



ORSZÁGGYŰLÉSI ÖRSÉG PARANCSNOK

Cím: 1055 Budapest, Balassi Bálint u. 5.

☎ 441-4791; Fax: 441-4798; e-mail: info@orszaggyulesiorsseg.hu

Szám: 31099/1206-12/2018. a.u.

VI. TORNYOS KUPA BM Országos Fekve nyomó Egyéni- és Csapatbajnokság

VERSENYKIÍRÁS

Verseny helyszíne: Soroksári Sportcsarnok
1237 Bp., Sportcsarnok u. 2.

Verseny időpontja: 2018. október 19. (péntek)

Verseny rendezője: ORSZÁGGYŰLÉSI ÖRSÉG

Verseny célja: Az Országgyűlési Örség a verseny megrendezésével hagyományt akar teremteni a fekvő nyomás sportágban, versenyzési lehetőséget szeretne biztosítani a Belügyminisztérium munka- és nyugállományú társai, valamint az Országgyűlési Örség állományára részére, ezzel a sportbaráti kapcsolatok ápolását kívánja elősegíteni.

A versenyre meghívott szervek: Belügyminisztérium Szervei, Rendészeti tanintézetek,

Nevezés határidő: 2018. október 12-ig. Tisztelettel kérjük a nevezési határidő betartását!

Nevezési cím: <https://goo.gl/forms/EHhKc8XTrwww3PHC3> (a linket bemásolva 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.

2018-ban betöltött életkor számít! (pl. az 1978-ban született M1-ben indul hónaptól függetlenül)

Csapatverseny eredményét a mérlegeléskor megjelölt hölgy és három férfitversenyző 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 hangosbmondókra és a hirdető táblára kifüggesztett információkra!

Tervezett program:	Regisztráció	09.00 – 10.30
	(szol. ig. bemutatása, mérlegelés, villamagasság beállítása egyénileg)	
	Technikai értekezlet	10.00 – 10.25
	Megnyitó	10.30 – 10.45
	Fekvenyomó verseny	10.45 – 18.00
	(mérlegelés folyamatosan a hirdető tábla szerint)	
	Eredményhirdetés	18.00 – 18.30
	(az időpontok a versenyzők létszámának függvényében változhatnak!)	

Díjazás: Női és férfi versenyzőknél egyaránt 1-3. helyezett érem és oklevél. Csapatoknál 1-6. helyezett serleg, oklevél.

A versennyel, regisztrációval kapcsolatosan illetve szakmai kérdésekben felvilágosítást ad: Bisztrony Csaba (tel: 30/970-2285)

Budapest, 2018. szeptember ”di”


Tóth László ogy. dandártábornok
parancsnok



+