



ORSZÁGGYŰLÉSI ŐRSÉG

Cím: 1055 Budapest, Balassi Bálint u. 5.

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

III. TORNYS KUPA

BM Országos Fekvenyomó Egyéni- és Csapatbajnokság

BM OKF Országos Fekvenyomó Bajnokság

VERSENYKIÍRÁS

Verseny helyszíne: ORFK Rendészeti Szervek Kiképző Központja
1090 Budapest, Vágóhíd u. 11-13.

Verseny időpontja: 2015. október 16. (péntek)

Verseny rendezője: ORSZÁGGYŰLÉSI ŐRSÉG

Verseny célja: Az Országgyűlési Őrség a verseny megrendezésével hagyományt akar teremteni a fekvenyomás sportágban, versenyzési lehetőséget szeretne biztosítani a Belügyminisztérium munkatársai és nyugállományú tagjai, valamint az Országgyűlési Őrség állománya részére, ezzel a sportbaráti kapcsolatok ápolását kívánja elősegíteni. BM OKF pontszerző verseny.

A versenyre meghívott szervek: Belügyminisztérium Szervei és a Rendészeti tanintézetek, a Nemzeti Adó- és Vámhivatal, az Országgyűlési Őrség, valamint egyéb meghívottak.

Nevezés határidő: 2015. október 10-ig. Tisztelettel kérjük a nevezési határidő betartását!

Nevezési cím: E-mail: bisztrony.csaba@orszaggyulesiorseg.hu
Fax: 441-4780

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 „STRAT” 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, a versenyzőnek a polót a nadrágjába be kell tűrni

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

Master 2 50-59,

Master 3 60 év felett.

2015-ben betöltött életkor számít! (1975-ben született M1-ben indul hónaptól függetlenül)

Csapatverseny eredményét a legjobb hölgy és legjobb három férfigyenesítő 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 szervezeti egységként 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:

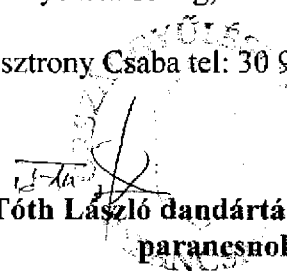
Regisztráció	09.00 – 10.30
<i>(szol. ig. bemutatása, mérlegelés, villamagasság beállítása egyénileg)</i>	
Technikai értekezlet	10.00 – 10.25
Megnyitó	10.30 – 10.45
Fekvenyomó verseny	10.45 – 18.00
<i>(mérlegelés folyamatosan a hirdető tábla szerint)</i>	
Eredményhirdetés	18.00 – 18.30
<i>(az időpontok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

Díjazás: Női és férfi versenyzőknél egyaránt 1-3. helyezett: érem, oklevél. 4-6. helyezettektől oklevél súly és korcsoportonként.

Abszolút verseny női, férfi 1-3. helyezettek serleg, oklevél. Külön díjak, legfiatalabb, legidősebb versenyző, fair play díj serleg. Csapatoknál 1-6. helyezett: serleg, oklevél.

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

Budapest, 2015. szeptember 10.


Tóth László dandártábornok
parancsnok