



## ORSZÁGGYŰLÉSI ŐRSÉG PARANCSNOK

Cím: 1055 Budapest, Balassi Bálint u. 5.

☎ 441-4791; Fax: 441-4798; e-mail: [info@orszaggyulesiorseg.hu](mailto:info@orszaggyulesiorseg.hu)

Szám:31099/1092- 5 /2019.ált.

### VII. TORNYOS KUPA BM Országos Fekve nyomó Egyéni- és Csapatbajnokság VERSENYKIÍRÁS

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

**Verseny időpontja:** 2019. október 10. (csütörtök)

**Verseny rendezője:** Országgyűlési Őrség

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

**A versenyre meghívott szervek:** Belügyminisztérium Szervei, ezek nyugállományú tagjai;  
Rendészeti tanintézetek

**Nevezés határidő:** 2019. október 4- ig. Tisztelettel kérjük a nevezési határidő betartását!

**Nevezési link:** az Országgyűlési Őrség honlapján a Hírek menüpont alatt elérhető  
([www.orszaggyulesiorseg.hu/hirek](http://www.orszaggyulesiorseg.hu/hirek))

**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	<b>Junior</b>	23 éves korig
	<b>Felnőtt</b>	24 - 39 éves korig
	<b>Master 1</b>	40 - 49 éves korig
	<b>Master 2</b>	50-59 éves korig
	<b>Master 3</b>	60 év felett.

2019-ben betöltött életkor számít! (pl. az 1979-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!

<b>Tervezett program:</b>	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 és oklevél. Csapatoknál 1-6. helyezett serleg, oklevél.

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

Budapest, 2019. augusztus "16 "

  
**Tóth László egy. dandartábornok**  
parancsnok