesiorseg.hu

31099/668 - 3/2016. ált.

IV. TORNYOS KUPA BM Országos Fekvenyomó Egyéni- és Csapatbajnokság

VERSENYKIÍRÁS

Verseny helyszín: ROKK Rendészeti Szervek Kiképző Központja
1090 Budapest, Vágóhíd u. 11-13.

Verseny időpontja: 2016. november 18. (péntek)

Verseny rendezője: ORSZÁGGYŰLÉSI ŐRSÉG

Verseny célja: Az Országgyűlési Őrség a verseny megrendezésével az elmúlt 3 év hagyományát folytatva lehetőséget szeretne biztosítani a fekvenyomás sportágban, a Belügyminisztérium munka- és nyugállományú társai, valamint az Országgyűlési Őrség állománya részére, elősegítve ezzel a sportbaráti kapcsolatok ápolását.

A versenyre meghívott szervek: Belügyminisztérium Szervei és a Rendészeti tanintézetek, Országgyűlési Őrség.

Nevezés határidő: 2016. november 7 - ig. Tisztelettel kérjük a nevezési határidő betartását!

Nevezési cím: <http://goo.gl/DJTDYf> a linkre kattintva lehet leadni a nevezéseket.

Nevezési díj: NINCS

Versenyszabály: A verseny a Magyar Erőemelő Szövetség Versenyszabályzata alapján kerül megrendezésre a ruházatra, felszerelésre és a lebonyolításra vonatkozó eltéréssel.

A versenyzőket kezdőfogásuk nagysága alapján sorrendbe állítjuk, és 8-12 fős csoportokra osztjuk.

A rudat a tartóvillákból ki kell venni (segítség megengedett), kinyújtott karral meg kell tartani, majd a vezetőbíró „START” vezényszava után leengedni a mellkasra, itt egy pillanatra mozdulatlanul megtartani és utána kinyomni nyújtott könyökig, itt szintén mozdulatlanul megtartani, majd a vezetőbíró „LE” vezényszavára visszatenni a tartóvillákba.

Két érvénytelen kezdőfogás kísérlet esetén engedélyezett az utolsó fogásra csökkenteni a súlyt.

Érvénytelen a gyakorlat:

- a vezetőbíró bármely vezényszavának be nem várása esetén
- a rúd a mellkast nem érinti
- a karok nincsenek a gyakorlat végén teljesen kinyújtva.

Ruházat: sportruházat, sportcipő.

Kiegészítő felszerelés: súlyemelőkesztyű, csuklószorító, csuklóbandázs, súlyemelő öv engedélyezett.

KÖNYÖKBANDÁZS, KÖNYÖKGUMI, SPECIÁLIS FEKVENYOMÓ RUHA HASZNÁLATA TILOS!

Lebonyolítás: A Magyar Erőemelő Szövetség által elfogadott súlycsoportok szerint.

Nők 47, 52, 57, 63, 72, 84, +84 kg.

Férfiak 59, 66, 74, 83, 93, 105, 120, +120 kg.

Kategóriák **Junior** 23 éves korig

Felnőtt 24 - 39 éves korig

Master 1 40 - 49 éves korig

Master 2 50-59 éves korig

Master 3 60 év felett.

2016-ban betöltött életkor számít! (1976-ben született M1-ben indul hónaptól függetlenül)

Csapatverseny eredményét a mérlegeléskor megjelölt hölgy és három férfiversenyző eredményét a testsúlyból képzett Wilks számmal szorozva és összegezve kapott eredmény alapján határozzuk meg. Pontazonosság esetén a jobb eredményt elért női versenyző csapata kerül előbbre. Egy rendvédelmi szerv csak egy csapatot indíthat a csapatversenyen! Wilks szám szorzó megtalálható az interneten. <http://www.powerlifting-ipf.com/fileadmin/data/Downloads/Wilksformula.pdf>


FIGYELEM! *A versenyt egyszerre két padon rendezzük, ezért kérjük a versenyzőket és a csapatvezetőket fokozottan figyeljenek a hangosbemondókra és a hirdető táblára kifüggesztett információkra! Az egyik padon a nők a másik padon pedig a 120 és a +120 kg-os férfiak fognak kezdeni, így kvázi „két irányból” fogjuk a versenyt lebonyolítani.*

Tervezett program: Regisztráció 08.00 – 9.30
(szól. ig. bemutatása, mérlegelés, villamagasság beállítása egyénileg)
Technikai értekezlet 9.00 – 9.30
Megnyitó 9.45 – 10.00
Fekvenyomó verseny 10.00 – 17.00
(mérlegelés folyamatosan a hirdető tábla szerint)
Eredményhirdetés 17.30 – 18.00
(az időpontok a versenyzők létszámának függvényében változhatnak!)

Díjazás: Női és férfi versenyzőknél egyaránt 1-3. helyezett: érem, oklevél. Csapatoknál 1-3. helyezett: serleg, oklevél

A versennyel kapcsolatban bővebb felvilágosítást ad: Bisztrony Csaba tel: 30 970-2285

Budapest, 2016. szeptember "15"


Tóth László egy. dandártábornok
parancsnok

1. melléklet

TÓTH ANDRÁS "TOTYABÁ" EMLÉKVERSENY

Az Országgyűlési Őrség TOTYABÁ emlékének tiszteletére a MASTER kategóriában, külön versenyszámot is indít. Abszolút férfi, abszolút női versenyszámban a súllyal 3X kell végrehajtani a nyomást.

Díjazás: Női és férfi versenyzőknél egyaránt 1-3. helyezettek érem, oklevél.