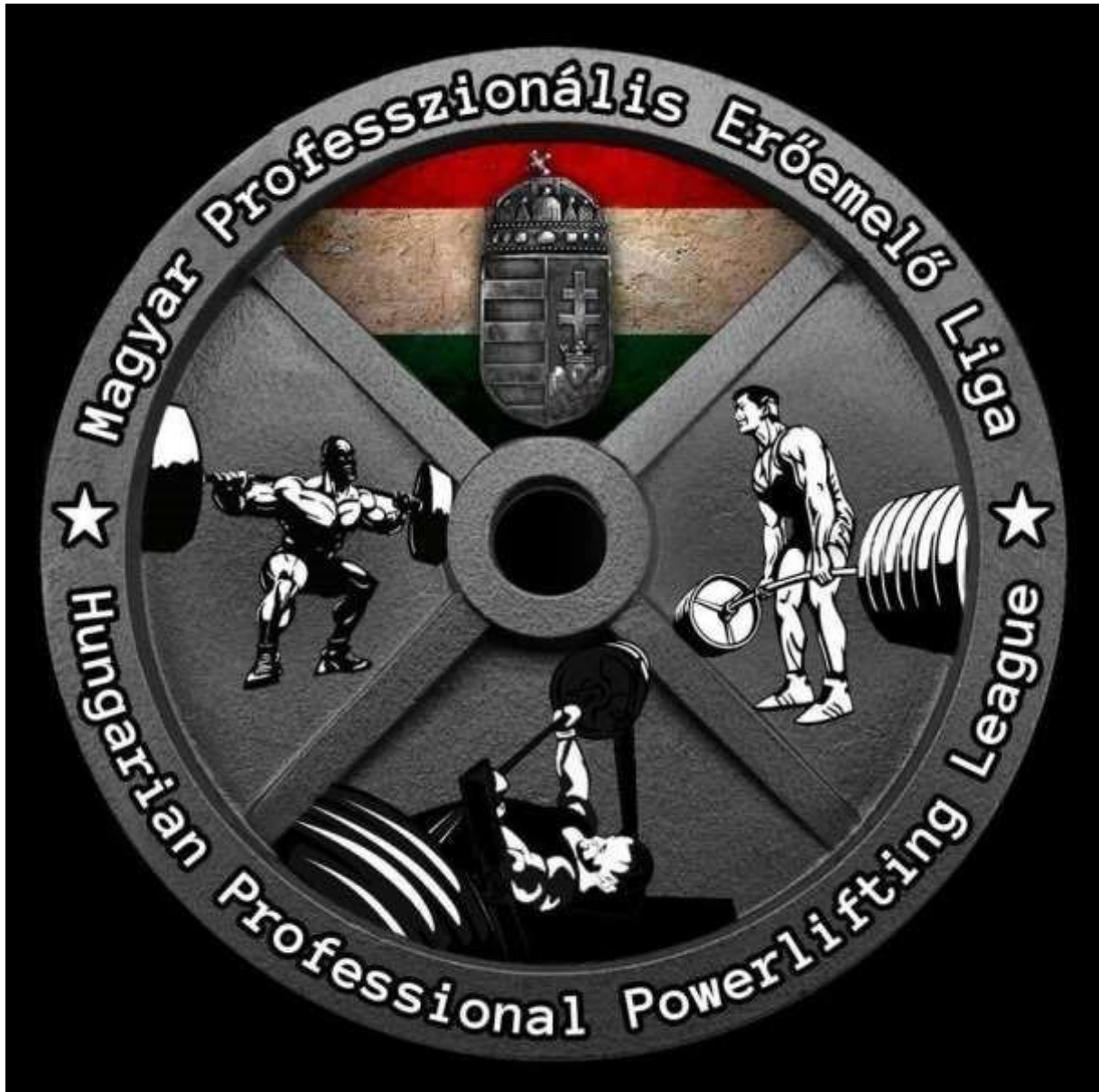


**Magyar Professzionális Erőemelő Liga  
Versenyszabályzat  
V.1.2. (2021.08.25.)**



## **Általános szabályok**

Jelen Szabályzat a Magyar Professzionális Erőemelő Liga által évente megrendezésre kerülő Magyar Professzionális Erőemelő Liga Kupa Regisztrációs versenyekre vonatkozó szabályzat.

A Liga Kupa versenyen nevezett versenyzők a nevezésükkel biztosítják a Liga nyilvántartásába, adatbázisába való regisztrációjukat. Kizárólag az ezen nyilvántartásba bekerülő sportolók számára tudja biztosítani a Liga a nemzetközi szervezetekkel (jelenleg a Global Powerlifting Committee – GPC, World Powerlifting Congress – WPC, World United Amateur Powerlifting – WUAP, GPA/IPO – Global Powerlifting Alliance, WRPF – World Raw Powerlifting Federation Szervezetek ) való együttműködése révén, az európai- és világversenyeken való versenyzési lehetőség segítségét és támogatását!

**A versenyekre történő nyilvántartásba vétel, a nevezés, a Magyar Professzionális Erőemelő Liga (továbbiakban Liga) jóváhagyásával, ügyintézésével történik.**

**A versenyző az érvényes személyi azonosítót igazoló hatósági igazolvánnyal történő beazonosítást követően vehet részt a versenyen.**

A Liga elismeri az összes erőemelő eredményt, amelyeket bármely alkalommal az általa megalkotott versenyszabályzat betartásával, a Liga által delegált bírók szakmai részvétele mellett, hivatalos versenyjegyzőkönyvbe rögzítetten, a következő sorrendben végrehajtva értek el:

A, Guggolás

B, Fekvenyomás

C, Felhúzás

D, Összesített eredmény.

A Liga elismeri a különálló fogásnemek számára rendezett versenyeken (single lift) született eredményeket is, amelyek az általa megalkotott versenyszabályzat betartásával, a Liga általa delegált bírók szakmai részvétele mellett, hivatalos versenyjegyzőkönyvbe rögzítetten értek el. Ezek:

A, Guggolás különálló fogásnem versenye

B, Fekvenyomás különálló fogásnem versenye

C, Felhúzás különálló fogásnem versenye

D, Bicepsz különálló fogásnem versenye.

A versenyző minden fogásnemben sikeresen végrehajtott, első három fogásának legeredményesebb gyakorlatát összeadva határozzák meg az összesített eredményt. A verseny győztesét (adott súly- és korcsoporton belül) a legmagasabb összesített eredmény alapján hirdetik ki (a negyedik gyakorlat nem vehető figyelembe az összesített eredmény számításánál).

Amennyiben két versenyző azonos súllyal mérlegel és azonos összesített eredményt ér el, akkor mindkettejüket újra kell mérlegelni a verseny végén és a kisebb testsúlyú versenyző fogja a jobb helyezést elérni. Abban az esetben, ha a versenyzők testsúlya az újramérlegeléskor is megegyezik, meg kell osztani közöttük a helyezést és mindkettő meg kell kapja a helyezéért járó díjazást. Ha

például két versenyző is első helyezett lett, akkor a következő versenyző a harmadik helyezést éri el, azután a negyediket, stb.

Különálló fogásnemek versenye esetén a végrehajtott három gyakorlat legeredményesebbje adja a versenyző eredményét. A verseny győztesét (adott súly- és korcsoporton belül) a legmagasabb eredmény alapján hirdetik ki (a negyedik gyakorlat nem vehető figyelembe a legmagasabb eredmény megállapításánál).

Amennyiben két versenyző azonos súllyal mérlegel és azonos eredményt ér el, akkor mindkettőjüket újra kell mérlegelni a verseny végén, és az akkor kisebb testsúlyt mérlegelő versenyző fogja a jobb helyezést elérni. Abban az esetben, ha az újramérlegeléskor is megegyezik a két versenyző testsúlya, akkor meg kell osztani közöttük a helyezést, és így mindkettő meg kell kapja a helyezését járó díjazást.

A Liga versenyein, ahol abszolút eredményt hirdetnek az eredményszámítás a Reshel Formula alapján, és a kapcsolódó kor szerinti szorzók alkalmazásával történik. (Reshel Formula Kor- és Súlyszorzói a mellékletben foglaltak szerint)

Csapatverseny: a szervező döntésének megfelelően, a versenyen írhatnak ki csapatversenyt is. Csapatverseny esetén csak azok a csapatok kerülhetnek értékelésre, amelyeknek legalább egy női és négy férfi versenyzője is van.

Liga versenyek lebonyolítása során a használt tömegek megjelenítése és kezelése kg mértékegységben történik.

Minden versenyzőnek a saját súly kategóriájában kell indulnia.

Korcsoportját tekintve minden sportoló a verseny napján a személyi azonosítót igazoló hatósági igazolvánnyal (vagy egyéb fényképes hivatalos igazolvánnyal, pl. útlevél, jogosítvány) igazolva betöltött életkorának megfelelő korcsoportba kerül besorolásra. Ettől való eltérésre van lehetőség, mely a nevezési feltételeknek megfelelően regisztrált és befizetett nevezési díjjal, a mérlegeléskor aláírandó versenyvezető kártyán kerül feltüntetésre, melyet a versenyző aláírásával véglegesít. Ezt követően ezen változtatás nem eszközölhető.

Többes nevezés lehetősége is biztosított a versenyzők számára, melynek révén több fogásnemben és több korcsoportban (ebben az esetben saját életkorának megfelelő korcsoport mellett adott a lehetőség Open korosztályban a versenyzésre) is nevezhetnek.

Ha valaki több korcsoportban is nevez, akkor tudomásul kell vennie, hogy a verseny csoportbeosztásától függően előfordulhat, hogy külön-külön is versenyeznie kell.

Ha két különböző napon kerül megrendezésre a két csoport, akkor mindenképpen külön-külön kell versenyezzen.

Amennyiben ez egy napon van, akkor abban a csoportban kell versenyezzen, amelyik időben korábban kerül lebonyolításra, de az eredménye a másik csoport eredményébe is beleszámít.

Amennyiben pont egy időben, de két különböző színpadon egyszerre kellene versenyeznie a versenyzőnek, abban az esetben a versenyző dönt, hogy melyik versenyben kíván részt venni (annak nevezési díja visszatérítésre kerül a versenyzőnek, ahol nem tudott versenyezni).

Ha a két korcsoportja egyazon csoportban versenyez, akkor is csak egyszer kell a gyakorlatokat végrehajtani, de az beleszámít mindkét eredményként.

Amennyiben a versenykiírásban mozgáskorlátozott kategória kerül kiírásra, úgy ezen versenyzőknek ott kell indulniuk. Abban az esetben, ha nem kerül kiírásra mozgáskorlátozott kategória, akkor a testsúlyuknak megfelelő súly- és koruknak megfelelő korcsoportban indulnak. Általános szabályként számukra is biztosított a több korcsoportban történő nevezés lehetősége.

### **1.1.. Korcsoportok:**

Ifjúsági korcsoport: 14 éves kortól 19 éves korig

Azon a napon, amikor a versenyző betölti a 20. életévét már nem számít ifjúsági korcsoportúnak.

Junior korcsoport: 20 éves kortól 24 éves korig

Azon a napon, amikor a versenyző betölti a 24. életévét már nem számít junior korcsoportúnak.

Open korcsoport: 24 éves kortól 39 éves korig

Masters korcsoport:

Masters I. korcsoport: 40 éves kortól 49 éves korig

Masters II. korcsoport: 50 éves kortól 59 éves korig

Masters III. korcsoport: 60 éves kortól 69 éves korig

Masters IV. korcsoport: 70 éves kortól 79 éves korig

Masters V. korcsoport: 80 éves kor felett.

Ifjúsági, Junior és Master korcsoportú versenyző saját döntése alapján indulhat az Open kategóriában.

A versenyeken a 14. életévüket be nem töltöttek nem vehetnek részt, a versenyzőnek minimum a verseny napján el kell érnie a meghatározott korhatárt!

A korhatáros bajnokságokon csak azok vehetnek részt, akik a verseny napján a megadott kort betöltötték.

Ezen minimum korhatártól való eltérésre egyedi esetben, a versenyezni kívánó személy és annak nagykorú képviselője által, a verseny nevezési határidejének lejártát megelőzően minimum 10 nappal, írásban benyújtott kérelme alapján van lehetőség. A döntést a Liga Technikai Bizottsága hozza meg.

## **1.2.. Súlycsoportok:**

### **FÉRFI:**

1. 52,0 kg-os súlycsoport: 52,00 kg és az alatti testsúlyú versenyzők
2. 56,0 kg-os súlycsoport: 52,01 kg és 56,00 kg közötti testsúlyú versenyzők
3. 60,0 kg-os súlycsoport: 56,01 kg és 60,00 kg közötti testsúlyú versenyzők
4. 67,5 kg-os súlycsoport: 60,01 kg és 67,50 kg közötti testsúlyú versenyzők
5. 75,0 kg-os súlycsoport: 67,51 kg és 75,00 kg közötti testsúlyú versenyzők
6. 82,5 kg-os súlycsoport: 75,01 kg és 82,50 kg közötti testsúlyú versenyzők
7. 90,0 kg-os súlycsoport: 82,51 kg és 90,00 kg közötti testsúlyú versenyzők
8. 100,0 kg-os súlycsoport: 90,01 kg és 100,00 kg közötti testsúlyú versenyzők
9. 110,0 kg-os súlycsoport: 100,01kg és 110,00 kg közötti testsúlyú versenyzők
10. 125,0 kg-os súlycsoport: 110,01kg és 125,00 kg közötti testsúlyú versenyzők
11. 140,0 kg-os súlycsoport: 125,01kg és 140,00 kg közötti testsúlyú versenyzők
12. 140,0 kg + súlycsoport: 140,01kg feletti testsúlyú versenyzők.

### **NŐI:**

1. 44,0 kg-os súlycsoport: 44,00 kg és az alatti testsúlyú versenyzők
2. 48,0 kg-os súlycsoport: 44,01 kg és 48,00 kg közötti testsúlyú versenyzők
3. 52,0 kg-os súlycsoport: 48,01 kg és 52,00 kg közötti testsúlyú versenyzők
4. 56,0 kg-os súlycsoport: 52,01 kg és 56,00 kg közötti testsúlyú versenyzők
5. 60,0 kg-os súlycsoport: 56,01 kg és 60,00 kg közötti testsúlyú versenyzők
6. 75,0 kg-os súlycsoport: 67,51 kg és 75,00 kg közötti testsúlyú versenyzők
7. 82,5 kg-os súlycsoport: 75,01 kg és 82,50 kg közötti testsúlyú versenyzők
8. 90,0 kg-os súlycsoport: 82,51 kg és 90,00 kg közötti testsúlyú versenyzők
9. 90,0 kg + súlycsoport: 90,01 kg feletti testsúlyú versenyzők.

## **1.3.. Versenyszemélyzet:**

### **1.3.1. Technikai Bizottság**

A technikai bizottság három főből álló bizottság, melynek tagjait a Liga Elnöksége választja meg. Ezen bizottság feladatkörébe tartozik a minden évben megrendezésre kerülő Liga Kupa felügyelete. A Technikai Bizottság tagjai kötelesek megjelenni a verseny előtt tartandó értekezleten. A Technikai Bizottság feladatköre kiterjed a verseny megrendezése előtti teendőkre, illetve a verseny menete során felmerülő feladatok ellátására.

Technikai Bizottság feladatai:

- Bírók kijelölése az adott versenyre, több napos rendezvény esetén napi bontásban. Előzetes

visszajelzések alapján elkészíteni a bírók pontos csoportbeosztását, vezetőbíró, oldalbírók megnevezéssel, részletezéssel.

-Bírók oktatása – bírók tisztában vannak-e feladataikkal, illetve az érvényben levő Szabályzat által tartalmazott bármiféle új előírással.

-Leendő bírók számára vizsga szervezése és lebonyolítása:

1. vizsgatétel feltételeinek meghatározása a jelentkezők számára,
2. vizsgaidőpont kijelölése,
3. vizsgahelyszín meghatározása,
4. vizsgára jelentkezők összegyűjtése, velük való kapcsolattartás,
5. vizsga írásos anyagának összeállítása, a vizsga időpontjában a megfelelő példányszámban való biztosítása,
6. vizsga felügyeleti feladatainak ellátása,
7. vizsga írásos anyagának értékelése, eredményének közzétevése,
8. gyakorlati vizsga megszervezése, időbeni koordinálása, értékelése,
9. vizsga eredményéről a vizsgázó tájékoztatása a GDPR vonatkozó szabályainak betartása mellett,
10. a vizsga eredményeiről jegyzőkönyv készítése, a készült vizsgalapok csatolásával,
11. a vizsga eredményéről beszámoló készítése a Liga Elnökségének,
12. a beszámoló bemutatása az aktuális éves Közgyűlésen.

-A verseny lebonyolításához szükséges eszközök megfelelő mennyiségének, minőségének ellenőrzése (állványok, rudak, tárcsák, szorítók, mérlegek, színpad). Technikai feltételek ellenőrzése.

-Verseny lebonyolító személyzet kiválasztása, feladataik pontos egyeztetése.

-Zsűri kijelölése.

### **1.3.2. Verseny lebonyolító személyzet és feladatai:**

#### **A, Bemondó/Időmérő:**

A bemondó felel a verseny hatékony levezetéséért. Elrendezi a versenyzők sorrendjét a kért súlyok függvényében. Bemondja a sorrendiséget, minden esetben a következő versenygyakorlat technikai adatait: kísérlethez kért súlyt, villa magasságot és a versenyző nevét, valamint bejelenti a következő három versenyző nevét, akik a dobogón aktuálisan versenyző sportolót fogják követni. Időmérőként pontosan mérje az időt a „rúd készen áll” vezényszó elhangzása és a versenyző kísérlet kezdése között.

#### **B, Felvezető bíró:**

Az ő feladata a versenyző ruházatának ellenőrzése és színpadra engedése, miután a színpad készen áll a fogadásra (súly felrakva, villa beállítva).

#### **C, Tárcsafelrakók/Lapozók:**

Feladatuk:

- a verseny lebonyolításához szükséges tárcsasúlyok mozgatása,
- a Bemondó által megadott információk alapján a versenyző számára a szükséges súlyok rúdra helyezése,
- villamagasság állítás,

- állvány magasság állítás,
- versenyző kérésének megfelelően, szükség esetén lábalátét elhelyezése,
- Bírók kérésére a színpad elemeinek tisztítása, ha szükséges fertőtlenítése, valamint annak rendezett képének megőrzése,
- fogásnemek váltása között a színpadon az eszközök áthelyezése, elrendezése,
- a gyakorlat végrehajtása közben a versenyzők testi épségének megőrzésében való aktív részvétel, bírói felügyelt, és utasítás mellett.

A dobogón nem tartózkodhat egy időben egyszerre kevesebb mint 2, és több mint 6 lapozó. Hat lapozó kizárólag guggolásnál engedélyezett!

Bicepsz különálló fogásnem esetén általános szabályként két lapozó tartózkodhat a dobogón, de ebben az esetben az egy lapozó is elegendő a verseny szabályos levezetéséhez.

Minden fogásnem esetén, ha a versenyző felkészült a gyakorlat végrehajtására, különböző segítség kérhető a lapozótól a versenyző számára:

- 1.Guggolás esetén: a rúd helyes kezdő pozíciójának beállításához való segítség (vállakon-háton beállítás, elhelyezés),
- 2.Fekvenyomás: a rúd állványból való kiemelésében, illetve a gyakorlat után a visszahelyezésben való segítség,
- 3.Felhúzás: gyakorlat közben minden esetben kell tartózkodnia egy Lapozónak a versenyző mögött, aki a gyakorlat végrehajtásában semmilyen segítséget nem nyújthat, de a versenyzőnek a gyakorlat közben előfordulható hátra esését megakadályozhatja,
- 4.Bicepsz: a Lapozó a rúd állványból való kiemelésében nem segíthet, a visszahelyezésében igen.

A Lapozó beszéddel, egyéb hanghatással, illetve bármilyen cselekedettel nem zavarhatja a gyakorlatra koncentráló versenyzőt.

A Lapozó a gyakorlat alatt, vagyis a kezdés START, és a befejezés LE vezényszavainak elhangzása között semmilyen segítséget nem adhat a versenyzőnek: nem érintheti a rudat, sem a versenyzőt. Egyetlen kivétel ez alól, ha a versenyző nyilvánvalóan kudarcot vallott és a gyakorlat közben sérülésveszély áll fenn. Ekkor vagy a vezetőbíró utasítására, illetve a versenyző kérésére lépnek közbe és veszik le a versenyzőről a súlyt, segítenek visszatenni azt az állványba.

### **1.3.3. Bírók:**

A versenyeken, minden a versenyzők által végrehajtott versenygyakorlat elbírálása három bíró külön-külön meghozott döntése alapján történik. Minden gyakorlat elbírálása egy vezetőbíró és kettő oldalbíró munkája, az emelvényen egyszerre egy időben ők tartózkodnak.

A versenyeken közreműködő bírók öltözékére vonatkozó dress code: az egységes megjelenés érdekében, a Liga emblémájával és a bíró nevével ellátott egyenpóló, valamint sötét nadrág, hölgyek esetében sötét szoknya (opcionális).

A bírók több versenyszakaszban is ítélezhetnek vezető- illetve oldalbíróként is, a versenybeosztásuknak megfelelően.

A vezetőbírónak kell megadnia a szükséges jeleket mind a három fogásnemnél.

A vezetőbíró feladata mindhárom gyakorlat előtt, hogy jelezze az időmérőnek és a bemondónak a súlyfelrakás befejezését, továbbá közölje a bemondóval az esetleges Liga Rekord hitelességét, illetve a gyakorlatot illetően hozott bármely különleges döntését.

A vezetőbíró szükség esetén konzultálhat az oldalbírókkal, a kijelölt versenyszeméllyel, vagy egyéb

illetékes személlyel, hogy elősegítse a verseny akadálytalan lebonyolítását.

A vezetőbíró úgy kell helyet foglaljon, hogy a guggolás és felhúzás gyakorlatok közben a versenyző számára jól látható legyen, illetve a versenyző figyelmének megzavarását elkerülendő, a vezetőbíró a jelzések közötti időben mozdulatlan kell maradjon.

A vezetőbíró guggolás, felhúzás és bicepsz gyakorlatok esetében az emelvényen a gyakorlatot végrehajtó versenyzővel szemben, a nézőknek háttal helyezkedik el, míg fekvenyomás esetében a versenyző mögött foglal helyet.

A vezetőbíró feladata, hogy közölje döntését – a felrakási (lapozási) hibát, téves bejelentést, segítők hibáit és egyéb az emelvényen észlelt problémát illetően – a bemondóval, ezáltal lehetővé téve a helyesbítést. Az ilyen döntéseket előzetesen vitassa meg az oldalbírókkal.

A három bíró az emelvény körül tetszőleges helyen foglalhat helyet, ezáltal biztosítva a megfelelő rálátást. A gyakorlat végrehajtása közben (ne kérjék a segítőtől, lapozótól, hogy álljanak félre a jobb rálátás érdekében, mivel a versenyző biztonsága elsődleges) ha a bíró úgy ítéli meg, hogy a tényszerű, pontos döntés meghozatala megkívánja, megváltoztathatja testhelyzetét.

Az oldalbírók nem akadályozhatják a segítők, lapozókat a feladatuk végrehajtásában, de a kedvezőbb rálátás érdekében módosíthatják ülőhelyüket, előre illetve oldalra is hajolhatnak, belátásuk szerint felállhatnak, elhagyhatják azt.

Guggolás végrehajtásakor az oldalbírók csak oldalirányban vagy szemben ülhetnek (a versenyző mögött nem). Ebben az esetben a nézők az oldalbírónak oldal irányban illetve háttal lehetnek. A Segítőnek úgy kell elhelyezkednie, hogy megfelelő rálátást (ablakot) biztosítsanak az oldalbírók számára a gyakorlat során. A rálátást gátló körülményeket a gyakorlat megkezdése előtt meg kell szüntetni.

A felrakott súly megegyezik a bemondott súllyal. A bírók ennek elősegítésére kiadhatnak a lapozóknak egy „felrakási listát”, mely a verseny lebonyolításának gördülékenységét hivatott szolgálni. Minden esetben a felrakás helyességének, pontosságának ellenőrzése bírói feladat, melyet minden gyakorlat megkezdése előtt el kell végezni!

A gyakorlatot a „good lift” vagy a „no lift” eredménnyel lehet elbírálni, és minden más szempontból a versenyt a szabályokkal összhangban kell teljesíteni. A gyakorlat értékelésekor az elbírálás eszközként használt eredménykijelző fehér fénye a jó, piros pedig a rontott gyakorlatot jelzi. Ugyanez vonatkozik a zászlók alkalmazásakor is.

### **1.3.3.1. A négy fogásnem előírt, vezetőbíró által alkalmazott jelei:**

#### **1. Guggolás:**

Kezdésnél: látható jelzésként a kar lefelé irányuló mozgása, mellyel együtt egy jól hallható „SQUAT”, vagy „GUGGOLÁS” vezényszót kell kiadni!

Befejezésnél: látható jelzésként a kar hátra lendítése mellyel együtt egy jól hallható „RACK”, vagy „LE” vezényszót kell kiadni.

#### **2. Fekvenyomás:**

Kezdésnél: látható jelzésként a kar lefelé irányuló mozgása, mellyel együtt a „START” vezényszót kell kiadni.

Ha a rúd érintette a mellkast, a „PRESS” vezényszót kell kiadni.

Befejezésnél: látható jelzésként a kar hátra lendítése mellyel együtt egy jól hallható „RACK”, vagy „LE” vezényszót kell kiadni, amikor a karok nyújtásával kinyomták a rudat.



### **3 .Felhúzás:**

Kezdésnél: látható jelzés a kar magasban tartása a gyakorlat befejezéséig.

Befejezésnél: látható jelzésként a kar lefelé irányuló lendítése, mellyel együtt a „DOWN”, vagy „LE” vezényszót kell kiadni.

### **4 .Bicepsz:**

Kezdésnél: látható jelzés a kar lefelé irányuló mozgása, mellyel együtt a jól hallható „START” vezényszót kell kiadni!

Befejezésnél: látható jelzésként a kar hátra lendítése, mellyel együtt egy jól hallható „LE” vezényszót kell kiadni.

#### **1.3.3.2. Amennyiben egy bíró gyakorlatérvénytelenítő hibát észlel, az eljárás a következő:**

A bírók tetszés szerint megállíthatják a gyakorlatot a biztonság érdekében.

Amennyiben a guggolás, fekvőnyomás valamint bicepsz gyakorlatok megkezdése előtt bármelyik bíró kifogásolja a versenyző kezdő pozíciójának bármely elemét, az előzőekben leírt módon felhívják a figyelmét a hibára.

Amennyiben a bírók egyetértenek a hiba meglétét illetően, a vezetőbíró nem ad engedélyt a gyakorlat megkezdésére és utasítja a versenyzőt a rúd visszatételére.

Ha a vezetőbíró az oldalbírók számára nem látható hibát észlel (pl. guggolásánál a versenyző kezeivel a tárcsákat érinti, vagy fekvőnyomásnál a fogás szélessége több, mint 81 cm) egyedül is intézkedhet szintén a rúd állványra történő visszahelyezésére utasítva a versenyzőt.

A versenyzőt emlékeztetni kell, hogy a hibát kijavítva a rendelkezésére álló időben újra megkezdheti a gyakorlatot.

Megjegyzés: a fenti okok miatt fontos, hogy az időmérő csak akkor állítsa le a visszaszámlálást, ha a versenyző megkapta a jelzést a gyakorlat elkezdésére!

Amennyiben a gyakorlat előtt az oldalbírók bármelyike nyilvánvaló szabálysértést észlel a ruházatra vagy személyes felszerelésre vonatkozóan, jeleznie kell ezt a vezetőbírónak, illetve maga is kezdeményezheti a hiba elhárítását azzal, hogy felhívja a versenyző figyelmét a szabálytalanság mikéntjére, így a versenyző a gyakorlat megkezdéséig rendelkezésére álló idejében még elháríthatja azt.

Hasonló helyzetekben a vezetőbíró önállóan cselekedhet.

A bírók mindkét esetben összegyűlnek, hogy megvizsgálják a versenyzőt. Amennyiben a hibát a bírók szándékos csalási kísérletnek tekintik, a versenyzőt kizárják a versenyből.

Ha a hiba oka figyelmetlenség vagy valóban tévedés, a versenyzőnek helyesbíteni kell mielőtt megkapná az engedélyt a gyakorlat folytatására. A hiba kijavítása a versenyző hátralévő idejének terhére történik. A hiba mérlegelése és a szükséges intézkedés a szolgálatban lévő bírók saját belátására van bízva.

Eljárás abban az esetben, ha a bíró a megfigyelésben akadályozva van a gyakorlat végrehajtása közben: amennyiben a gyakorlat közben egy segítő akaratlanul, véletlenül a bíró elé lép és takarja a kilátást, így az ténylegesen nem látja a gyakorlatot, a gyakorlatot el kell fogadni és a segítőt figyelmeztetésben kell részesíteni.

Érvénytelen gyakorlat kommunikációja a versenyzővel: amennyiben igénylik a bíró elmagyarázza a

versenyzőnek vagy edzőjének azokat az okokat, amelyek miatt a gyakorlatot sikertelennek – “NO LIFT” – minősítették. A magyarázat ne terjedjen túl a tények alapos, ám rövid ismertetésén, ne kezdjen vitába a témát illetően, valamint ne engedje elterelni a figyelmét a következő versenyző kísérletéről. Tartózkodjon minden egyéb okfejtéstől, ne fogadjon el semmilyen iratot, vagy szóbeli beszámolót a verseny lefolyásával kapcsolatban.

A bírók nem kísérhetnek meg befolyásolni a többi bíró döntését.

Ha a gyakorlat elkezdődött a bíró köteles saját véleményét a gyakorlat befejezéséig megtartani önmagának, illetve tilos ezt megelőzően piros vagy fehér fényjelzéssel a döntésére utalni. A gyakorlat megkezdése után a bíró semmilyen körülmények között nem emelheti fel a kezét.

Ha a bírók bármelyike gyanítja, de nincs megbizonyosodva arról, hogy a versenyző az öltözetét, vagy a személyes felszerelését illetően a szabályokat megsértette, akkor a gyakorlat befejezése után intézkedjen és a versenyzőt ekkor ellenőrizték. Ha a hibát figyelmetlenségéből eredő, nem szándékos mulasztásként értékeli, hívja fel a versenyző figyelmét a tényre és figyelmeztesse, hogy ez ne ismétlődjön az ezt követő kísérleteknél.

A bíró saját belátása szerint a kísérletet érvénytelenítheti.

Ha a figyelmeztetés ellenére ugyanaz a szabálysértés megismétlődik, a gyakorlatot érvénytelennek kell nyilvánítani, vagy a szabályszegést szándékos csalási kísérletnek ítélve a versenyzőt ki kell zárni a versenyből.

Bármely bírót, aki tevékenységével elfogultságot, részrehajlást mutat valamelyik versenyző felé, felfüggesztik.

Bírók a döntésüket a fehér, illetve piros jelzőgomb megnyomásával jelzik. Ebben az esetben a három bíró döntése egy időben jelenik meg a kijelzőn. Abban az esetben, ha technikai hiba áll fent, illetve bármely más okból kifolyólag nincsen lehetőség ilyen eredményjelző berendezés alkalmazására, akkor erre a célra készített fehér és piros zászlók egyidejű felmutatásával jelzik döntésüket. Ez minden esetben a vezetőbíró „JELZÉS” felszólítására, mindhárom bíró részéről egymással párhuzamosan egy időben történik.

Abban az esetben ha valamely technikai okból kifolyólag nem áll rendelkezésre zászló mellyel a versenyszám bírói megítélését jeleznék a bírók, abban az esetben a vezetőbíró „JELZÉS” felszólítására a három bíró egyidejű karjelzése minősíti a gyakorlatot. A vezetőbíró felszólítása utáni felfelé irányuló karjelzés az érvényes gyakorlat, a lefelé irányuló pedig az érvénytelen gyakorlat jelzésére szolgál.

#### **1.3.4. Zsúri**

A zsúri fő feladata a bírók munkájának felügyelete, ellenőrzése.

Amennyiben egy bíró nem a szabályok szerint látja el a feladatát, akkor a zsúri döntése alapján a bíró azonnal lecserélhető.

Amennyiben a versenyszabályokba ütköző súlyos bírói hibát észlelnek, a Zsúri megfelelő intézkedéssel kijavíthatja az elkövetett hibát. A bírók döntését nem bírálhatja felül, és nem változtathatja meg, de engedélyezhetnek a versenyző számára egy új kísérletet.

Legalább egy Zsúri jelen kell legyen minden gyakorlatnál. A Zsúri személye az lehet, aki a legmagasabb nemzetközi szintű bíró, vagy a legtapasztaltabb ezen a téren. Amennyiben nem lenne elég megfelelő szintű személy a Liga Kupa lebonyolításához, akkor a Bemondó is betöltheti ezt a szerepet (de akkor neki kell a legtapasztaltabb bírónak lennie).

## **2. Fogásnemek és a gyakorlatok végrehajtásának szabályai**

### **2.1. Jelzések és a gyakorlatok szabályos kivitelezése az alábbiak szerint:**

#### **2.1.1. GUGGOLÁS**

Start: Látható jelzés, amely a kar lefelé irányuló mozdításából és ezzel egyidejűleg elhangzó, jól hallható "GUGGOLÁS", vagy „SQUAT” utasításból áll.

Befejezés: Látható, a kar hátrafelé irányuló mozdításából álló jelzés és az ezzel egyidejűleg elhangzó, jól hallható "LE", vagy „RACK” utasításból áll.

A versenyző arccal az emelvény eleje felé fordulva áll. A rúd állványból történő kiemelése után talpa pozícióját kis mértékben megváltoztathatja, előre nem léphet el, hátra illetve oldalirányú enyhe korrigálást tehet a stabil helyzet felvétele érdekében. A korrigálás mértéke hozzávetőlegesen egy lábfejni lehet (20-30 cm). Nagyobb mértékű elmozdulás a biztonság érdekében nem engedélyezett. Előre lépés esetén, ha az nem akaratlagos, hanem botlásnak minősíthető, a vezető bíró engedélyt adhat a gyakorlat újrakezdésére, amennyiben a versenyző rendelkezésére álló egy perces felkészülési időbe belefér, annak lejárta előtt a gyakorlatot el tudja kezdeni.

A rúd teteje 3 cm-rel lehet alacsonyabban az első deltaizom tetejénél. A rudat vízszintesen, a vállakon átvetve és tenyérrel, vagy az ujjakkal fogva kell tartani.

A versenyzőnek teljes talpfelülettel, térdeit kinyújtva kell állni.

A versenyző ebben a testhelyzetben várja a vezetőbíró jelzését. A jelzés akkor adható, ha a versenyző szilárdan áll és láthatóan uralja a megfelelően elhelyezkedő rudat. A vezetőbíró jelzésének a kar lefelé irányuló mozdításából, és a jól hallható "GUGGOLÁS" parancsból kell állnia.

A vezetőbíró jelzésére a versenyző behajlítja a térdeit és addig engedi lefelé mozogni a törzsét, amíg a combok elülső felszíne a csípő ízületénél a térdek szintje alá kerül.

A versenyzőnek magától fel kell állnia, anélkül, hogy berugózna és újra fel kell vennie a függőleges testhelyzetet, kinyújtott térdekkel. A felegyenesedés folyamán a rúd megállhat, de nem süllyedhet lefelé.

Amint a versenyző stabil véghelyzetben, kinyújtott térdekkel áll, a vezetőbíró megadja a jelet, a gyakorlat befejezésére és a rúd visszahelyezésére.

A rúd visszahelyezésére felhívó jelzés, a kar hátrafelé irányuló mozdításából és a jól hallható "LE" parancsból áll. A versenyzőnek ezután komoly szándékkal meg kell kísérelnie a rúd visszahelyezését az állványra. Eközben a versenyző arccal az emelvény eleje és a vezetőbíró felé fordul.

A versenyző a gyakorlat végrehajtása közben nem foghatja meg a rúdon kialakított peremet és a súlytárcsákat, de a rudat szorító kézfej külső éle (tenyér él) hozzáérhet az említett perem belső felszínéhez.

A versenyző igénybe veheti saját személyes segítőjét a rúd vállain történő megfelelő elhelyezéséhez, beállításához, illetve a Lapozókat a rúd állványból történő kiemeléséhez, azonban ha a rúd már nem érinti az állványt, a segítők többé nem nyújthatnak tényleges

fizikai segítséget. A továbbiakban a versenyzőnek egyedül kell felvennie a kezdő testhelyzetet. A segítők abban az esetben nyújthatnak további segítséget, ha a vezetőbírótól erre vonatkozóan utasítást kapnak vagy a versenyző megbotlik, szemmel láthatóan ingatagságot, labilitást mutat. A versenyző gyakorlatonként 1 kezdő jelzést kaphat. A vezetőbíró saját belátása szerint engedélyezhet 1 további kísérletet, ha az előző gyakorlat a segítők hibája miatt hiúsult meg. A gyakorlat befejezésekor, ha a rúd visszakerült az állványra és a bírók fényjelzéssel közlik döntésüket: a fehér fény jelentése "Good lift" – érvényes gyakorlat, a vörös fény jelentése "No lift" – érvénytelen gyakorlat.

#### Érvénytelen guggolás okai:

- A vezetőbíró jelzésének figyelmen kívül hagyása a gyakorlat megkezdésekor és befejezésekor.
- Előre vagy hátra lépés.
- Berugózás, vagy egynél több emelési kísérlet az alsó holtpontra.
- A versenyző nem tudja felvenni a kinyújtott térdű álló testhelyzetet a gyakorlat megkezdésekor és befejezésekor.
- A gyakorlat nem megfelelő mélységben történő végrehajtása.
- A "GUGGOLÁS" jelzés elhangzását követően a lábfej helyzetének megváltoztatása.
- A bíró kezdő és befejező jelzése között a segítők hozzáérnek a rúdhoz.
- A versenyző könyöke vagy felkarja hozzáér a lábához.
- A versenyző nem tesz komoly kísérletet a rúd visszahelyezésére.
- A lábfej vízszintes irányban előre vagy hátra történő elmozdítása, mely lépésként vagy botlásként minősíthető (a lengőmozgás a sarok és a lábujjak között - hintázás).
- A gyakorlat megkezdésére biztosított egy perc felkészülési idő leteltével nem kezdi meg a sportoló a versenygyakorlatot.
- A rúd szándékos elejtése, ledobása, rúd alól kiugrás a további versenyből történő kizárást is eredményezheti, hiszen veszélybe sodorhatja ezzel a személyzetet. A 3 bíró közös döntése szükséges erről.*

#### **2.1.2. FEKVENYOMÁS**

A pad láb felőli részét oly módon kell a dobogóra helyezni, hogy az a nézőtér felőli oldala felé, a vezetőbíróval szemben álljon.

A gyakorlat végrehajtása: Jól hallható "START" parancs, amely azután adható ki, ha a versenyző karjai nyújtott helyzetben vannak és szabályosan fekszik a padon. Ekkor leengedi a rudat a mellkasára rúd mozdulatlanul nyugszik a versenyző mellkasához érintve ekkor kapja meg a "PRESS" parancsot majd kiegyenesíti a karjait.

Befejezés: Jól hallható "LE" utasítás, amely azután adható ki, hogy a rudat nyújtott könyökkel tartja.

A versenyző hanyatt fekszik, vállával és fenekével érintve a fekvényomó pad felszínét. A fenék kijelölt pozícióját fenn kell tartani az egész gyakorlat alatt. A versenyző hüvelykujjával át kell fogja a rudat.

A versenyző cipője, vagy lábujj talpi része és az emelvény között szilárd kapcsolatot kell fenntartani. A lábak egymáshoz, illetve a pad lábainak a versenyző lába által történő érintése

nem engedélyezett.

A szilárd lábtartáshoz szükséges alapzat kialakításához minden versenyző testmagasságától függetlenül igénybe vehet lapos felületű súlyzótarcsákat, vagy alátét tömböket. A felhasznált tömbök mérete nem haladhatja meg a 45 X 45 cm-t.

A fej helyzete tetszőleges.

Minimum 2, maximum 5 segítő lehet jelen a gyakorlat végrehajtásánál.

A sportoló igénybe vehet 1 kijelölt segítőt, illetve igényelheti személyes segítőjét a rúd állványból történő kiemeléséhez. Gyakorlat közben csak a kijelölt segítők maradhatnak az emelvényen.

A beadásban segédkező személy a rudat a versenyző kinyújtott kezébe adja át, nem pedig a mellkasra engedve.

Miután a versenyző kinyújtott karral átvette a segítőtől a rudat, megvárja a bíró "START" jelzését, ezután leengedheti azt a mellkasára. A rúd a leengedéskor nem feküdhethet a szegycsontnál lejjebb, illetve nem érintkezhet a versenyző övével, mert az a gyakorlat érvénytelenségét eredményezi.

Miután a versenyző kinyújtott karral átvette a rudat, az emelvényt a segítőnek azonnal el kell hagynia. Ezen személyes segítők a gyakorlat sikeres vagy sikertelen befejezése esetén sem térhetnek vissza az emelvényre.

Előlről/középről történő beadás esetén az ezt végrehajtó kijelölt segítőnek rögtön a művelet után el kell hagynia a vezetőbíró előtti területet a rúd bármely végének irányába.

Amennyiben az említett segítő nem hagyja el azonnal az emelvény területét, és/vagy bármilyen módon akadályozza a vezetőbíró feladatainak elvégzésében, ebben az esetben a bíró érvénytelennek minősíti a gyakorlatot.

Az ilyen módon érvénytelennek ítélt gyakorlatot a bírók 3 piros fénnnyel vagy zászlóval, illetve egyidejű karjelzéssel jelzik.

A fogási távolság – a két mutatóujj között mérve – nem haladhatja meg a 81 cm-t.

Elvárás, hogy a rúdon körkörös jelölve legyen a megengedett fogásszélesség. Ez lehet gépi jelölés, vagy ennek hiányában külön meg kell jelölni a maximális 81 cm-es fogásszélességet.

A versenyző a középponthez képest eltolt, vagy aránytalan fogást akar alkalmazni, amely által az egyik kéz a jelölésen kívülre kerül, a versenyző feladata, hogy ezt a kísérlet megkezdése előtt elmagyarázza a vezetőbírónak, valamint lehetővé tegye a tervezett fogásszélesség ellenőrzését. Amennyiben az nem történik meg azelőtt, hogy a gyakorlat megkezdéséhez az emelvényhez lép, minden további magyarázat és mérés az adott gyakorlathoz tartozó időkeret terhére történik.

A fordított, vagy alulról történő rúdfogás megengedett.

A „START” vezényszó után mellkasra engedett rudat, a következő felszólító jelzés – “PRESS” – elhangzásáig a mellkason kell tartani, majd a „PRESS” után a rudat felfelé kell nyomni.

A rúd nem süllyedhet bele a mellkasba, illetve nem mozdulhat el lefelé, azt megelőzően, hogy a versenyző megkísérli kinyomni azt.

A versenyzőnek a kinyomott rudat, kinyújtott karral (könyökkel) mozdulatlanul kell tartania, amíg a jól hallható "LE" utasítás elhangzik. Emelkedés közben a rúd megállhat, vagy mozoghat vízszintesen, de a lefelé, a mellkas irányába történő ereszkedése tilos! Amint a gyakorlat befejezésekor a rudat visszahelyezték az állványra, a bírók kihirdetik a döntésüket a piros és fehér fényjelzések, piros vagy fehér zászló, illetve ennek hiányában egyidejű karjelzés alkalmazásával.

#### Az érvénytelen fekvenyomás okai:

- A vezetőbíró jelzéseinek figyelmen kívül hagyása a gyakorlat folyamán.
- A gyakorlat megkezdésekor és befejezése előtt a karok nem kinyújtottak és mozdulatlanok.
- Az előírt testhelyzet megváltoztatása vagy a fenék elemelése a padról. (Amennyiben a fenék bármely része hozzáér a padhoz, és ez által az oldalbíró nem lát át a testrészt és a pad között, a gyakorlat elfogadható.)
- A kezek oldalirányú mozgása a gyakorlat folyamán (a vezetőbíró jelzései közötti időben).
- Bármilyen túlzott elmozdulás, vagy a lábak helyzetének megváltoztatása a gyakorlat közben.
- Nem megfelelő lábtartás a talajon, a lábujjak talpi része nem érintkezik a talajjal (spiccelés).
- A leengedett rúd a szegycsont alatt, a gyomron fekszik.
- A rúd visszapattintása a mellkasról.
- A vezetőbíró jelzése után a rúd a mellkasba süllyed.
- A karok nagymértékben egyenetlen kinyújtása végrehajtás közben, illetve nagyon ferde rúdtartás a gyakorlat befejezésekor – a bírók megítélése szerint.
- A rúd lefelé irányuló mozgása a kinyomási szakaszban.
- A vezetőbíró jelzései közötti időben a segítők hozzáérnek a rúdhoz.
- A versenyző cipője hozzáér a padhoz, vagy annak tartószerkezetéhez.
- A versenyző a csuklóbandázst szabálytalan módon, a csuklóközéptől 2 cm-t meghaladóan helyezi fel, ezáltal a bandázs a fekvenyomás gyakorlata közben érintkezik a rúddal.
- A rúd szándékos ütköztetése a fekvenyomó pad villáinak függőleges száraival, ami elősegíti a gyakorlat végrehajtását (érintkezés a rúd megtámasztására).
- A gyakorlat megkezdésére biztosított egy perc felkészülési idő leteltével nem kezdi meg a sportoló a versenygyakorlatot.
- A versenyző segítőtje a rúd beadása után nem hagyja el a versenyhelyszínt, a gyakorlat érvénytelenségét vonja maga után. Minden esetben a versenyző feladata erről tájékoztatni, illetve erre felhívni segítőtje figyelmét. Ha a versenyző figyelmeztetése ellenére a segítőt mégsem hagyja el a helyszínt, ebben a helyzetben is a versenyzőé a felelősség, s a gyakorlat ebben az esetben is érvénytelen minősítésű.

#### **2.1.3. FELHÚZÁS**

Start: Nem szükséges utasítás.

A gyakorlat a tárcsasúlyok földtől való elemelkedésével veszi kezdetét.

A gyakorlat megkezdésére a szólitástól számítva egy perc áll rendelkezésére.

Befejezés: Látható, a kar lefelé irányuló mozgásából álló jelzés, és az ezzel egyidejűleg a vezetőbírótól elhangzó, jól hallható "LE", illetve „DOWN” utasítás.

A versenyző a lábai előtt vízszintesen fekvő rudat két kézzel tetszőleges módon átfogja és a felegyenesedett testtartás eléréséig emeli. A rúd megállhat emelés közben, de visszafelé nem indulhat.

A versenyző arccal az emelvény eleje felé fordulva kell álljon.

A gyakorlat befejezéséhez a versenyzőnek kinyújtott lábakkal, teljesen felemelkedve (a vállait nem ejtheti be vagy hajolhat előre) kell állnia. (A vállakat nem kell a normál testtartásnál megszokott mértéken túl hátrahúznia, mindazonáltal megengedett.)

A vezetőbíró a jelzést csak abban az esetben adja ki, ha a versenyző a rudat mozdulatlanul tartja, és szemmel láthatóan teljesen felegyenesedett.

A rúd bármilyen mértékű felemelése vagy ennek nyilvánvaló kísérlete hivatalosan próbálkozásnak (a gyakorlat megkezdésének) minősül.

Ha a gyakorlat befejezésekor a rúd visszakerül az emelvényre, a bírók döntésüket a piros és a fehér fényjelzések alkalmazásával, illetve ennek hiányában zászlóval, vagy karjelzéssel közlik. Piros érvénytelen, fehér érvényes gyakorlat jelzése.

#### Az érvénytelen felhúzás okai:

-A rúd bármilyen lefelé irányuló mozgása, mielőtt elérné a legfelső helyzetet (a gyakorlat befejezésekor, amennyiben a rúd már nem mozdul, a vállak kismértékű elmozdulása, visszaeresztése, nem minősül szabályellenesnek)

-A versenyző nem egyenesedik ki teljesen: vállak beejtése, illetve előre görnyedés. (nem szükséges a vállakat a normál testtartásnál megszokott mértéken túl hátrahúzni, de mindazonáltal megengedett)

-A versenyző nem egyenesíti ki teljesen a lábait (térdeit).

-A rúd megtámasztása a combokon, amivel a versenyző emelőhatást, támasztékot nyer. A megtámasztás alatt azt értjük, hogy a versenyző olyan testhelyzetet vesz fel, amelyet nem tudna megtartani a rúd és a tárcsák ellensúlyozó hatása nélkül.

-A lábfejek vízszintes irányban előre, avagy hátra, illetve oldalirányú elmozdulása.

-A rúd visszaengedése a vezetőbíró jelzése előtt.

-A gyakorlat megkezdésére biztosított egy perc felkészülési idő leteltével nem kezdi meg a sportoló a versenygyakorlatot.

-A rúd kellő irányítás nélküli visszahelyezése az emelvényre, azaz a súly ledobása tilos. (pl. visszaejtés). *A rúd szándékos elejtése, ledobása a további versenytől történő kizárást is eredményezheti, hiszen veszélybe sodorhatja ezzel a személyzetet és az eszközök épségét. A 3 bírók közös döntése szükséges erről.*

#### **2.1.4. Bicepsz**

Start: Látható jelzés, amely a kar lefelé irányuló mozgásából és ezzel egyidejűleg elhangzó, jól hallható „START” utasításból áll.

Befejezés: Látható, a kar hátrafelé irányuló mozgásából álló jelzés és az ezzel egyidejűleg elhangzó, jól hallható „LE” utasításból áll.

A versenyző arccal az emelvény eleje felé fordulva, háttal a falnak helyezkedik el, a rúd a versenyző előtti állványban helyezkedik el. A rúd kivétele után van lehetősége a versenyzőnek a gyakorlat

kivitelezése szempontjából szabályos testhelyzet felvételére.

Szabályzatunk szerinti szabályos kiindulási testhelyzet, melyet a versenyzőnek magának kell felvennie mindenféle segítség nélkül: a versenyző fenekének, hátának, érintkeznie kell a fallal, s a gyakorlat végrehajtása során ez a kontakt nem szűnhet meg. A fej nem szükséges, hogy érintkezzen a fallal, a versenyző szabadon dönthet annak helyzetéről, az érvényes gyakorlat elbírálása szempontjából nem kerül figyelembe vételre annak helyzete. Térde nyújtott helyzetben van, teljes talpfelülettel a földön áll. A versenyzőnek hüvelykujjal át kell fognia a rudat. Ebben a testhelyzetben várja a vezetőbíró jelzését.

A karok teljesen nyújtott állapotából a teljesen hajlított állapotig tart a gyakorlat mozgástartománya, mely mozgás mozgástartományban történő indítása és befejezése csak bírói utasításra történhet. A hajlított karban tartott rudat az áll alá kell emelni.

A mozgás csak abban az esetben szabályos, ha folyamatos, ez alól a nyújtott kezdés, illetve a teljesen behajlított befejezés a kivétel. Sem a rúd mozgásának megállása, sem visszafele mozdulása nem engedélyezett, a gyakorlat érvénytelenségét jelenti.

A rúdon elhelyezkedő kezek fogásszélessége nem rögzített, a versenyző által választható, de sem a rúdon kialakított perem, sem a rúdra felhelyezett súlytárcsák érintése nem megengedett.

A lapozó, illetve lapozók csak a versenyhelyszín berendezésében, a súlytárcsák rúdon való elhelyezésében, valamint a gyakorlat kivitelezése közben előforduló veszély elhárításában vehetnek részt. (Továbbá Bírói felkérésre a tisztításban és a fertőtlenítésben láthatnak el feladatot.)

Mindezt bírói felügyelet és irányítás mellett. Vészhelyzetnek minősül ha a versenyző nem bírja uralni a súlyt, s annak megtartása, mozgatása a versenyző számára balesetveszélyes.

Súly- és korcsoportokra a szabályzatban általánosan meghatározott rendelkezések vonatkoznak. Minden versenyző számára három kísérlet engedélyezett.

A kikért súlyok emelése a 2,5 kg egész sokszorosa kell legyen. Ez alól a rekord kivétel. Ebben az esetben lehetőség nyílik a korábbi rekordot meghaladóan 0.5 kg-os emelésre.

Kezdősúlyok módosítása:

- a szabályzatban KÜLÖNÁLLÓ FOGÁSNEMEK kezdősúlyának módosítása
  - 1. Kezdősúly: legkésőbb 5 perccel a saját súlycsoport első körének kezdési időpontja előtt módosítható, mindösszesen egy alkalommal.
  - 2. Második kísérlet: kért súlyok nem módosíthatók,
  - 3. Harmadik kísérlet: a kért súlyok tetszőleges alkalommal módosíthatók.
- Módosítás már nem lehetséges, ha a Bemondó a versenyzőt gyakorlat megkezdésére felszólította.

Érvénytelen bicepszgyakorlat okai:

- A vezetőbíró jelzéseinek figyelmen kívül hagyása a gyakorlat folyamán.
- A gyakorlat megkezdésekor a karok nem kinyújtottak és mozdulatlanok, valamint a gyakorlat befejezésekor a karok nem teljesen behajlítottak és mozdulatlanok.
- Az előírt testhelyzet nem megfelelő felvétele, illetve gyakorlat folyamán annak megváltoztatása.
- A gyakorlat nem tekinthető érvényesnek amennyiben a versenyző háta és feneké nem érintkezik a fallal/háttámlával, illetve a gyakorlat végzése közben elmozdul onnan.
- A versenyző hüvelykujjal nem fogja át a rudat, illetve keze érinti a rúd peremét vagy a súlytárcsákat.



- A talp a földön gyakorlat kivitelezése közben bármely irányban elmozdul.
- A térdek a gyakorlat folyamán mindvégig nem kiegyenesítettek, illetve gyakorlat közben átmenetileg berogyasztotta őket a sportoló.
- Nem engedélyezett semmiféle lendületvétel, sem térdből, sem karok használatakor.
- A mozdulat végig folyamatos kell legyen. Sem a mozdulat megállítása, sem visszafelé elmozdulása nem engedélyezett.
- A gyakorlat indítása vállból, annak emelésével nem engedélyezett. A rúd a szabályos testhelyzet felvétele után a versenyző testétől csak távolodó mozgást végezhet, testtel párhuzamosan emelkedő mozgást nem.
- A vezetőbíró jelzései közötti időben a segítők hozzáérnek a rúdhoz.
- A versenyző a csuklóbandázst szabálytalan módon, a csuklóközéptől 2 cm-t meghaladóan helyezi fel, ezáltal a bandázs gyakorlat közben érintkezik a rúddal.
- A gyakorlat megkezdésére biztosított egy perc felkészülési idő leteltével nem kezdi meg a versenyző a gyakorlatot.

#### További szabályok:

Minden fogásnem valamennyi versenygyakorlatának befejezését követően a versenyzőnek 30mp-en belül el kell hagynia az emelvényt, ez vonatkozik a bicepsz gyakorlatra is. Ennek elmulasztása a bírók belátására bízva a gyakorlat érvénytelenségét okozhatja.

#### Ruházat:

- kantáros mez
- póló
- öv
- csuklóbandázs. (Könyökgumi használata nem engedélyezett!)

#### **2.2.2.1. Szándékos csalási kísérletnek számító hibák:**

- Egynél több vagy nem engedélyezett erőemelő ruha használata.
- Egynél több, vagy nem engedélyezett alsóruházat.
- Egynél több rövidnadrág használata.
- Kettőnél (egy pár) több, vagy az előírt hosszúságot meghaladó bandázs használata.
- Bandázs és térdgumi egyidejű használata.
- Az előírt viseleten és személyi felszerelésen túl egyéb eszközök használata: pl. törölköző betétek, testbandázsok, merevítő eszközök (pl. fűzők), stb.).
- Olaj, zsír, folyadék, vagy egyéb síkosító anyagok a comb felületén (felhúzásnál).
- Egyéb hasonló súlyú szabálysértés.

#### **2.2.2.2. Nem szándékos, figyelmetlenségből eredő hibák:**

- A zoknik elérik és/vagy eltakarják a térdbandázst.
- Az előírt szélességet lényegesen meghaladó bandázsok használata – csuklóbandázs 12cm,

térdgumi 30cm.

-Az előírt szabályoktól kismértékben eltérő bandázsok használata.

-A bemelegítésnél és a testhőmérséklet fenntartására használt eszközök el nem távolítása. Pl. sapka, gumírozott könyökpánt, stb. Egyéb hasonló súlyú szabálysértések.

### **3. Általános szabályok a verseny levezetésére:**

Az egyes versenyszakaszok során az emelvényen a versenyző kivételével kizárólag a kijelölt felrakodó (lapozó) személyzet, a segítők, a három munkában lévő bíró és szükség esetén a verseny egyéb kijelölt tisztviselői tartózkodhatnak.

A felszerelés és az emelvény tisztítását, törlését és minden szükséges igazítást kizárólag a fenti személyek végezhetik.

A rúdra vagy a felszerelésre került idegen anyagot, vért, klór tartalmú fertőtlenítőszerrel azonnal el kell távolítani. A rudat vagy a felszerelést meg kell szárítani, és a vezetőbíró jóvá kell hagyja az állapotát.

A személyes segítő kizárólag a guggolás (rúd megfelelő helyre beállítása miatt) és fekvésvégrehajtásának megkezdése előtt tartózkodhat az emelvényen, felhúzás és bicepsz gyakorlat esetén nem!

A guggolásnál a személyes segítő kizárólag a rúd a vállakon történő megfelelő elhelyezésében segíthet a versenyzőnek, de már a rúd villákból történő kivétele előtt el kell hagynia az emelvény környékét és megfelelő távolságban kell várakoznia.

A fekvésvégrehajtásnál a személyes segítő beadhatja a rudat, de amint a rúd a megfelelő helyzetben nyugszik, a versenyző kinyújtott kezében, a segítőnek haladéktalanul el kell hagyni az emelvény környékét és megfelelő távolságban kell várakoznia.

Az edző az emelvényen kívül a megbízott versenytisztviselő által, a számukra kijelölt területen foglalhatnak helyet.

A versenyző gyakorlatra történő felkészülése során a segítők (lapozók) közreműködhetnek a rúd kiemelésében (kivéve bicepsz gyakorlat).

A lapozók ugyancsak segíthetnek a guggoláshoz szükséges megfelelő pozíció felvételében. Ugyanez érvényes a rúd visszahelyezésénél, a gyakorlat befejezésekor, a gyakorlat tényleges végrehajtása közben, azonban sem a versenyzőt, sem a rudat nem érinthetik (a vezetőbíró kezdő és befejező jelzései közötti időben).

Segítők számára kivétel a szabály alól: amennyiben nyilvánvalóvá válik, hogy a versenyző nem tudja végrehajtani a gyakorlatot és sérülés veszélye áll fenn, illetve a versenyző vagy a vezetőbíró kéri a segítők közbeavatkozását, át kell venniük az irányítást a rúd és a súly felett, és vissza kell kísérniük a versenyzőt egészen a rúd visszahelyezéséig. A rúd a villákból történő kiemelését követően nem kaphat további segítséget a gyakorlat elkezdéséhez szükséges pozíció felvételében. Mindazonáltal, ha a versenyző megbotlik, vagy egyensúlyát veszti a guggoláshoz történő beállásnál, a segítők támasszák meg mindaddig, amíg vissza nem nyeri uralmát a rúd és a súly felett. A "LE" utasítás elhangzása után a segítők visszakísérhetik a rudat az állványra (az utasítás elhangzásával a gyakorlat hivatalosan befejezettnek tekintendő).

A versenyzők az emelvényre lépés előtt végezzék el a felszerelés előkészítését. Az emelvényen csak kisebb, külső segítséget nem igénylő igazítások végezhetőek.

A ruházat, öv, bandázsok levétele az emelvény elhagyását követően történjen. Az emelvényre, padokra, rúdra tilos bármilyen anyagot szándékosan felvinni (olaj, zsír, egyéb kenőanyagok, folyadékok, kenőcsök, permetek, porok beleértve krétapor, hintőpor, gyanta, magnézium-karbonát). Az egyéb személyes kiegészítőket (krétapor, hintőpor, inhaláló szerek, ammónia) csak a megfelelő illemszabályok figyelembe vételével alkalmazhatják az emelvényen és az emelvény körzetében.

A Profi Liga versenyein, beleértve azokat a versenyeket, ahol rekord kerül megdöntésre, a felhasznált súlyokat kilógrammban kell megadni és 2,5 kg egész számú többszöröse kell legyen. A szorítók súlya 2,5 kg.

Kivétel ez alól a Liga rekordkísérlet, hiszen rekord esetén 0,5 kg a legkisebb súlylépcső.

Minden versenyen úgy kell a súlyokat előkészíteni, hogy a várható teljesítményeket a legnehezebb tárcsákkal lehessen felrakni. A legnehezebb tárcsák legalább 25 kg-osak kell legyenek.

Az egyes gyakorlatok között a súlyt minimum 2,5 kilogrammal kell növelni (kivétel rekord kísérlet).

### **3.1. Erőemelés – kért súlyok módosítása**

Fogásnemenkénti kezdő súlyok módosítási lehetőségei:

Mindhárom fogásnem első kísérlete előtt engedélyezett a versenyzők számára a súly egy alkalommal történő módosítása, amit legkésőbb 5 perccel az adott fogásnem első körének kezdési időpontja előtt kell bejelenteni.

A következő csoportban szereplő versenyzők szintén élhetnek ezzel a lehetőséggel. Ezt legkésőbb az előző csoport utolsó sorozatának befejezését megelőző 5. gyakorlatig kell bejelenteniük!

A második és harmadik kísérletre vonatkozó súlyokat az előző gyakorlat befejezését követő 2 percen belül kell nyújtani.

Amennyiben az engedélyezett idő alatt nem történik meg úgy sikeres gyakorlat esetén a legkisebb emelhető tehát 2,5 kg-mal emelik a súlyt. Amennyiben sikertelen volt a gyakorlat marad az előzőleg kért súly.

Guggolás és fekvenyomás 2. és 3. kísérleteire leadott súlyokat nem lehet módosítani.

Guggolás és fekvenyomás 4. kísérleteire kért súlyok tetszőleges alkalommal módosíthatók.

A felhúzásnál engedélyezett a bejelentett súlyok módosítása.

A felhúzás első kísérlet súlyának módosítása egyszer lehetséges, amit legkésőbb 5 perccel a fogásnem első körének kezdési időpontja előtt kell bejelenteni! A módosítás már nem lehetséges, ha a versenyzőt az emelvényre szólították, illetve a súly felrakását bejelentették.

A 2. kísérletnél 1 módosításra van lehetőség. Módosítás már nem lehetséges, ha Bemondó a versenyzőt a gyakorlat megkezdésére felszólította, azaz elindult az 1 perc visszaszámlálása.

A harmadik kísérletre kért súlyok tetszőleges alkalommal módosíthatók. Módosítás már nem lehetséges, ha Bemondó a versenyzőt a gyakorlat megkezdésére felszólította, azaz elindult az 1 perc visszaszámlálása.

Negyedik kísérletre kért súlyok tetszőleges alkalommal módosíthatók.

Kért súlyok módosításának általános szabálya: a versenyző a módosítás kérésének pillanatában fellapozott súly alá (a fellapozott súlynál kisebb súly) nem kérhet súly módosítást!

### **3.2. Különálló fogásnemek kezdő súlyának módosítási lehetőségei:**

Kezdősúly módosítása: különálló fogásnemek számára rendezett versenyeken a versenyzők a kezdősúlyt egy alkalommal, legkésőbb 5 perccel a saját csoportja első körének kezdési időpontja előtt módosíthatja.

A második kísérletre kért súlyok nem módosíthatók.

A harmadik kísérletre kért súlyok tetszőleges alkalommal módosíthatók. Módosítás már nem lehetséges, ha Bemondó a versenyzőt a gyakorlat megkezdésére felszólította, azaz elindult az 1 perc visszaszámlálása.

Negyedik kísérletre kért súlyok tetszőleges alkalommal módosíthatók.

Kért súlyok módosításának általános szabálya: a versenyző a módosítás kérésének pillanatában fellapozott súly alá (a fellapozott súlynál kisebb súly) nem kérhet súly módosítást!

### **3.3. További szabályok:**

A gyakorlat befejezését követően a versenyzőnek 30 mp-en belül el kell hagynia az emelvényt. Ennek elmulasztása a bírók belátására bízva a gyakorlat érvénytelenítését okozhatja.

Bármely olyan testi rendellenességet, fogyatékossgot, vagy alkalmatlanságot, amely előre láthatólag lehetetlenné teszi a versenyzőnek az előírt versenyszabályok maradéktalan teljesítését a megfelelő versenyszakasz megkezdése előtt a versenybizottság vagy a vezetőbíró tudomására kell hozni és meg kell indokolni.

A versenyző és az adott versenyszakaszra kijelölt bírók ezután tárgyalnak a versenyző érdekében alkalmazható rendkívüli eljárásról.

Süketség, vakság, végtag vagy ízületi rendellenességek, amelyek megakadályozzák a megfelelő felegyenesedést, illetve kinyújtást képezhetik az ilyen különleges eljárások alapját.

A versenyzőt és/vagy edzőjét, aki nem megfelelő magatartásával, fegyelmezetlenségével rontja a sportág tekintélyét, hivatalosan figyelmeztetésben kell részesíteni. Amennyiben a rendzavarás

folytatódik a kijelölt versenyszemélyzetnek és a szolgálatban lévő bírónak jogában áll kizárni a versenyzőt, valamint az edzőt és a versenyzőt egyaránt a helyszín elhagyására utasítani.

Szellemi ráhangolódás túlzott módszereit (káromkodás, csapkodás) a bírók saját belátásuk szerint korlátozhatják.

Bármely versenyzőt, aki egy versenyen akár bírót, akár szervezőt, vagy más személyt megtámad, becstelen szavakkal illet, azt azonnal ki kell tiltani, diszkvalifikálni kell az adott versenyről (ez vonatkozik arra az esetre is, ha a versenyző edzője követi el ugyanezen cselekményt, akkor is diszkvalifikálásra kell kerülnön a versenyző).

Egyidejűleg minden rendbontás, nem sortszerű viselkedés az azt tapasztaló bírót, technikai személyzet által haladéktalanul a Liga vezetősége felé jelentendő, melyben etikai eljárás kerül lebonyolításra.

Az az erőemelő versenyző, akinek bármely fogásnemben mindhárom gyakorlatát sikertelennek ítélték, befejezheti a versenyt, de az összetett értékelésben nem vehet részt, illetve esetleges rekord eredménye sem tekinthető érvényesnek.

A gyakorlat végrehajtását segítő sikosító anyagok (zsír, olaj, vagy egyéb folyadék) használata testen, ruházaton illetve személyes felszerelésen egyaránt tilos. Ez nem zárja ki a gyógyászati célú kenőcsök alkalmazását, azonban ezek gyakorlat során történő használata nem tekinthető magától értetődőnek, elfogadottnak, kizárólag porszerű csúszásgátló anyagok alkalmazása megengedett (beleértendő: kréta-por, púder, magnézium-karbonát), de csak a versenyző testfelületére, nem pedig a versenyfelszerelésre felhordva.

### **3.4. Súlyfelrakás során előforduló hibák**

#### **3.4.1. A versenyző által kért súlynál kisebb fellapozott súllyal végrehajtott gyakorlat esetén:**

Amennyiben egy sikeresen végrehajtott gyakorlat közben kiderül, hogy a felrakott súly kevesebb az eredetileg bejelentettnél a versenyző elfogadhatja a sikeres gyakorlatot az általa ténylegesen felemelt súllyal, vagy újból megkísérelheti a gyakorlat végrehajtását az eredetileg kért súlyon.

Ha a gyakorlat sikertelen a versenyző számára engedélyezni kell egy további kísérletet az eredetileg kért súllyal.

### **3.4.2. A versenyző által kért súlynál nagyobb fellapozott súllyal végrehajtott gyakorlat esetén:**

Amennyiben az eredetileg kértnél nagyobb súlyt raknak fel a rúdra és a versenyző kísérlet sikeresnek bizonyul a bírók kötelesek megadni számára a gyakorlatot az általa ténylegesen teljesített súly figyelembevételével. A súlyt igény esetén csökkenteni kell a soron következő versenyző számára.

Ha a gyakorlat sikertelen, a versenyző számára biztosítani kell egy további kísérletet az általa eredetileg kért súlyon.

### **3.4.3. A rúd két végének különböző súlyra való fellapozása esetén:**

Amennyiben a súly két végére felrakott súly nem azonos, sikeresen végrehajtott gyakorlat esetén az előzőekben leírt túl alacsony, vagy magas súlyra vonatkozó szabályok érvényesek.

Abban az esetben, ha a gyakorlat sikeresnek minősül, de a versenyző által felemelt súly a 2,5 kg-nak nem egész számú többszöröse (azaz csak a rúd egyik végén van 1,25 kg-os tárcsa) az eredményt csökkentve, a 2,5 kg legközelebbi (az adott értéknél alacsonyabb) egész számú többszörösére kell kerekíteni (le kell vonni belőle 1,25 kg-ot). Ugyan ez vonatkozik rekord kísérlet esetén is, tehát az elv lényege, hogy a kisebbre kell kerekíteni.

Amennyiben ilyen tévedés történik a versenyző elfogadhatja a sikeres gyakorlatot a lefelé kerekített súllyal, vagy újból megkísérelheti a gyakorlat végrehajtását az eredetileg kért súlyon

Sikertelen gyakorlat esetén a versenyző számára biztosítani kell egy további kísérletet az általa eredetileg kért súllyal.

### **3.4.4. Nem megfelelő módon rögzített szorítók, tárcsasúlyok esetén:**

Amennyiben a gyakorlat sikeres végrehajtása közben a rúd és a rúdon lévő tárcsák helyzetében változás történik (a tárcsák elcsúsznak a rúdon), de sem súly, sem szorító nem esik le a rúdról, a gyakorlatot el kell fogadni.

Ha ugyanezen körülmények között a gyakorlat sikertelennek minősül, a versenyző számára biztosítani kell egy további kísérletet, azonos súlyon.

### **3.4.5. Az emelvény, vagy a felszerelés meghibásodása esetén:**

Amennyiben egy gyakorlat sikeres végrehajtása közben az emelvény vagy a felszerelés meghibásodik a gyakorlatot el kell fogadni.

Ha ezen körülmények között a gyakorlatot a versenyző nem tudja sikeresen elvégezni, a bírók belátására bízva biztosítható számára egy további kísérlet, azonos súlyon.

### **3.4.6. A Bemondó téves súlyközlésén alapuló félrelapozás esetén:**

Amennyiben a rúd alul vagy túlterhelése a bemondó által hibásan közölt adatok miatt történik, a bírók a hibás felrakásról a már leírt szabályok szerint döntenek.

Az előzőekben leírt okok miatt megismétlésre kerülő gyakorlatokat annak a fordulónak a végén kell végrehajtani, amelyben a hiba bekövetkezett. Szükség esetén szünet tartása válhat szükségessé. Ennek szabályai későbbi fejezetben kerülnek rögzítésre.

Amennyiben a bemondó elmulasztja a megfelelő időben szólítani a következő versenyzőt, illetve bejelenteni a kért súly és emiatt a versenyző lekési a gyakorlatot, a megfelelő súlyt újra be kell állítani és az adott fordulón belül a lehető leghamarabb lehetővé kell tenni számára a gyakorlat megkezdését. Ha ez a megoldás megzavarja bármely soron következő versenyző megfelelő időben történő felkészülését, akkor ezen versenyzőknek a bírók saját belátásuk szerint többletidőt biztosíthatnak.

## **4. Mérlegelés**

A mérlegelések időpontját a versenyről szóló tájékoztatóban a versenyzők számára elérhetővé kell tenni, a versenyről szóló tájékoztató részeként kell kezelni.

A mérlegelések időpontját, időtartamát és pontos helyét a verseny helyszínén ki kell függeszteni ezzel biztosítva, hogy minden versenyző, edző tudomást szerezzen róla.

A mérlegelést elkülönített helységben kell lebonyolítani, ahol csak a versenyző, a versenyző edzője, vagy az edző által kijelölt személy (1 versenyző + legfeljebb 1 fő), bírók és a kijelölt tisztviselők vannak jelen.

A versenyzők testsúlyát nem szabad nyilvánosságra hozni, amíg az adott súlycsoportban induló összes versenyző mérlegelése be nem fejeződött.

Az egyes kategóriák mérlegelése a kategória kihirdetett versenynapját megelőző napon történik.

A mérlegelés egész nap, reggeltől estig, lehetséges, ezen belül a versenykiírásban meghatározott időintervallumban. Ha valamely előre nem látható oknál fogva ettől eltérés mutatkozna, arról a versenyzőket a verseny helyszínén kihelyezett információkkal kell ellátni.

Amennyiben szükséges a versenyszervező bizottság és a kijelölt versenybírók egyetértve a saját megítélésük szerint biztosíthatnak utólagos, kiegészítő mérlegelési lehetőséget.

Az esetleges zord időjárási körülmények, vagy a rendezvény helyszínén tapasztalható egyéb kockázati tényezők figyelembevételével a szervezők saját megítélése alapján meghosszabbíthatja a mérlegelés időtartamát.

Az adott kategóriában induló összes versenyzőnek a kötelező vagy a pótlólag kijelölt mérlegelési időszakban kell mérlegelnie, amelyet legalább egy bíró jelenlétében bonyolítanak le.

A versenyzők mindegyike köteles a mérlegelés során hivatalos okmánnal (személy igazolvány, útlevel) igazolni önmagát. Az ezt elmulasztó versenyzők nem mérlegelhetnek.

A versenyzők meztelenül vagy hagyományos alsóneműben mérlegelhetnek (férfiak rövid alsóban, nők melltartóban és rövid alsóban).

A mérlegelés folyamán biztosítani kell, hogy csak a mérlegelt versenyzővel azonos nemű személyek legyenek jelen. Szükség esetén erre a célra további tisztviselőket lehet kijelölni.

A versenyzők, akik bizonytalanok a verseny során használható ruházatok és egyéb felszereléseket illetően a mérlegelési időszak alatt vizsgáltassák meg és hagyassák jóvá ezeket a jelenlévő bírókkal.

Minden versenyző egyszer mérlegelhet, kivéve azokat, akiknek testsúlya az általuk választott súlykategória határain kívül esik. Ezeknek a versenyzőknek újra kell mérlegelniük a hivatalos mérlegelések során, az utolsó mérlegelési szakasz befejezése előtt, és a súlyhatároknak megfelelő kell legyen a súlyuk. Az ezt nem teljesítő versenyzők az adott testsúly kategóriákban nem vehetnek részt a versenyen.

A testsúlyukat módosítani kénytelen versenyzők a mérlegelés időtartama és a kifüggesztett mérlegelési időrend figyelembevételével tetszőlegesen alkalommal térhetnek vissza mérlegelni.

Amennyiben a versenyző a mérlegre lép és hivatalosan benevez egy súlykategóriába és a súly megfelelő többet nem mérlegelhet újra kategóriaváltás céljából.

A súlyhatáron felüli versenyző átléphet a következő súlykategóriába.



A versenyzőnek újra kell mérlegelnie az új kategória számára kijelölt mérlegelési szakasz során. Minden egyéb minősítési feltételnek meg kell felelnie (életkor, stb.), ezek igazolást a versenyzőnek magánál kell tartania.

A kiválasztott kategória alsó határánál könnyebb versenyző lejjebb ugorhat a megelőző, alacsonyabb súlykategóriába, amennyiben még nem nevezett be hivatalosan. Minden egyéb minősítési feltételnek meg kell felelnie (életkor, stb.). Ezek igazolást a versenyzőnek magánál kell tartania.

Abban az esetben ha az alacsonyabb kategóriába már tud mérlegelni (mert azok hivatalos mérlegelési ideje már letelt), csak akkor vehet részt a versenyben, ha az aktuális súlycsoport legalsó szintjét eléri a testsúlya. Ellenkező esetben nem tud a versenyen indulni.

A hivatalos nyilvántartásban a testsúlyt a legközelebbi 1/10 kilógrammra (10 dkg-ra) kell kerekíteni.

A mérlegelés során a versenyző minden fogásnem első fogására kért súlyokat meg kell adja.

Az a versenyző, aki elmulasztja a mérlegelést, illetve a kezdősúlyok bejelentését, nem vehet részt az adott versenyben, versenyszámban.

Amennyiben csak ez az egyik forduló kerül megrendezésre, a versenyző egyáltalán nem vehet részt a versenyen.

Mérlegelés során minden versenyző számára kötelező sorszám húzása. Az így kapott sorszám egyedi és a versenyző nevéhez a verseny befejezéséig hozzá van rendelve. Minden versenyző csak egy sorszámot húzhat, ennek cseréjére, módosítására nincsen lehetőség. Az így húzott sorszám határozza meg a versenyzők egymás közötti sorrendjét, a versenyzés sorrendjét. A versenyzők sorrendje a húzott sorszám szerint növekvő sorrendben van meghatározva.

Abban az esetben, ha valamilyen technikai akadály révén nem valósítható meg a mérlegeléssel egy időben a versenyzők egymás közötti sorrendjét meghatározó sorszámhúzás, akkor a Liga azt a rendelkezést hozta, hogy a versenyzők sorrendjét a mérlegelés sorrendje határozza meg. Ennek értelmében az időrendiség a versenyzés szempontjából a meghatározó, a korábban mérlegelt versenyző a versenyben később végzi el versenygyakorlatát.

Ez a rendelkezés a meghatározó az egy időben egymás után, azonos súlyt bekérő versenyzők versenyzési sorrendjének meghatározására is.

A mérlegelés során a regisztrációval egy időben kerül kiállításra a versenyzők számára a szólító kártya. Ez a kártya a versenyző érvényes személyi azonosítót igazoló hatósági igazolvány alapján készül. Kiállítása csak a mérlegeléssel megbízott, a Liga által delegált bíró számára engedélyezett. Csak a mérlegelés időpontjában, azzal egy időben és annak helyszínén történhet. Utólagosan

kiállított szólító kártya nem kerülhet feldolgozásra, az így versenyen indulni akaró versenyző a versenyből kizárásra kerül. Minden esetben a versenyző nevezéseivel azonos számú szólító kártya kiállítása történik meg:

1. több korcsoportban nevező versenyző számára annyi kártya kerül kiállításra ahány korcsoportban versenyez.

Ezek lehetnek:

ifjúsági és open nevezés esetén két kártya,  
junior és open nevezés esetén két kártya,  
masters és open nevezés esetén két kártya.

2. több fogásnemben azonos napon induló versenyzők számára annyi szólító kártya kerül kiállításra ahány fogásnemben nevezett és indul.

A szólító kártya a versenyző azonosításához szükséges tartalmazza a versenyző nevét, életkorát, korcsoportját, mérlegelt súlyát, valamint ez alapján a súlycsoportját. Tartalmazza a versenyző által közölt kezdő súlyokat fogásnemenként. Későbbiekben ezen is rögzítésre kerülnek technikai adatként, a versenyző által kért eszköz beállítási értékek.

A szólító kártya kötelező tartalmi része a versenyzői nyilatkozat. Ez tartalmazza, hogy a sportoló minden esetben saját felelősségére vesz részt a Liga Kupán, valamint hogy hozzájárul a nevezésnél, mérlegelésnél illetve egyéb nyilvántartási célból rögzített személyes adatainak kizárólag a verseny megszervezése, lebonyolítása és értékelése érdekében történő kezeléséhez. A versenyző a szólító kártyán rögzített adatok valóságáról minden esetben meg kell győződjön, amit aláírásával igazol is. Az így aláírt szólító kártya véglegesnek tekintendő. Egyetlen módosítható eleme a verseny kezdete előtti, szabályzatban meghatározott időpontig jelzett kezdő súly módosítása.

Az aláírás nélküli szólító kártyák nem kerülhetnek a verseny rendszerébe!

A szólító kártya a kiállítás után nem kerülhet a versenyző kezébe, csak a Liga Bírói kezelhetik azt.

## **5. A verseny lebonyolításának rendje**

A verseny lebonyolítása növekvő sorrendben történik, tehát a versenyzők korcsoportok szerint (ifjúsági, junior, open, master) vagy súlycsoportok szerint (alacsonyabb súlycsoportokkal kezdődik és a magasabb súlycsoportokkal fejeződik be) kerülnek csoportokba osztásra.

A versenyzők a versenyt megelőző időszakban és/vagy szünetekben ellenőrizték a guggoló állvány és a fekvenyomó pad villáinak magasságát, és az esetlegesen igénylendő lábtámaszokat. Erre a Bemondó hívja fel a figyelmüket.

Verseny szakaszonkénti csoportbontás az induló versenyzők létszámának függvényében – erőemelő verseny esetén:\_\_\_\_\_

1, 10 vagy annál kevesebb versenyző esetén a versenyzők 1 csoportban folyamatosan végzik a gyakorlatokat.

2, 11-15 versenyző részvétele esetén a versenyszakasz felbontható 2 csoportra, de az 1 csoportos lebonyolítás előnyt élvez.

3, 16 fő vagy a feletti versenyzői létszám esetén a szakaszt fel kell osztani a létszámnak megfelelő csoportokra.

A kijelölt bírók, a szervező bizottsággal egyetértésben hozzák meg döntésüket a beosztásról.

Versenyszakaszonkénti csoportbontás az induló versenyzők létszámának függvényében – egy fogásos verseny esetén:

1, 15 vagy annál kevesebb versenyző esetén a versenyzők 1 csoportban folyamatosan végzik a gyakorlatokat.

2, 15-19 versenyző részvétele esetén a versenyszakasz felbontható 2 csoportra, de az 1 csoportos lebonyolítás előnyt élvez.

3, 20 fő vagy a feletti versenyzői létszám esetén a szakaszt fel kell osztani a létszámnak megfelelő csoportokra.

A kijelölt bírók, a szervező bizottsággal egyetértésben hozzák meg döntésüket a beosztásról.

Amennyiben lehetséges az azonos testsúly kategóriában és korcsoportba tartozó versenyzőket 1 csoportba kell beosztani.

A csoportokat "A", "B", "C", stb. betűkkel meg kell jelölni.

Az adott kategóriában szereplő versenyzők száma szükségessé teszi a kategória egynél több csoportba történő felosztását, akkor a csoportbeosztást a kezdőfogások alapján célszerű elvégezni.

Az első csoportba az alacsonyabb, a másodikba a magasabb kezdőfogású versenyzőket kell beosztani.

Több csoportra történő felosztás esetén az erőemelő verseny lebonyolítás rendje a következő:

Az "A" csoport végrehajtja a guggolás mindhárom fordulóját (három kísérlet személyenként), ezt követően a "B" csoport teszi ugyanezt és így tovább. Ugyanez az eljárás ismétlődik a fekvenyomás és a felhúzás esetén is.

Amennyiben egy versenyszakaszban több csoport vesz részt, a verseny során az egymást követő csoportok váltakozva kezdik meg az egyes fogásnemeket. Ebből adódóan a csoportok között csak olyan minimális szünetet kell tartani, amely elegendő az emelvény és az eszközök átrendezéséhez.

Az első csoport gyakorlatai alatt a következő csoport versenyzőinek elegendő ideje lesz a bemelegítésre, és így tovább.

Amennyiben erőemelő versenyen egy versenyszakaszban csak egy csoport versenyez, legalább 20-30 perc szünetet kell tartani a fogásnemek között, hogy a kellő idő álljon rendelkezésére a versenyzőknek a bemelegítésre.

Ha egy versenyen az egy csoportban résztvevők száma 10-nél kevesebbre csökken, automatikusan 5 perc szünetet kell tartani azután, hogy az összes versenyző elvégezte az első kísérletét, majd ismételt 5 perc szünet minden rekordkísérlet után.

Az első kísérletét minden versenyzőnek az első fordulóban, a másodikat a második fordulóban, a harmadik kísérletet a harmadik fordulóban kell megtennie.

Az adott forduló előre haladásával a rudat fokozatosan növekvő súlyokkal növekvő sorrendben kell megterhelni. Az előzőkben már ismertetett hibák (Isd. Súlyfelrakás során előforduló hibák) kivételével a felrakott súlyt nem szabad csökkenteni, kizárólag a forduló befejezésekor.

A végrehajtás sorrendjét fordulónként a versenyzők által az adott kísérlethez kért súlyok alapján kell megállapítani. Amennyiben két versenyző azonos súlyt jelentett be a következő fordulóra, a köztük lévő sorrendet, a mérlegeléskor elvégzett sorsolás eredménye határozza meg. A sorsoláson kisebb számértéket elért versenyző megelőzi a másikat.

A versenyző az előző körben megkísérelt súlyt nem csökkentheti a további fordulóiban.

Minden gyakorlatot, amelyet nem a versenyző hibájából, hanem a bemondó, a lapozók, vagy a segítők miatt kell megismételni, azon forduló végén kerül sor, amelyikben a tévedés megtörtént, függetlenül a súlyok fokozatosan növekvő sorrendjétől.

Amennyiben ez a fordulóban utolsóként szereplő versenyzővel történik, a hibát azonnal javítani kell, és a versenyző számára biztosítani kell, hogy a kísérletet megismételhesse. Ebben az esetben a rúd felrakását követő 5 perc pihenő után azonnal meg kell kezdeni a gyakorlatot. Biztosítani kell a versenyzőnek, hogy ha számára kedvezőbb, az 5 perc letelte előtt is megkezdhesse a gyakorlatát. Ez az 5 percen belül bármikor igénybe vehető. A két gyakorlat közötti pihenő idő minden esetben több nem lehet mint 5 perc, kevesebb a versenyző belátása szerint választható.

Ha ugyanez a hiba a fordulóban elsőként szereplő versenyzővel történik, és a forduló végén megismételt gyakorlatot követően ugyanez a versenyző kerülne sorra a következő forduló elején, akkor szintén 5 perc szünetet kell biztosítani a versenyzőnek az előző körben végrehajtott és a következő körben elvégzendő gyakorlatai között. Ebben a két ritka esetben fordul elő, hogy a versenyzők saját magukat követik.

Amennyiben csak 1 versenyző van a megismételt gyakorlatot végző versenyző előtt-után, akkor 4 perc szünetet kell tartani, mielőtt elindulna a gyakorlat megkezdésére vonatkozó 1 perces ideje.

Amennyiben 2 versenyző van a megismételt gyakorlatot végző versenyző előtt-után, akkor 3 perc szünetet kell tartani, mielőtt elindulna a gyakorlat megkezdésére vonatkozó 1 perces ideje.

Amennyiben 3 versenyző van a megismételt gyakorlatot végző versenyző előtt-után, akkor 2 perc szünetet kell tartani, mielőtt elindulna a gyakorlat megkezdésére vonatkozó 1 perces ideje.

Amennyiben 4 versenyző van a megismételt gyakorlatot végző versenyző előtt-után, akkor 1 perc szünetet kell tartani, mielőtt elindulna a gyakorlat megkezdésére vonatkozó 1 perces ideje.

A versenyző számára minden fogásnemben engedélyezett az első kísérletre bejelentett kezdősúly 1 alkalommal történő módosítása.

Ezt legkésőbb 5 perccel az adott fogásnem első fordulójának megkezdése előtt be kell jelenteni.

A következő csoportokban versenyzők számára szintén biztosított ez a lehetőség.

Ők a módosítást legkésőbb 5 gyakorlattal az előző csoport utolsó körének befejezése előtt tehetik meg.

A bemondónak előzetesen jelentenie kell ezeket a határidőket, a határidők jelzésének elmulasztásából adódó esetleges késésért nem lehet elmarasztalni a versenyzőt. Ebben az esetben a versenybírók, feladata a felmerült problémák elrendezése.

### **Negyedik gyakorlat**

A versenyzőnek három gyakorlat bemutatására van lehetősége és ezekből a legnagyobb súlyú érvényes gyakorlat alapján dőlnek el a helyezések.

Lehetőség van ugyanakkor egy negyedik gyakorlat bemutatásra, amennyiben a versenyen nemzeti csúcs végrehajtására, megdöntésére van lehetőség.

### **A negyedik kísérlet feltételei:**

Három fogásnem esetén mindhárom gyakorlatból legalább egy érvényes gyakorlatnak kell lennie, hogy a fogásnemenkénti csúcscok elfogadásra kerüljenek (ha pl. három fogásos versenyen fekvényomásból csúcscot javított, de felhúzásnál kiesett nem kerül bejegyzésre a fekvényomó csúcs)!

Egy érvényes gyakorlattal kell rendelkeznie a három fogásnem mindegyikében a versenyzőnek. Ez a szabály az egy fogásos versenyekre is vonatkozik, tehát érvényes gyakorlat nélkül nincs lehetőség negyedik kísérletre.

A fennálló csúcscot a legnagyobb érvényes fogásával legalább 20 kg-ra kell megközelítse. A megdönteni kívánt csúcsctól minimum 0,5 kg-mal többet kell, hogy kérjen.

**Fontos:** A negyedik kísérlet nem számít bele a verseny eredményébe!

## **6. Rekordok és nyilvántartásuk**

A Liga nyilvántartja a regisztrált versenyzők által elért rekordokat RAW - EQ verseny szakág, fogásnemenkénti, súly - és korcsoportos bontásban.

A rekordok a Liga Kupa versenyein elért hitelesített eredmények, valamint az európai- és világversenyeken regisztrált eredmények lehetnek.

A rekord abban az esetben kerül nyilvántartásba vételre, ha a versenyző által elért eredmény a nevezett súly- és korcsoportban, RAW- vagy EQ szakágban aktuálisan jegyzett rekordnál nagyobb.

Abban az esetben, ha a nyilvántartás szerint adott szakágban, súly- és korcsoportban nem volt korábban jegyzett rekord, akkor a Liga által megállapított RAW- EQ szakágak, súly- és korcsoportos minősítési szintjeinél megállapított másodosztályú szint besorolási teljesítménye a minimálisan teljesítendő súly. Ennek elérése, illetve meghaladása esetén, valamint az ezt a szintet meghaladó európai - és világrekordok esetén jegyezhető csak be országos rekord! Az esetlegesen korábban bejegyzett olyan Liga rekordok, amelyek nem érik el ezen másodosztályú szintet, azok törlésre kerülnek.

## **7. Öltözet és személyes felszerelés**

Az emelvényre lépő versenyző ruházatával és felszerelésével feleljen meg a szabályokban leírtaknak!

### **7.1.Öltözet és személyes felszerelés ellenőrzése:**

- A versenyeken hivatalosan nem vizsgálják a ruházatot, felszerelést.
- A versenyző felelőssége, hogy a szabályoknak megfelelő ruházatban, felszerelésben jelenjen meg.
- Az emelvényre lépő versenyzőket gyakorlatok előtt és után is ellenőrizhetik, ha bármelyik bírónak kétsége támad az általa használt ruházat, felszerelés szabályszerűségét illetően.
- Amennyiben a versenyzőnek kétségei vannak az általa használt tárgyak szabályszerűségét illetően, a verseny kezdetét megelőzően lehetősége van ezek vizsgálatására. Ezek az ellenőrzések a mérlegelési időszakban kérhetők, ezt minden esetben a jelen levő bírók végzik.
- A gyakorlatot megelőzően is végezhető ilyen ellenőrzés a versenyző kérésére, amelyet a jelenlevő bírók végeznek. Ha gyanú, vagy kétség merül fel a ruházat, vagy a felszerelés bármely darabjának szabályszerűségével kapcsolatban, ezt azonnal közölni kell a kijelölt versenytisztviselőkkel és a versenyzővel.
- Az egyéni öltözködés olyan darabjai, amelyekre nem vonatkoznak a ruházatra, felszerelésre vonatkozó versenyszabályok, szabadon viselhetők. Ezek: fejpántok, szalagok, órák, ékszerek, szemüvegek, női egészségügyi cikkek. Kivételt képeznek az alábbiak: kalapok, sapkák, fejkendők, vagy a fej teljes eltakarását szolgáló egyéb ruhadarabok.

## **7.2. Ruházat**

### **7.2.1. Equipped szakág esetén**

#### **7.2.1.1. Guggoló/Felhúzó ruházat**

Minden equipped guggolás/felhúzás gyakorlat során guggoló/felhúzó ruha viselete kötelező a versenygyakorlatok végrehajtása során.

A ruhák egyedi teljes hosszúságú szövetből készül, egyrészesnek kell lennie, és szövött anyagból kell állnia.

Szerkezetileg több rétegű és tetszőleges vastagságú is lehet, de a ruha egészét tekintve 1 darabból kell állnia.

A gyakorlatok során a vállpántokat mindenkor a vállakra felhúzva kell viselni. A tépőzáras pánt elfogadott.

A ruha színe szabadon választható, akár többszínű is lehet.

A guggoló/felhúzó ruha szárának hossza viselés közben nem nyúlhat túl a comb hosszának felén (a lábköz és térdkalács teteje közötti felezőponton).

A kisebb hibák ésszerű befoltozása megengedett, de a száma és elhelyezkedése a foltoknak nem lehet célja, hogy növelje, fokozza a test természetes izomzatát, vagy hogy megváltoztassa a ruha modelljét.

Csak egy guggoló/felhúzó ruha viselete engedélyezett.

A gyakorlat során a guggoló ruha alatt kötelező viselet a rövid ujjú póló. Felhúzás gyakorlat végezhető póló nélkül is.

#### **Alsónadrágok (betét)**

Egy darab tetszőleges szabású betét viselhető azzal a feltétellel, hogy viselés közben a betét szarai nem lehetnek hosszabbak a guggoló ruha szarainál, és a dereka nem nyúlhat magasabbra a törzs közepénél.

A betét egyrészes ruhadarab, amely szövött anyagból készül. A nadrágbetét szerkezetileg többretegű és tetszőleges vastagságú is lehet, de mint ruhadarab 1 részből kell állnia.

Egy darab betét viselhető a guggoló ruha alatt.

### **A versenyruházat kiegészítéseként viselhető felszerelés**

A felszerelésekre vonatkozó kötelező előírások a szabályzat részét képezik, melyeknek mindenkor betartása minden versenyző számára kötelező, be nem tartásuk a versenygyakorlat érvénytelenítését vonhatja maga után!

Guggolás: - csuklóbandázs  
- könyökbandázs  
- versenyöv  
- térdbandázs

Felhúzás: - versenyöv  
- könyökbandázs  
- térdbandázs

### **7.2.1.2. Fekvenyomó ruházat**

A fekvenyomó gyakorlatnál a fekvenyomó ruha használata kötelező. A ruhákat mérlegeléskor ellenőrizhetik, ezen kívül bármikor sor kerülhet további ellenőrzésükre a verseny folyamán.

A fekvenyomó ruha kizárólag a gyártó eredeti, valódi nyakrészével használható, amely nem lehet túlságosan laza, vagy nagy mértékben kitágult.

A nyakrész nem lehet felhasítva, vagy az eredeti állapotának megfelelően meg kell javítani. A felhasított nyakrésznél idegen anyag betoldásával összevarrt ruha szabályellenes!

A ruhának be kell fednie a vállakat.

A ruha hátrészének teljesen zártnak kell lennie, a ruha típusától függően az eredeti anyag, vagy a megfelelő tépőzár használatával.

A kisebb hibák ésszerű befoltozása megengedett, de a száma és elhelyezkedése ezeknek a foltoknak nem lehet célja, hogy növelje, fokozza a test természetes izomzatát, vagy hogy megváltoztassa a fekvenyomó ruha modelljét!

A hátrészbe varrt foltok, vagy idegen anyagok nem tekinthetők megfelelő zárásnak.



A ruha ujjainak rövidnek kell lennie, viseléskor nem érheti el a könyököt.

A fekvenyomó ruha minden esetben az egyrészes kantáros ruha alatt viselendő.

A fekvenyomó ruha alatt nem viselhető egyéb felsőruházat, sem rövid sem hosszú ujjú póló.

Öv, csuklóbandázs használata engedélyezett. Könyökbandázs használata nem engedélyezett!

### **7.2.2. RAW-versenyszakág ruházatára vonatkozó szabályok:**

#### **Guggolás**

Kötelező ruházat: kantáros mez, póló, cipő.

Használható kiegészítők: öv, zokni, csukló bandázs, térd bandázs/térd gumi.

#### **Fekvenyomás**

Kötelező ruházat: kantáros mez, póló, cipő.

Használható kiegészítők: öv, zokni, csukló bandázs.

#### **Felhúzás**

Kötelező ruházat: kantáros mez, cipő, térdzokni.

Használható kiegészítők: póló, öv, sípcsontvédő.

#### **Bicepsz**

Kötelező ruházat: kantáros mez, póló, cipő.

Használható kiegészítők: öv, csukló bandázs.

### **7.2.3. Ruházattal kapcsolatos előírások**

#### **Kantáros mez:**

Mindhárom gyakorlatnál a kantáros, testhez simuló mez használata kötelező, aminek a szára minimum az ágyékrésztől mérve 15cm kell hogy legyen, és nem takarhatja a térdkalácsot. A mez anyagát tekintve készüljön egy anyagból, azonban más anyagból készült kiegészítő elemeket, toldást, bélést, merevítés nem tartalmazhat. A test izomzatának segítő alátámasztást nem

nyújthat! Színére vonatkozó megkötés nincsen. Felirattal, emblémával, azonosítóval elláthatják, melyek azonban sértők, obszcénok nem lehetnek.

### **Póló:**

A kantáros mez alatt egyrétegű pamut póló viselése kötelező, aminek az ujjá minimum a bicepszközépig kell, hogy érjen.

Nem lehet lehajtott nyak illetve „V” nyak kialakítású.

A pólón nem lehetnek gombok, illetve zseb sem.

Abban az esetben, ha a sportoló könyökbandázs viselése mellett dönt, biztosítani kell, hogy a könyökbandázs és a póló ujjá ne érintkezzenek!

A kantáros mez alatt csak a felhúzásnál nem kötelező a póló.

### **Öv:**

A versenyző viselhet övet.

Az övet a ruha felett kell hordani.

Az öv fő része bőrből kell készüljön.

Az öv lehet egy-, vagy többrétegű, mely rétegek össze lehetnek egymással varrva, és/vagy ragasztva.

Az övben nem lehet párnázás, vagy más merevítés semmilyen anyagból, sem a felületén, sem elrejtve a rétegek között.

Az öv felületén vagy az öv belsejében nem lehet semmiféle felfújható alkatrész.

Az öv egyedüli nem bőr anyagú összetevői a fém csatok, az övkarika és a szegecselés.

Gyorskioldású öv esetén nem bőr anyagú egyéb összetevő: a gyorskioldású csat rögzítő csavar és annak alátétje. Az alábbiakban leírtak kivételével az öv nem tartalmazhat fémet. A csatot az öv egyik végére szilárdan kell felerősíteni, varrással és/vagy szegecseléssel, esetleg tűzőkapocccsal.

Kizárólag a csat és rögzítésére felhasznált anyagok készülhetnek fémből.

A csat közelében megengedett egy bőr-, nejlon-, vinyl- vagy vászonhurok alkalmazása az öv vég befűzésére. Ezt varrással vagy szegecseléssel lehet felerősíteni.

Az öv külső részén az öv saját márkajelzése, a versenyző, az egyesület, az ország vagy a klub neve feltüntethető.

A csaton egy, vagy két túske lehet, illetve lehet gyorskioldású feszítő csat.

Az öv szélessége maximum 10 cm lehet. Az öv vastagsága az eszköz egész hosszában maximum 13 mm lehet.

### **Zokni :**

Zokni viselése megengedett, viselés esetén nem nyúlhat túl a térden és nem érintheti, vagy fedheti a térdbandázst vagy a térdvédőket.

Harisnyanadrág viselése tilos.

Egyidejűleg csak egy pár zokni viselhető.

Felhúzásnál a sípcsontot eltakaró zokni viselése kötelező.

### **Lábbeli :**

A zokninál komolyabb lábbeli viselése kötelező. A lábbelire vonatkozó előírás, hogy stoplis vagy szögös talpú cipő nem viselhető.

### **Bandázsok :**

A bandázsok anyaga rugalmas szövetből, főként poliészterből, pamutból, orvosi kreppből, vagy ezek keverékéből készülhet.

A bandázs a következőképpen alkalmazható:

a, csuklóbandázs

b, térdbandázs

c, könyökgumi

#### **a. Csuklóbandázs:**

A csuklóbandázsok hossza az 1 métert, szélessége a 8 cm -t nem haladhatja meg.

Egyéb lehetőség a rugalmas csuklószorítók viselése, amelyek szélessége nem lehet több 10 cm -nél.

A bandázs és a csuklószorító együttes használata nem engedélyezett. A csuklón körültekerhető csuklószorítók rendelkezhetnek hüvelykujj hurokkal és a megfelelő rögzítésre szolgáló tépőzárral.

A csuklóbandázs legfeljebb 10 cm-rel nyúlhat át a csuklóízület középvonalán felfelé a könyök irányába, illetve 2 cm-re lefelé a tenyér irányába. A mindkét irányba a teljes szélesség nem lehet több 12 cm-nél, és csuklóra felhelyezett állapotában a rúd megfogása esetén nem érintkezhet azzal.

#### **b. Térdbandázs**

A térdbandázsok hossza a 2,5 m -t, szélessége a 8 cm-t nem haladhatja meg.

Egyéb lehetőség a rugalmas anyagból készült térdvédők használata, melynek szélessége a 20 cm-nél nem lehet több.

A bandázs és a térdvédő együttes használata tilos.

A térdbandázs legfeljebb 15 cm-rel nyúlhat túl felfelé, vagy lefelé a térdízület középvonalától mérve. A bandázs két irányba mért teljes szélessége legfeljebb 30 cm lehet. A felhelyezett térdbandázs nem érhet hozzá a zoknihoz és a guggoló/felhúzó ruha szárához sem.

### **c. Könyökgumi:**

Könyökbandázs kizárólag EQ guggolás és felhúzás közben hordható, EQ fekvenyomás és RAW versenyen a viselése tilos!

Befedheti a könyök teljes környékét, de nem érheti el a csuklót és a vállat.

Használható gumírozott anyagból készült ingujjszerű, felhúzható eszköz, vagy rugalmas szalag. Kizárólag egy darabból álló bandázs viselhető, amelyeknek teljes hossza nem haladhatja meg az 1 m-t.

### **Tapaszok, ragasztószalagok**

A bírók vagy a kijelölt bírók engedélye nélkül kizárólag a hüvelykujjon viselhető legfeljebb 2 rétegben felragasztott sebtapasz vagy ragtapasz.

Semmilyen tapasz vagy ragasztószalag nem használható a rúd megmarkolásának elősegítésére. Izomsérülés esetén a versenyző a bírók, a verseny orvosa, vagy a megbízott orvosi személyzet engedélyével, illetve felügyelete alatt használhat sebtapaszt, ragtapaszt, pólyát, gézt a testfelületen. Hasonlóan sebtapasz, ragtapasz alkalmazható a kézfej belső oldalán (tenyéren), de ezek a kötések nem érhetik el a kézhátat, illetve nem burkolhatják be az egész kézfejet.

*Kineziológia tapasz használata verseny közben tilos!*

### **Egészségügyi előírások**

A versenyzőn megjelenő vért vagy egyéb anyagot azonnal le kell tisztítani. A sebet azonnal ki kell tisztítani, majd leragasztani, bekötözni, ezáltal elkerülhető a rúd és egyéb felszerelés szennyeződése.

### **Különleges előírások:**

A női versenyzők számára megengedett további védekezési célú alsónadrág viselése. Melltartó viselése abban az esetben engedélyezett, ha nem nyújt kiegészítő segítséget, támasztást, biztosítást.

Tampon, egészségügyi betét és hasonló cikkek szabadon használhatóak.

Minden versenyző számára megengedett a Felhúzás versenygyakorlatai során műanyagból, vagy szöveteiből készült sípcsontvédő használata, de az eszköz nem érhet túl a térdkalács alsó határánál, és a bokaízület felső határán.

### **8. Általános szabályok felszerelésekre vonatkozóan**

A gyakorlat végrehajtásának elősegítésére szolgáló olaj, zsír, egyéb síkosító anyagok, folyadékok alkalmazása a testfelületen, ruházaton, vagy felszerelésen egyaránt tilos.

Kizárólag csúszásgátló porok használhatók (kréta, hintőpor, magnézium-karbonát). Spray, porlasztott anyagok használata megengedett, de kizárólag a versenyző testén alkalmazva, és nem kerülhet a versenyfelszerelésre (állványra, rúdra, fekvényomó padra).

A versenyző tiszta és megfelelő állapotú felszerelést, ruházatot köteles használni. Amennyiben a bíró megítélése szerint ez a feltétel nem teljesül, a versenyző nem folytathatja a versenyt.

A versenyző ruházatán, felszerelésén nem lehet sértő, a sportág jó hírét, elismertségét rontó jelkép, ábra vagy felirat.

Amennyiben az emelvényen viselt öltözet, felszerelés bármely darabja a verseny szellemével összeegyeztethetetlen, állapota miatt kifogásolható (piszkos, szakadt, rongyos, közízlésbe ütköző, vagy sértő) a versenyző csak a kifogásolt darab(ok) mellőzésével, elhagyásával folytathatja a versenyt.

Érvénytelennek kell tekinteni azt a gyakorlatot, amelynek végrehajtása során a versenyző szabályzatellenes vagy nem igazolhatóan jóváhagyott felszerelést használ. Ebben az esetben a versenyző kizárható a versenyből. A gyakorlat megkezdése előtt észlelt kisebb hibákra és az előzőekben leírt felszerelésre fel kell hívni a figyelmet, majd ezek eltávolítása, kiigazítása után folytatható a gyakorlat.

### **9. Versenyeszközök és a velük szemben támasztott követelmények**

#### **9.1.. A dobogó**

Minden gyakorlatot a következő méretű dobogón kell végezni: alapterület: minimum 2,46 x 2,46 méter (8 láb x 8 láb), és elég stabil ahhoz, hogy biztosítsa a versenyző és a lapozók biztonságát. A dobogó felülete szilárd, csúszásmentes és egyenes, amin nincsenek illesztések az általános gyakorlat kivitelezési helyen. Gumiszőnyegek vagy más, hasonló anyagok használata engedélyezett. A dobogóra senkit nem engednek fel a

versenygyakorlat közben kivéve a versenyzőt, a kijelölt lapozókat, a három szolgálatot teljesítő bírót és egyéb kijelölt versenyszervezőket, ha a szükség úgy kívánja. A dobogón elvégzett bármiféle tisztítást, feltörlést, leporolást vagy igazítást kizárólag ők végezhetik el.

## **9.2.Rudak és súlyzó tárcsák**

Minden versenyen, melyeket a Liga szabályai szerint rendeznek, csak tárcsás súlyzók használhatók. A versenyen minden gyakorlatnál csak olyan rudakat és tárcsákat lehet használni, melyek megfelelnek az összes követelménynek. Az előírásoknak nem megfelelő rudak és tárcsák használata érvénytelenné teszi a versenyt, valamint az azon elért csúcsokat. Egyes fogásnemekre lehet különböző rudakat használni, amennyiben azok megfelelnek az előírásoknak.

### **9.2.1. A rudakkal szembeni előírások:**

A rúd legyen egyenes és jól recézett, hornyolt. Méretei a következők legyenek:

Teljes hosszúsága legfeljebb 2,2 méter. A speciális guggoló és felhúzó rúd kivétel ez alól.

A rúd súlytartó részének peremek közötti távolsága legalább 1,31 m, legfeljebb 1,32 m. A speciális guggoló és felhúzó rúd kivétel ez alól.

A fekvenyomó rúd átmérője legalább 28 mm, de legfeljebb 29 mm. A felhúzó rúd átmérője legalább 27 mm és legfeljebb 29 mm között kell legyen. A speciális guggoló rúd átmérője legfeljebb 35 mm.

A szorítókkal ellátott rúd súlyának 25 kg kell lennie (kivéve a guggoló rúd, valamint a bicepsz gyakorlat során használt francia rúd.) A rúd súlytartó részének átmérője legalább 49,5 mm, legfeljebb 52 mm.

A rúdon legyen gépi jelölés, vagy tapasz, ami mutatja a köztük lévő 81 cm-es távolságot.

A különleges guggoló rúd maximális súlytartó rész hossza 508 mm; a súlytartó peremek közötti belső távolság maximum 1434 mm; a maximális teljes hossz 2400 mm. A súlya 30 kg, szorítókkal együtt. A speciális felhúzó rúd teljes hossza is legfeljebb 2400 mm lehet.

Bicepsz versenygyakorlat végrehajtása francia rúddal történik. A francia rúd jellemzői: 120cm hosszú, 50mm átmérőjű, 12,5 kg súlyú krómozott rúd.

### **9.2.2. Súlyzótárcsákkal szembeni követelmények**

A versenyen használt minden tárcsa súlyeltérése a felirathoz képest 0, 25 % lehet.

A tárcsa közepén levő furat olyan méretű legyen, hogy a tárcsát a rúdra holtjáték nélkül rá lehessen rakni.

A tárcsák csak az alábbiak lehetnek: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg, 45 kg és 50 kg.

Csúcskísérletekhez 0,25 kg és 0,5 kg súlyú tárcsák is használhatók, hogy a fennálló csúcsnál legalább 0,5 kilogrammal nagyobb eredményt lehessen elérni.

Minden tárcsán egyértelmű súlyfeliratnak kell lennie, és azokat olyan módon kell a rúdra lapozni, hogy a nehezebb súlyok mindig legfelül, a kisebbek csökkenő sorrendben, kifelé legyenek.

Az első és legnehezebb tárcsa úgy helyezendő fel, hogy a szám befelé álljon, az összes többi tárcsát úgy kell felrakni, hogy a számok kifelé álljanak. A legnagyobb súlyzó átmérője nem lehet nagyobb 45 cm -nél.

Ajánlott, hogy a tárcsák a következő színeknek feleljenek meg: 10 kg és az alatt – bármely szín; 15 kg – sárga; 20 kg – kék; 25 kg – piros; 45 kg – arany; 50 kg – zöld.

### **9.3.. Szorítók**

Verseny alatt a szorítókat mindig használni kell.

Minden szorítónak 2,5 kg súlyúnak kell lennie, hacsak nem használnak speciális guggoló rudat. A külön a guggoló rúdhoz gyártott szorítókat csakis azzal a konkrét rúddal szabad használni.

A bicepsz gyakorlat végrehajtása során is kötelező a szorító használata, mely a többi fogásnemtől eltérően nem verseny szorító.

### **9.4..A guggolóállvány**

A guggolóállványnak erősnek kell lennie, maximális stabilitást biztosítva. Az aljának nem szabad akadályoznia a versenyzőt vagy a lapozókat. Egy darabból kell állnia és kizárólag monolift állvány lehet.

A guggolóállvány olyan felépítésű legyen, hogy minden versenyző tudja használni.

A magasságállítás 5 cm-t nem meghaladó fokozatokban lehetséges legyen.

A további biztonság érdekében a hidraulikus állványok biztosító-szeggel is rögzíthetőek legyenek a kívánt magasságon. Továbbá a monolift állványon gurtnit, láncot kell elhelyezni, mely a súly ledobása esetén megakadályozza annak a földre zuhanását és így elkerülhetők a nagyobb sérülések. Ezen biztonsági eszköz magassága is állítható kell legyen, hogy bármilyen magasságú versenyző esetén megfelelően szolgálhassa a biztonságot.

### **9.5. A fekvényomópad**

A fekvényomópadnak szilárdnak kell lennie a maximális stabilitás érdekében, és az alábbi méretekkel kell rendelkeznie:

Hosszúsága: legalább 1,22 m, egyenes és lapos.

Szélessége: legalább 29 cm és legfeljebb 32 cm.

Magassága: legalább 42 cm és legfeljebb 45 cm, a padozattól a padburkolat össze nem nyomott felületéig mérve.

A súlyzótartó villa állítható magasságú padoknál minimum 82 cm-től maximum 100 cm magasságúnak kell lennie a talajtól a padlózattól a súlyzótartó felületéig mérve.

A súlyzótartó rudak közötti minimális távolság 1,10 méter.

Az állítható biztonsági állványok (safety rack) kötelező tartozékai a fekvényomó padnak. Ennek használata minden versenyző számára kötelező, így a versenyzők ennek a villamagasságát is be kell diktálni a Bemondónak.

### **9.6. Fényjelző berendezések, jelzőlámpák**

A bírói döntések közlésére fényjelző berendezést kell használni. Minden versenybíró egy fehér és egy piros lámpát irányít. A fehér jelenti az „érvényes gyakorlat”-ot, a piros az „érvénytelen gyakorlat”-ot. Kapcsolásuk olyan kell legyen, hogy külön nem, csak együtt világíthassanak, amikor már mindhárom versenybíró meghozta saját döntését. A lámpákat lehetőleg vízszintesen, egymás mellett kell elhelyezni, és elhelyezkedésüknek egyeznie kell a versenybírói helyekkel. Szükség esetén, pl. áramkimaradáskor, a versenybírók rendelkezésére kell bocsátani egy fehér és egy piros zászlót, mellyel közölhetik döntéseiket. Abban az esetben ha az eddig felsorolt megoldások egyike sem alkalmazható, akkor érvényes gyakorlat esetén felfelé, illetve érvénytelen gyakorlat esetén lefelé tartott kézzel jelezhetik mindhárom bíró a versenygyakorlatról hozott döntésüket, de odafigyelve, és csak a vezetőbíró vezényszavának felhívására, egyszerre mutatva az ítéletet.

## **10. Etikai szabályok**

A Liga mindenben törekszik az etikus működésre. Jelen szabályzat alapvető irányelveket határoz meg, ugyanakkor nem szabályozza részletesen az elvárt etikus viselkedés minden formáját.

A Liga megköveteli minden regisztrált tagjától a maximálisan elvárható etikus viselkedést.

Abban az esetben, ha etikai vétség gyanúja merül fel a Liga Szervezeti és Működési Szabályzatában leírtak alapján, szabályszerűen kell eljárni. A Liga köteles minden számára bejelentett esetet kivizsgálni. A kivizsgálás, annak eredménye, valamint a hozott döntés jegyzőkönyvben kerül



rögzítésre. A jegyzőkönyvben foglaltak mindenki számára kötelező érvényűek és haladéktalanul közölni kell azt az érintett felekkel!

A Liga döntése a sportolókra, bírókra, a verseny egyéb résztvevőire nézve is kötelező érvényű!

### **10.1. Bírókkal szembeni etikai követelmények:**

A Liga minden bírója köteles munkáját a tőle elvárható legnagyobb alaposággal végezni. Minden esetben a saját döntéseit kell képviselnie!

A birtokába kerülő információkat, valamint a sportolók személyes adatait bizalmasan kezeli. A mérlegelés lejártáig, az adatok hivatalos nyilvánosságra hozataláig nem közölhet ezen adatokból származó információkat, sem versenyzőkkel, sem edzőkkel, sem harmadik személlyel!

Feladata a tudomására jutott visszaélések, csalások, előírások megszegésének azonnali jelentése, az illetékessel, az illetékesekkel való közlése.

A verseny tisztaságának őrzése!

### **10.2.A sportolókkal szembeni etikai követelmények:**

A Liga versenyein résztvevő minden sportoló köteles a tőle elvárható legetikusabb magatartásra, a lehető legsportszerűbb viselkedés betartására!

A sportoló köteles a számára biztosított mérlegelési- és versenyidőpontban megjelenni. Abban az esetben, ha bármely októl hátráltatva nem tud e kötelezettségeinek eleget tenni, azt időben jeleznie kell az illetékes személynek, bizottságnak, a távolmaradás okainak megjelölésével, alátámasztásával!

A sportoló viselkedésével nem sértheti sporttársait, bírókat, a verseny bármely szervezőjét, résztvevőjét! Tartózkodnia kell az obszcén kifejezések használatától, a sértő, túlzott ráhangolódástól!

A szándékos csalás, bármilyen hivatalos adat megváltoztatása tilos! Amennyiben ilyen eset merül fel, úgy az a sportoló azonnali kizárását vonja maga után az adott versenyről.

A sportolók kötelesek a hátrányos megkülönböztetés bármely megnyilvánulási formájától tartózkodni!

Az alkoholos, drogos befolyásoltság alatt álló versenyzők, saját és versenytársaik testi épségének védelme érdekében nem vehetnek részt a versenyen!

- Melléklet:
1. Reshel Korszorzó
  2. Reshel Súlyszorzó
  3. Minősítési szintek
  4. Regisztráció, regisztrációs szabályzat
  5. Elit Show Szabályzat
  6. Díjazás

## **1. számú Melléklet**

### **Reshel Korszorzó:**

14	1,230
15	1,180
16	1,130
17	1,080
18	1,060
19	1,040
20	1,030
21	1,020
22	1,010
23	1,000
24	1,000
25	1,000
26	1,000
27	1,000
28	1,000
29	1,000
30	1,000
31	1,000
32	1,000
33	1,000
34	1,000
35	1,000

36	1,000
37	1,000
38	1,000
39	1,000
40	1,000
41	1,010
42	1,020
43	1,031
44	1,043
45	1,055
46	1,068
47	1,082
48	1,097
49	1,113
50	1,130
51	1,147
52	1,165
53	1,184
54	1,204
55	1,225
56	1,246
57	1,268
58	1,291

59	1,315
60	1,340
61	1,366
62	1,393
63	1,421
64	1,450
65	1,480
66	1,511
67	1,543
68	1,576
69	1,610
70	1,645
71	1,681
72	1,718
73	1,756
74	1,795
75	1,835
76	1,876
77	1,918
78	1,961
79	2,005
80	2,050
81	2,096
82	2,141

83	2,189
84	2,238
85	2,288
86	2,339
87	2,391
88	2,444
89	2,498
90	2,553
91	2,609
92	2,666
93	2,724
94	2,783
95	2,843
96	2,904
97	2,966
98	3,029
99	3,093

## **2. számú Melléklet**

### **Súlyszorzó – Férfi:**

---

Súly	kg	kg+0,25	kg+0,50	kg+0,75
50	1,955	1,937	1,920	1,902
51	1,885	1,867	1,851	1,835
52	1,818	1,803	1,788	1,773
53	1,758	1,743	1,727	1,712
54	1,696	1,682	1,667	1,655
55	1,642	1,630	1,617	1,605
56	1,593	1,580	1,568	1,555
57	1,543	1,531	1,518	1,506
58	1,497	1,488	1,478	1,469
59	1,460	1,451	1,442	1,432
60	1,423	1,414	1,405	1,398
61	1,391	1,384	1,377	1,371
62	1,364	1,357	1,350	1,343
63	1,336	1,329	1,322	1,317
64	1,311	1,306	1,300	1,295
65	1,290	1,284	1,279	1,273
66	1,268	1,263	1,257	1,252
67	1,246	1,242	1,237	1,233
68	1,228	1,224	1,219	1,215
69	1,210	1,206	1,202	1,198
70	1,194	1,190	1,186	1,182
71	1,178	1,174	1,170	1,166
72	1,162	1,158	1,155	1,151
73	1,147	1,143	1,139	1,136
74	1,132	1,128	1,124	1,120

75	1,117	1,114	1,110	1,107
76	1,103	1,100	1,096	1,093
77	1,090	1,087	1,084	1,081
78	1,078	1,075	1,072	1,069
79	1,066	1,063	1,060	1,057
80	1,054	1,051	1,048	1,046
81	1,044	1,041	1,039	1,036
82	1,034	1,031	1,029	1,026
83	1,024	1,022	1,019	1,017
84	1,015	1,013	1,011	1,008
85	1,006	1,004	1,002	1,000
86	0,998	0,996	0,994	0,992
87	0,990	0,988	0,987	0,985
88	0,983	0,981	0,979	0,978
89	0,976	0,974	0,972	0,970
90	0,969	0,967	0,965	0,963
91	0,961	0,960	0,958	0,956
92	0,954	0,952	0,951	0,950
93	0,948	0,947	0,945	0,944
94	0,942	0,941	0,939	0,938
95	0,937	0,935	0,934	0,933
96	0,932	0,931	0,929	0,928
97	0,927	0,926	0,925	0,924
98	0,923	0,922	0,921	0,920
99	0,919	0,918	0,917	0,916
100	0,915	0,914	0,913	0,912
101	0,911	0,910	0,909	0,909
102	0,908	0,907	0,906	0,905
103	0,904	0,904	0,903	0,902



104	0,901	0,900	0,899	0,899
105	0,898	0,898	0,897	0,896
106	0,895	0,894	0,894	0,893
107	0,892	0,892	0,891	0,890
108	0,890	0,889	0,889	0,888
109	0,887	0,887	0,886	0,885
110	0,885	0,884	0,883	0,883
111	0,882	0,881	0,881	0,880
112	0,879	0,879	0,878	0,878
113	0,877	0,876	0,876	0,875
114	0,875	0,874	0,873	0,873
115	0,873	0,872	0,872	0,871
116	0,871	0,870	0,870	0,869
117	0,869	0,868	0,868	0,868
118	0,867	0,867	0,866	0,866
119	0,866	0,865	0,865	0,864
120	0,864	0,864	0,863	0,863
121	0,862	0,862	0,862	0,861
122	0,861	0,861	0,861	0,860
123	0,860	0,860	0,860	0,859
124	0,859	0,859	0,858	0,858
125	0,858	0,857	0,857	0,857
126	0,857	0,856	0,856	0,856
127	0,855	0,855	0,854	0,854
128	0,854	0,854	0,853	0,853
129	0,853	0,852	0,852	0,852
130	0,851	0,851	0,851	0,851
131	0,850	0,850	0,850	0,849
132	0,849	0,849	0,848	0,848

133	0,848	0,848	0,847	0,847
134	0,847	0,847	0,847	0,846
135	0,846	0,846	0,845	0,845
136	0,845	0,845	0,844	0,844
137	0,844	0,843	0,843	0,843
138	0,842	0,842	0,842	0,842
139	0,841	0,841	0,841	0,840
140	0,840	0,840	0,840	0,840
141	0,839	0,839	0,839	0,839
142	0,838	0,838	0,838	0,838
143	0,837	0,837	0,837	0,837
144	0,836	0,836	0,836	0,836
145	0,835	0,835	0,835	0,835
146	0,834	0,834	0,834	0,834
147	0,833	0,833	0,833	0,833
148	0,832	0,832	0,832	0,832
149	0,831	0,831	0,831	0,831
150	0,831	0,830	0,830	0,830
151	0,830	0,830	0,829	0,829
152	0,829	0,829	0,829	0,828
153	0,828	0,828	0,828	0,828
154	0,828	0,827	0,827	0,827
155	0,827	0,827	0,827	0,826
156	0,826	0,826	0,826	0,826
157	0,826	0,825	0,825	0,825
158	0,825	0,825	0,825	0,825
159	0,824	0,824	0,824	0,824
160	0,824	0,824	0,824	0,823
161	0,823	0,823	0,823	0,823

162	0,823	0,823	0,822	0,822
163	0,822	0,822	0,822	0,822
164	0,822	0,821	0,821	0,821
165	0,821	0,821	0,821	0,821
166	0,820	0,820	0,820	0,820
167	0,820	0,820	0,820	0,819
168	0,819	0,819	0,819	0,819
169	0,819	0,819	0,818	0,818
170	0,818	0,818	0,818	0,818
171	0,818	0,818	0,817	0,817
172	0,817	0,817	0,817	0,817
173	0,817	0,817	0,816	0,816
174	0,816	0,816	0,816	0,816
175	0,816	0,816	0,816	0,816

## **2. számú Melléklet**

### **Súlyszorzó – Női:**

Súly	kg	kg+0,25	kg+0,50	kg+0,75
40	3,145	3,105	3,065	3,025
41	2,985	2,950	2,195	2,882
42	2,849	2,817	2,786	2,759
43	2,732	2,706	2,681	2,656
44	2,632	2,610	2,589	2,567
45	2,545	2,523	2,503	2,483
46	2,463	2,443	2,424	2,405
47	2,387	2,369	2,351	2,331
48	2,315	2,297	2,280	2,263
49	2,247	2,231	2,216	2,202
50	2,188	2,174	2,160	2,146
51	2,132	2,119	2,105	2,092
52	2,079	2,066	2,053	2,041
53	2,028	2,016	2,004	1,994
54	1,984	1,974	1,963	1,953
55	1,942	1,932	1,923	1,914
56	1,905	1,896	1,887	1,878
57	1,869	1,860	1,852	1,845
58	1,838	1,830	1,822	1,815
59	1,808	1,802	1,795	1,789
60	1,783	1,776	1,770	1,764
61	1,757	1,751	1,745	1,740
62	1,735	1,730	1,725	1,720
63	1,715	1,711	1,707	1,703
64	1,698	1,694	1,690	1,686

65	1,681	1,676	1,672	1,668
66	1,664	1,660	1,655	1,651
67	1,647	1,643	1,639	1,634
68	1,631	1,627	1,623	1,620
69	1,618	1,615	1,612	1,608
70	1,605	1,601	1,598	1,595
71	1,592	1,589	1,586	1,583
72	1,580	1,577	1,574	1,571
73	1,567	1,564	1,561	1,558
74	1,555	1,552	1,549	1,546
75	1,543	1,541	1,539	1,536
76	1,534	1,531	1,529	1,526
77	1,524	1,521	1,519	1,517
78	1,515	1,512	1,510	1,508
79	1,506	1,503	1,501	1,499
80	1,497	1,494	1,492	1,490
81	1,488	1,485	1,483	1,481
82	1,479	1,477	1,475	1,473
83	1,471	1,469	1,466	1,464
84	1,462	1,460	1,457	1,455
85	1,453	1,451	1,449	1,447
86	1,445	1,443	1,442	1,440
87	1,439	1,437	1,436	1,434
88	1,433	1,431	1,429	1,428
89	1,427	1,425	1,424	1,422
90	1,420	1,418	1,417	1,415
91	1,414	1,412	1,411	1,409
92	1,408	1,407	1,405	1,404
93	1,403	1,401	1,400	1,398

94	1,397	1,395	1,394	1,392	
95	1,391	1,389	1,388	1,386	
96	1,385	1,383	1,382	1,380	
97	1,379	1,377	1,376	1,375	
98	1,373	1,373	1,371	1,370	
	99	1,368	1,366	1,365	1,364
100	1,362	1,361	1,360	1,359	
101	1,359	1,358	1,357	1,356	
102	1,355	1,354	1,353	1,352	
103	1,351	1,350	1,349	1,348	
104	1,348	1,347	1,346	1,345	
105	1,344	1,343	1,342	1,341	
106	1,340	1,339	1,338	1,338	
107	1,337	1,336	1,335	1,334	
108	1,333	1,332	1,331	1,331	
109	1,330	1,329	1,328	1,327	
110	1,326	1,325	1,324	1,323	
111	1,323	1,322	1,321	1,320	
112	1,319	1,319	1,318	1,318	
113	1,318	1,318	1,317	1,317	
114	1,316	1,316	1,315	1,315	
115	1,314	1,314	1,313	1,313	
116	1,312	1,312	1,311	1,311	
117	1,310	1,310	1,309	1,309	
118	1,309	1,308	1,308	1,307	
119	1,307	1,307	1,306	1,306	

### 3.számú Melléklet

#### Női Erőemelés minősítési szintek

##### **Női Erőemelés Open Elit Minősítési Szintek**

	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	305	262,5	225	202,5	182,5	152,5
<b>48</b>	332,5	287,5	252,5	222,5	195	167,5
<b>52</b>	362,5	312,5	272,5	237,5	215	182,5
<b>56</b>	390	335	292,5	257,5	230	197,5
<b>60</b>	410	352,5	320	277,5	245	210
<b>67,5</b>	440	382,5	332,5	295	262,5	225
<b>75</b>	470	405	350	322,5	282,5	237,5
<b>82,5</b>	492,5	430	375	337,5	297,5	255
<b>90</b>	515	445	390	345	307,5	262,5
<b>90+</b>	522,5	455	395	350	315	270

**Női erőemelés**

<b>Ifjúsági (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	260	222,5	192,5	172,5	155	130
<b>48</b>	282,5	245	215	190	165	142,5
<b>52</b>	307,5	265	232,5	202,5	182,5	155
<b>56</b>	332,5	285	247,5	220	195	167,5
<b>60</b>	347,5	300	272,5	235	207,5	177,5
<b>67,5</b>	375	325	282,5	250	222,5	192,5
<b>75</b>	400	345	297,5	275	240	202,5
<b>82,5</b>	417,5	365	320	287,5	252,5	217,5
<b>90</b>	437,5	377,5	332,5	292,5	262,5	222,5
<b>90+</b>	445	387,5	335	297,5	267,5	230

**Női erőemelés**

<b>Junior (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	282,5	245	210	187,5	170	142,5
<b>48</b>	310	267,5	235	207,5	182,5	155
<b>52</b>	337,5	290	252,5	220	200	170
<b>56</b>	362,5	312,5	272,5	240	215	182,5
<b>60</b>	382,5	327,5	297,5	257,5	227,5	195
<b>67,5</b>	410	355	310	275	245	210
<b>75</b>	437,5	377,5	325	300	262,5	220
<b>82,5</b>	457,5	400	350	315	277,5	237,5
<b>90</b>	480	415	362,5	320	285	245
<b>90+</b>	485	422,5	367,5	325	292,5	250



**Női erőemelés**

<b>M40-44 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	290	250	215	192,5	172,5	145
<b>48</b>	315	272,5	240	212,5	185	160
<b>52</b>	345	297,5	260	225	205	172,5
<b>56</b>	370	317,5	277,5	245	217,5	187,5
<b>60</b>	390	335	305	262,5	232,5	200
<b>67,5</b>	417,5	362,5	315	280	250	215
<b>75</b>	447,5	385	332,5	307,5	267,5	225
<b>82,5</b>	467,5	407,5	357,5	320	282,5	242,5
<b>90</b>	490	422,5	370	327,5	292,5	250
<b>90+</b>	497,5	432,5	375	332,5	300	257,5

**Női erőemelés**

<b>M45-49 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	275	237,5	202,5	182,5	165	137,5
<b>48</b>	300	260	227,5	200	175	150
<b>52</b>	327,5	282,5	245	215	192,5	165
<b>56</b>	350	302,5	262,5	232,5	207,5	177,5
<b>60</b>	370	317,5	287,5	250	220	190
<b>67,5</b>	395	345	300	265	237,5	202,5
<b>75</b>	422,5	365	315	290	255	215
<b>82,5</b>	442,5	387,5	337,5	305	267,5	230
<b>90</b>	462,5	400	350	310	277,5	237,5
<b>90+</b>	470	410	355	315	282,5	242,5

**Női erőemelés**

<b>M50-54 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	260	222,5	192,5	172,5	155	130
<b>48</b>	282,5	245	215	190	165	142,5
<b>52</b>	307,5	265	232,5	202,5	182,5	155
<b>56</b>	332,5	285	247,5	220	195	167,5
<b>60</b>	347,5	300	272,5	235	207,5	177,5
<b>67,5</b>	375	325	282,5	250	222,5	192,5
<b>75</b>	400	345	297,5	275	240	202,5
<b>82,5</b>	417,5	365	320	287,5	252,5	217,5
<b>90</b>	437,5	377,5	332,5	292,5	262,5	222,5
<b>90+</b>	445	387,5	335	297,5	267,5	230

**Női erőemelés**

<b>M55-59 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	245	210	180	162,5	145	122,5
<b>48</b>	265	230	202,5	177,5	155	135
<b>52</b>	290	250	217,5	190	172,5	145
<b>56</b>	312,5	267,5	235	205	185	157,5
<b>60</b>	327,5	282,5	255	222,5	195	167,5
<b>67,5</b>	352,5	305	265	235	210	180
<b>75</b>	375	325	280	257,5	225	190
<b>82,5</b>	395	345	300	270	237,5	205
<b>90</b>	412,5	355	312,5	275	245	210
<b>90+</b>	417,5	365	315	280	252,5	215

**Női erőemelés**

<b>M60-64 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	230	197,5	170	152,5	137,5	115
<b>48</b>	250	215	190	167,5	147,5	125
<b>52</b>	272,5	235	205	177,5	162,5	137,5
<b>56</b>	292,5	252,5	220	192,5	172,5	147,5
<b>60</b>	307,5	265	240	207,5	185	157,5
<b>67,5</b>	330	287,5	250	222,5	197,5	170
<b>75</b>	352,5	305	262,5	242,5	212,5	177,5
<b>82,5</b>	370	322,5	282,5	252,5	222,5	192,5
<b>90</b>	387,5	335	292,5	260	230	197,5
<b>90+</b>	392,5	342,5	297,5	262,5	237,5	202,5

**Női erőemelés**

<b>M65-69 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	212,5	185	157,5	142,5	127,5	107,5
<b>48</b>	232,5	202,5	177,5	155	137,5	117,5
<b>52</b>	255	220	190	167,5	150	127,5
<b>56</b>	272,5	235	205	180	160	137,5
<b>60</b>	287,5	247,5	225	195	172,5	147,5
<b>67,5</b>	307,5	267,5	232,5	207,5	185	157,5
<b>75</b>	330	282,5	245	225	197,5	167,5
<b>82,5</b>	345	300	262,5	237,5	207,5	177,5
<b>90</b>	360	312,5	272,5	242,5	215	185
<b>90+</b>	365	317,5	277,5	245	220	190

**Női erőemelés**

<b>M70-74 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	197,5	170	147,5	132,5	117,5	100
<b>48</b>	215	187,5	165	145	127,5	110
<b>52</b>	235	202,5	177,5	155	140	117,5
<b>56</b>	252,5	217,5	190	167,5	150	127,5
<b>60</b>	267,5	230	207,5	180	160	137,5
<b>67,5</b>	285	247,5	215	192,5	170	147,5
<b>75</b>	305	262,5	227,5	210	182,5	155
<b>82,5</b>	320	280	245	220	192,5	165
<b>90</b>	335	290	252,5	225	200	170
<b>90+</b>	340	295	257,5	227,5	205	175

**Női erőemelés**

<b>M75-79 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	182,5	157,5	135	122,5	110	92,5
<b>48</b>	200	172,5	152,5	132,5	117,5	100
<b>52</b>	217,5	187,5	162,5	142,5	130	110
<b>56</b>	235	200	175	155	137,5	117,5
<b>60</b>	245	212,5	192,5	167,5	147,5	125
<b>67,5</b>	265	230	200	177,5	157,5	135
<b>75</b>	282,5	242,5	210	192,5	170	142,5
<b>82,5</b>	295	257,5	225	202,5	177,5	152,5
<b>90</b>	310	267,5	235	207,5	185	157,5
<b>90+</b>	312,5	272,5	237,5	210	190	162,5

**Női erőemelés**

<b>M80-84 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	167,5	145	125	112,5	100	85
<b>48</b>	182,5	157,5	140	122,5	107,5	92,5
<b>52</b>	200	172,5	150	130	117,5	100
<b>56</b>	215	185	160	142,5	127,5	107,5
<b>60</b>	225	195	175	152,5	135	115
<b>67,5</b>	242,5	210	182,5	162,5	145	125
<b>75</b>	257,5	222,5	192,5	177,5	155	130
<b>82,5</b>	270	237,5	207,5	185	162,5	140
<b>90</b>	282,5	245	215	190	170	145
<b>90+</b>	287,5	250	217,5	192,5	172,5	147,5

**Női erőemelés**

<b>M85-89 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	152,5	132,5	112,5	102,5	92,5	77,5
<b>48</b>	167,5	145	127,5	112,5	97,5	85
<b>52</b>	182,5	157,5	137,5	120	107,5	92,5
<b>56</b>	195	167,5	147,5	130	115	100
<b>60</b>	205	177,5	160	140	122,5	105
<b>67,5</b>	220	192,5	167,5	147,5	132,5	112,5
<b>75</b>	235	202,5	175	162,5	142,5	120
<b>82,5</b>	247,5	215	187,5	170	150	127,5
<b>90</b>	257,5	222,5	195	172,5	155	132,5
<b>90+</b>	262,5	227,5	197,5	175	157,5	135

**Női erőemelés**

<b>Open (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	305	262,5	225	202,5	182,5	152,5
<b>48</b>	332,5	287,5	252,5	222,5	195	167,5
<b>52</b>	362,5	312,5	272,5	237,5	215	182,5
<b>56</b>	390	335	292,5	257,5	230	197,5
<b>60</b>	410	352,5	320	277,5	245	210
<b>67,5</b>	440	382,5	332,5	295	262,5	225
<b>75</b>	470	405	350	322,5	282,5	237,5
<b>82,5</b>	492,5	430	375	337,5	297,5	255
<b>90</b>	515	445	390	345	307,5	262,5
<b>90+</b>	522,5	455	395	350	315	270

**Női erőemelés**

<b>Ifjúsági (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	310	267,5	230	207,5	185	155
<b>48</b>	340	292,5	257,5	227,5	200	170
<b>52</b>	370	320	277,5	242,5	220	185
<b>56</b>	397,5	342,5	297,5	262,5	235	202,5
<b>60</b>	417,5	360	327,5	282,5	250	215
<b>67,5</b>	450	390	340	300	267,5	230
<b>75</b>	480	412,5	357,5	330	287,5	242,5
<b>82,5</b>	502,5	437,5	382,5	345	302,5	260
<b>90</b>	525	455	397,5	352,5	312,5	267,5
<b>90+</b>	532,5	465	402,5	357,5	322,5	275

**Női erőemelés**

<b>Junior (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	340	292,5	250	225	202,5	170
<b>48</b>	370	320	282,5	247,5	217,5	187,5
<b>52</b>	405	350	305	265	240	202,5
<b>56</b>	435	375	327,5	287,5	257,5	220
<b>60</b>	457,5	392,5	357,5	310	272,5	235
<b>67,5</b>	490	427,5	370	330	292,5	250
<b>75</b>	525	452,5	390	360	315	265
<b>82,5</b>	550	480	417,5	377,5	332,5	285
<b>90</b>	575	497,5	435	385	342,5	292,5
<b>90+</b>	582,5	507,5	440	390	352,5	302,5

**Női erőemelés**

<b>M40-44 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	347,5	300	257,5	230	207,5	175
<b>48</b>	380	327,5	287,5	252,5	222,5	190
<b>52</b>	412,5	357,5	310	270	245	207,5
<b>56</b>	445	382,5	332,5	292,5	262,5	225
<b>60</b>	467,5	402,5	365	317,5	280	240
<b>67,5</b>	502,5	435	380	337,5	300	257,5
<b>75</b>	535	462,5	400	367,5	322,5	270
<b>82,5</b>	562,5	490	427,5	385	340	290
<b>90</b>	587,5	507,5	445	392,5	350	300
<b>90+</b>	595	517,5	450	400	360	307,5

**Női erőemelés**

<b>M45-49 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	330	282,5	242,5	217,5	197,5	165
<b>48</b>	360	310	272,5	240	210	180
<b>52</b>	392,5	337,5	295	257,5	232,5	197,5
<b>56</b>	420	362,5	315	277,5	247,5	212,5
<b>60</b>	442,5	380	345	300	265	227,5
<b>67,5</b>	475	412,5	360	317,5	282,5	242,5
<b>75</b>	507,5	437,5	377,5	347,5	305	257,5
<b>82,5</b>	532,5	465	405	365	322,5	275
<b>90</b>	555	480	420	372,5	332,5	282,5
<b>90+</b>	565	492,5	427,5	377,5	340	292,5



**Női erőemelés**

<b>M50-54 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	310	267,5	230	207,5	185	155
<b>48</b>	340	292,5	257,5	227,5	200	170
<b>52</b>	370	320	277,5	242,5	220	185
<b>56</b>	397,5	342,5	297,5	262,5	235	202,5
<b>60</b>	417,5	360	327,5	282,5	250	215
<b>67,5</b>	450	390	340	300	267,5	230
<b>75</b>	480	412,5	357,5	330	287,5	242,5
<b>82,5</b>	502,5	437,5	382,5	345	302,5	260
<b>90</b>	525	455	397,5	352,5	312,5	267,5
<b>90+</b>	532,5	465	402,5	357,5	322,5	275

**Női erőemelés**

<b>M55-59 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	292,5	252,5	215	195	175	147,5
<b>48</b>	320	275	242,5	212,5	187,5	160
<b>52</b>	347,5	300	262,5	227,5	207,5	175
<b>56</b>	375	322,5	280	247,5	220	190
<b>60</b>	392,5	337,5	307,5	267,5	235	202,5
<b>67,5</b>	422,5	367,5	320	282,5	252,5	215
<b>75</b>	450	390	335	310	270	227,5
<b>82,5</b>	472,5	412,5	360	325	285	245
<b>90</b>	495	427,5	375	330	295	252,5
<b>90+</b>	502,5	437,5	380	335	302,5	260

**Női erőemelés**

<b>M60-64 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	275	237,5	202,5	182,5	165	137,5
<b>48</b>	300	260	227,5	200	175	150
<b>52</b>	327,5	282,5	245	215	192,5	165
<b>56</b>	350	302,5	262,5	232,5	207,5	177,5
<b>60</b>	370	317,5	287,5	250	220	190
<b>67,5</b>	395	345	300	265	237,5	202,5
<b>75</b>	422,5	365	315	290	255	215
<b>82,5</b>	442,5	387,5	337,5	305	267,5	230
<b>90</b>	462,5	400	350	310	277,5	237,5
<b>90+</b>	470	410	355	315	282,5	242,5

**Női erőemelés**

<b>M65-69 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	255	220	190	170	152,5	127,5
<b>48</b>	280	242,5	212,5	187,5	165	140
<b>52</b>	305	262,5	230	200	180	152,5
<b>56</b>	327,5	282,5	245	217,5	192,5	165
<b>60</b>	345	295	270	232,5	205	177,5
<b>67,5</b>	370	322,5	280	247,5	220	190
<b>75</b>	395	340	295	270	237,5	200
<b>82,5</b>	412,5	360	315	282,5	250	215
<b>90</b>	432,5	375	327,5	290	257,5	220
<b>90+</b>	440	382,5	332,5	295	265	227,5

**Női erőemelés**

<b>M70-74 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	237,5	205	175	157,5	142,5	120
<b>48</b>	260	225	197,5	172,5	152,5	130
<b>52</b>	282,5	245	212,5	185	167,5	142,5
<b>56</b>	305	262,5	227,5	200	180	155
<b>60</b>	320	275	250	217,5	190	165
<b>67,5</b>	342,5	297,5	260	230	205	175
<b>75</b>	367,5	315	272,5	252,5	220	185
<b>82,5</b>	385	335	292,5	262,5	232,5	200
<b>90</b>	402,5	347,5	305	270	240	205
<b>90+</b>	407,5	355	307,5	272,5	245	210

**Női erőemelés**

<b>M75-79 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	220	190	162,5	145	132,5	110
<b>48</b>	240	207,5	182,5	160	140	120
<b>52</b>	260	225	195	170	155	132,5
<b>56</b>	280	240	210	185	165	142,5
<b>60</b>	295	255	230	200	177,5	150
<b>67,5</b>	317,5	275	240	212,5	190	162,5
<b>75</b>	337,5	292,5	252,5	232,5	202,5	170
<b>82,5</b>	355	310	270	242,5	215	182,5
<b>90</b>	370	320	280	247,5	222,5	190
<b>90+</b>	375	327,5	285	252,5	227,5	195

**Női erőemelés**

<b>M80-84 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	202,5	172,5	147,5	132,5	120	100
<b>48</b>	220	190	167,5	147,5	127,5	110
<b>52</b>	240	207,5	180	157,5	142,5	120
<b>56</b>	257,5	220	192,5	170	152,5	130
<b>60</b>	270	232,5	210	182,5	162,5	137,5
<b>67,5</b>	290	252,5	220	195	172,5	147,5
<b>75</b>	310	267,5	230	212,5	187,5	157,5
<b>82,5</b>	325	285	247,5	222,5	197,5	167,5
<b>90</b>	340	292,5	257,5	227,5	202,5	172,5
<b>90+</b>	345	300	260	230	207,5	177,5

**Női erőemelés**

<b>M85-89 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	182,5	157,5	135	122,5	110	92,5
<b>48</b>	200	172,5	152,5	132,5	117,5	100
<b>52</b>	217,5	187,5	162,5	142,5	130	110
<b>56</b>	235	200	175	155	137,5	117,5
<b>60</b>	245	212,5	192,5	167,5	147,5	125
<b>67,5</b>	265	230	200	177,5	157,5	135
<b>75</b>	282,5	242,5	210	192,5	170	142,5
<b>82,5</b>	295	257,5	225	202,5	177,5	152,5
<b>90</b>	310	267,5	235	207,5	185	157,5
<b>90+</b>	312,5	272,5	237,5	210	190	162,5

**Női erőemelés**

<b>Open (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	365	315	270	242,5	220	182,5
<b>48</b>	400	345	302,5	267,5	235	200
<b>52</b>	435	375	327,5	285	257,5	220
<b>56</b>	467,5	402,5	350	310	275	237,5
<b>60</b>	492,5	422,5	385	332,5	295	252,5
<b>67,5</b>	527,5	460	400	355	315	270
<b>75</b>	565	485	420	387,5	340	285
<b>82,5</b>	590	515	450	405	357,5	305
<b>90</b>	617,5	535	467,5	415	370	315
<b>90+</b>	627,5	545	475	420	377,5	325

## Női Guggolás Minősítési Szintek

### Női Guggolás Open Elit Minősítési Szintek

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	132,5	115	100	90	82,5	70
48	145	125	110	97,5	87,5	75
52	155	135	117,5	105	95	80
56	165	142,5	125	110	100	85
60	172,5	150	130	117,5	105	90
67,5	182,5	160	140	125	112,5	95
75	192,5	167,5	145	130	117,5	100
82,5	200	175	152,5	135	122,5	105
90	207,5	180	157,5	140	125	107,5
90+	210	182,5	160	142,5	127,5	110

**Női guggolás**

<b>Ifjúsági (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	112,5	97,5	85	77,5	70	60
<b>48</b>	122,5	107,5	92,5	82,5	75	65
<b>52</b>	132,5	115	100	90	80	67,5
<b>56</b>	140	120	107,5	92,5	85	72,5
<b>60</b>	147,5	127,5	110	100	90	77,5
<b>67,5</b>	155	135	120	107,5	95	80
<b>75</b>	162,5	142,5	122,5	110	100	85
<b>82,5</b>	170	150	130	115	105	90
<b>90</b>	177,5	152,5	135	120	107,5	92,5
<b>90+</b>	177,5	155	135	120	107,5	92,5

**Női guggolás**

<b>Junior (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	122,5	107,5	92,5	82,5	77,5	65
<b>48</b>	135	117,5	102,5	90	82,5	70
<b>52</b>	145	125	110	97,5	87,5	75
<b>56</b>	152,5	132,5	117,5	102,5	92,5	80
<b>60</b>	160	140	120	110	97,5	82,5
<b>67,5</b>	170	150	130	117,5	105	87,5
<b>75</b>	180	155	135	120	110	92,5
<b>82,5</b>	185	162,5	142,5	125	115	97,5
<b>90</b>	192,5	167,5	147,5	130	117,5	100
<b>90+</b>	195	170	150	132,5	117,5	102,5

**Női guggolás**

<b>M40-44 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	125	110	95	85	77,5	67,5
<b>48</b>	137,5	120	105	92,5	82,5	72,5
<b>52</b>	147,5	127,5	112,5	100	90	75
<b>56</b>	157,5	135	120	105	95	80
<b>60</b>	165	142,5	122,5	112,5	100	85
<b>67,5</b>	172,5	152,5	132,5	120	107,5	90
<b>75</b>	182,5	160	137,5	122,5	112,5	95
<b>82,5</b>	190	167,5	145	127,5	117,5	100
<b>90</b>	197,5	170	150	132,5	120	102,5
<b>90+</b>	200	172,5	152,5	135	120	105

**Női guggolás**

<b>M45-49 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	120	102,5	90	80	75	62,5
<b>48</b>	130	112,5	100	87,5	80	67,5
<b>52</b>	140	122,5	105	95	85	72,5
<b>56</b>	147,5	127,5	112,5	100	90	77,5
<b>60</b>	155	135	117,5	105	95	80
<b>67,5</b>	165	145	125	112,5	102,5	85
<b>75</b>	172,5	150	130	117,5	105	90
<b>82,5</b>	180	157,5	137,5	122,5	110	95
<b>90</b>	187,5	162,5	142,5	125	112,5	97,5
<b>90+</b>	190	165	145	127,5	115	100



**Női guggolás**

<b>M50-54 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	112,5	97,5	85	77,5	70	60
<b>48</b>	122,5	107,5	92,5	82,5	75	65
<b>52</b>	132,5	115	100	90	80	67,5
<b>56</b>	140	120	107,5	92,5	85	72,5
<b>60</b>	147,5	127,5	110	100	90	77,5
<b>67,5</b>	155	135	120	107,5	95	80
<b>75</b>	162,5	142,5	122,5	110	100	85
<b>82,5</b>	170	150	130	115	105	90
<b>90</b>	177,5	152,5	135	120	107,5	92,5
<b>90+</b>	177,5	155	135	120	107,5	92,5

**Női guggolás**

<b>M55-59 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	105	92,5	80	72,5	65	55
<b>48</b>	115	100	87,5	77,5	70	60
<b>52</b>	125	107,5	95	85	75	65
<b>56</b>	132,5	115	100	87,5	80	67,5
<b>60</b>	137,5	120	105	95	85	72,5
<b>67,5</b>	145	127,5	112,5	100	90	75
<b>75</b>	155	135	115	105	95	80
<b>82,5</b>	160	140	122,5	107,5	97,5	85
<b>90</b>	165	145	125	112,5	100	85
<b>90+</b>	167,5	145	127,5	115	102,5	87,5

**Női guggolás**

<b>M60-64 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
44	100	87,5	75	67,5	62,5	52,5
48	110	95	82,5	72,5	65	57,5
52	117,5	102,5	87,5	80	72,5	60
56	125	107,5	95	82,5	75	65
60	130	112,5	97,5	87,5	80	67,5
67,5	137,5	120	105	95	85	72,5
75	145	125	110	97,5	87,5	75
82,5	150	132,5	115	102,5	92,5	80
90	155	135	117,5	105	95	80
90+	157,5	137,5	120	107,5	95	82,5

**Női guggolás**

<b>M65-69 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
44	92,5	80	70	62,5	57,5	50
48	102,5	87,5	77,5	67,5	62,5	52,5
52	107,5	95	82,5	72,5	67,5	55
56	115	100	87,5	77,5	70	60
60	120	105	90	82,5	72,5	62,5
67,5	127,5	112,5	97,5	87,5	80	67,5
75	135	117,5	102,5	90	82,5	70
82,5	140	122,5	107,5	95	85	72,5
90	145	125	110	97,5	87,5	75
90+	147,5	127,5	112,5	100	90	77,5

**Női guggolás**

<b>M70-74 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
44	85	75	65	57,5	52,5	45
48	95	82,5	72,5	62,5	57,5	50
52	100	87,5	77,5	67,5	62,5	52,5
56	107,5	92,5	82,5	72,5	65	55
60	112,5	97,5	85	77,5	67,5	57,5
67,5	117,5	105	90	82,5	72,5	62,5
75	125	110	95	85	77,5	65
82,5	130	115	100	87,5	80	67,5
90	135	117,5	102,5	90	82,5	70
90+	137,5	117,5	105	92,5	82,5	72,5

**Női guggolás**

<b>M75-79 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
44	80	70	60	55	50	42,5
48	87,5	75	65	57,5	52,5	45
52	92,5	80	70	62,5	57,5	47,5
56	100	85	75	65	60	50
60	102,5	90	77,5	70	62,5	55
67,5	110	95	85	75	67,5	57,5
75	115	100	87,5	77,5	70	60
82,5	120	105	92,5	80	72,5	62,5
90	125	107,5	95	85	75	65
90+	125	110	95	85	77,5	65

**Női guggolás**

<b>M80-84 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
44	72,5	62,5	55	50	45	37,5
48	80	70	60	52,5	47,5	42,5
52	85	75	65	57,5	52,5	45
56	90	77,5	70	60	55	47,5
60	95	82,5	72,5	65	57,5	50
67,5	100	87,5	77,5	70	62,5	52,5
75	105	92,5	80	72,5	65	55
82,5	110	97,5	85	75	67,5	57,5
90	115	100	87,5	77,5	70	60
90+	115	100	87,5	77,5	70	60

**Női guggolás**

<b>M85-89 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
44	67,5	57,5	50	45	42,5	35
48	72,5	62,5	55	50	45	37,5
52	77,5	67,5	60	52,5	47,5	40
56	82,5	72,5	62,5	55	50	42,5
60	87,5	75	65	60	52,5	45
67,5	92,5	80	70	62,5	57,5	47,5
75	97,5	85	72,5	65	60	50
82,5	100	87,5	77,5	67,5	62,5	52,5
90	105	90	80	70	62,5	55
90+	105	92,5	80	72,5	65	55

**Női guggolás**

<b>Open (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	132,5	115	100	90	82,5	70
<b>48</b>	145	125	110	97,5	87,5	75
<b>52</b>	155	135	117,5	105	95	80
<b>56</b>	165	142,5	125	110	100	85
<b>60</b>	172,5	150	130	117,5	105	90
<b>67,5</b>	182,5	160	140	125	112,5	95
<b>75</b>	192,5	167,5	145	130	117,5	100
<b>82,5</b>	200	175	152,5	135	122,5	105
<b>90</b>	207,5	180	157,5	140	125	107,5
<b>90+</b>	210	182,5	160	142,5	127,5	110

**Női guggolás****Ifjúsági (EQ)**

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	117,5	102,5	90	80	72,5	62,5
48	130	112,5	97,5	87,5	77,5	67,5
52	137,5	120	105	92,5	85	72,5
56	147,5	127,5	112,5	97,5	90	75
60	155	135	115	105	92,5	80
67,5	162,5	142,5	125	112,5	100	85
75	172,5	150	130	115	105	90
82,5	177,5	155	135	120	110	92,5
90	185	160	140	125	112,5	95
90+	187,5	162,5	142,5	127,5	115	97,5

**Női guggolás****Junior (EQ)**

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	130	112,5	97,5	87,5	80	67,5
48	142,5	122,5	107,5	95	85	72,5
52	152,5	132,5	115	102,5	92,5	77,5
56	160	140	122,5	107,5	97,5	82,5
60	167,5	147,5	127,5	115	102,5	87,5
67,5	177,5	155	137,5	122,5	110	92,5
75	187,5	162,5	142,5	127,5	115	97,5
82,5	195	170	150	132,5	120	102,5
90	202,5	175	155	137,5	122,5	105
90+	205	177,5	155	140	125	107,5

**Női guggolás****M40-44 (EQ)**

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	132,5	115	100	90	82,5	70
48	145	125	110	97,5	87,5	75
52	155	135	117,5	105	95	80
56	165	142,5	125	110	100	85
60	172,5	150	130	117,5	105	90
67,5	182,5	160	140	125	112,5	95
75	192,5	167,5	145	130	117,5	100
82,5	200	175	152,5	135	122,5	105
90	207,5	180	157,5	140	125	107,5
90+	210	182,5	160	142,5	127,5	110

**Női guggolás****M45-49 (EQ)**

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	125	107,5	95	85	77,5	65
48	137,5	117,5	105	92,5	82,5	70
52	147,5	127,5	110	100	90	75
56	155	135	117,5	105	95	80
60	162,5	142,5	122,5	110	100	85
67,5	172,5	150	132,5	117,5	107,5	90
75	182,5	157,5	137,5	122,5	110	95
82,5	190	165	145	127,5	115	100
90	195	170	150	132,5	117,5	102,5
90+	197,5	172,5	150	135	120	105

**Női guggolás****M50-54 (EQ)**

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	117,5	102,5	90	80	72,5	62,5
48	130	112,5	97,5	87,5	77,5	67,5
52	137,5	120	105	92,5	85	72,5
56	147,5	127,5	112,5	97,5	90	75
60	155	135	115	105	92,5	80
67,5	162,5	142,5	125	112,5	100	85
75	172,5	150	130	115	105	90
82,5	177,5	155	135	120	110	92,5
90	185	160	140	125	112,5	95
90+	187,5	162,5	142,5	127,5	115	97,5

**Női guggolás****M55-59 (EQ)**

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	112,5	97,5	85	75	70	60
48	122,5	105	92,5	82,5	72,5	62,5
52	130	112,5	97,5	87,5	80	67,5
56	137,5	120	105	92,5	85	72,5
60	145	125	110	97,5	87,5	75
67,5	152,5	135	117,5	105	95	80
75	162,5	140	122,5	110	97,5	85
82,5	167,5	147,5	127,5	112,5	102,5	87,5
90	175	150	132,5	117,5	105	90
90+	177,5	152,5	135	120	107,5	92,5



**Női guggolás****M60-64 (EQ)**

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	105	90	80	70	65	55
48	115	97,5	87,5	77,5	70	60
52	122,5	107,5	92,5	82,5	75	62,5
56	130	112,5	97,5	87,5	80	67,5
60	135	117,5	102,5	92,5	82,5	70
67,5	142,5	125	110	97,5	87,5	75
75	152,5	132,5	115	102,5	92,5	80
82,5	157,5	137,5	120	107,5	97,5	82,5
90	162,5	142,5	125	110	97,5	85
90+	165	142,5	125	112,5	100	87,5

**Női guggolás****M65-69 (EQ)**

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	97,5	85	72,5	65	60	52,5
48	107,5	92,5	80	72,5	65	55
52	115	100	87,5	77,5	70	60
56	122,5	105	92,5	80	72,5	62,5
60	127,5	110	95	87,5	77,5	65
67,5	135	117,5	102,5	92,5	82,5	70
75	142,5	122,5	107,5	95	87,5	72,5
82,5	147,5	127,5	112,5	100	90	77,5
90	152,5	132,5	115	102,5	92,5	80
90+	155	135	117,5	105	92,5	80

**Női guggolás****M70-74 (EQ)**

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	90	77,5	67,5	62,5	57,5	47,5
48	100	85	75	67,5	60	50
52	105	92,5	80	72,5	65	55
56	112,5	97,5	85	75	67,5	57,5
60	117,5	102,5	87,5	80	72,5	62,5
67,5	125	110	95	85	77,5	65
75	132,5	115	100	87,5	80	67,5
82,5	137,5	120	105	92,5	82,5	72,5
90	142,5	122,5	107,5	95	85	72,5
90+	142,5	125	110	97,5	87,5	75

**Női guggolás****M75-79 (EQ)**

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	82,5	72,5	62,5	57,5	52,5	45
48	92,5	80	70	62,5	55	47,5
52	97,5	85	75	65	60	50
56	105	90	80	70	62,5	52,5
60	107,5	95	82,5	75	65	57,5
67,5	115	100	87,5	80	70	60
75	122,5	105	92,5	82,5	75	62,5
82,5	125	110	95	85	77,5	65
90	130	112,5	100	87,5	80	67,5
90+	132,5	115	100	90	80	70

**Női guggolás****M80-84 (EQ)**

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	77,5	67,5	57,5	52,5	47,5	40
48	82,5	72,5	62,5	57,5	50	42,5
52	90	77,5	67,5	60	55	45
56	95	82,5	72,5	62,5	57,5	50
60	100	87,5	75	67,5	60	52,5
67,5	105	92,5	80	72,5	65	55
75	110	97,5	82,5	75	67,5	57,5
82,5	115	100	87,5	77,5	70	60
90	120	105	90	80	72,5	62,5
90+	122,5	105	92,5	82,5	72,5	62,5

**Női guggolás****M85-89 (EQ)**

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	70	60	52,5	47,5	42,5	37,5
48	75	65	57,5	50	45	40
52	82,5	70	62,5	55	50	42,5
56	87,5	75	65	57,5	52,5	45
60	90	80	67,5	62,5	55	47,5
67,5	95	85	72,5	65	60	50
75	100	87,5	75	67,5	62,5	52,5
82,5	105	92,5	80	70	65	55
90	110	95	82,5	72,5	65	57,5
90+	110	95	85	75	67,5	57,5

**Női guggolás****Open (EQ)**

<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	140	120	105	95	87,5	72,5
<b>48</b>	152,5	132,5	115	102,5	92,5	80
<b>52</b>	162,5	142,5	122,5	110	100	85
<b>56</b>	172,5	150	132,5	115	105	90
<b>60</b>	180	157,5	137,5	122,5	110	95
<b>67,5</b>	192,5	167,5	147,5	132,5	117,5	100
<b>75</b>	202,5	175	152,5	137,5	122,5	105
<b>82,5</b>	210	185	160	142,5	127,5	110
<b>90</b>	217,5	190	165	147,5	132,5	112,5
<b>90+</b>	220	192,5	167,5	150	135	115

## Női Fekvenyomás Minősítési Szintek

### Női Fekvenyomás Open Elit Minősítési Szintek

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	65	55	47,5	42,5	37,5	32,5
48	70	62,5	55	47,5	42,5	37,5
52	77,5	67,5	60	52,5	47,5	42,5
56	85	72,5	65	57,5	52,5	47,5
60	90	77,5	67,5	62,5	55	50
67,5	100	87,5	75	67,5	60	55
75	110	95	82,5	75	67,5	57,5
82,5	115	100	87,5	77,5	70	60
90	122,5	105	92,5	82,5	75	62,5
90+	125	110	95	85	77,5	65

**Női fekvenyomás**

<b>Ifjúsági (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	55	47,5	40	35	32,5	27,5
<b>48</b>	60	52,5	47,5	40	35	32,5
<b>52</b>	65	57,5	50	45	40	35
<b>56</b>	72,5	62,5	55	50	45	40
<b>60</b>	77,5	65	57,5	52,5	47,5	42,5
<b>67,5</b>	85	75	65	57,5	50	47,5
<b>75</b>	92,5	80	70	65	57,5	50
<b>82,5</b>	97,5	85	75	65	60	50
<b>90</b>	105	90	77,5	70	65	52,5
<b>90+</b>	107,5	92,5	80	72,5	65	55

**Női fekvenyomás**

<b>Junior (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	60	50	45	40	35	30
<b>48</b>	65	57,5	50	45	40	35
<b>52</b>	72,5	62,5	55	50	45	40
<b>56</b>	80	67,5	60	52,5	50	45
<b>60</b>	82,5	72,5	62,5	57,5	50	47,5
<b>67,5</b>	92,5	82,5	70	62,5	55	50
<b>75</b>	102,5	87,5	77,5	70	62,5	52,5
<b>82,5</b>	107,5	92,5	82,5	72,5	65	55
<b>90</b>	115	97,5	85	77,5	70	57,5
<b>90+</b>	117,5	102,5	87,5	80	72,5	60

**Női fekvenyomás**

<b>M40-44 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	62,5	52,5	45	40	35	30
<b>48</b>	67,5	60	52,5	45	40	35
<b>52</b>	72,5	65	57,5	50	45	40
<b>56</b>	80	70	62,5	55	50	45
<b>60</b>	85	72,5	65	60	52,5	47,5
<b>67,5</b>	95	82,5	72,5	65	57,5	52,5
<b>75</b>	105	90	77,5	72,5	65	55
<b>82,5</b>	110	95	82,5	72,5	67,5	57,5
<b>90</b>	117,5	100	87,5	77,5	72,5	60
<b>90+</b>	120	105	90	80	72,5	62,5

**Női fekvenyomás**

<b>M45-49 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	57,5	50	42,5	37,5	35	30
<b>48</b>	62,5	57,5	50	42,5	37,5	35
<b>52</b>	70	60	55	47,5	42,5	37,5
<b>56</b>	77,5	65	57,5	52,5	47,5	42,5
<b>60</b>	80	70	60	57,5	50	45
<b>67,5</b>	90	80	67,5	60	55	50
<b>75</b>	100	85	75	67,5	60	52,5
<b>82,5</b>	102,5	90	80	70	62,5	55
<b>90</b>	110	95	82,5	75	67,5	57,5
<b>90+</b>	112,5	100	85	77,5	70	57,5

**Női fekvenyomás**

<b>M50-54 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	55	47,5	40	35	32,5	27,5
<b>48</b>	60	52,5	47,5	40	35	32,5
<b>52</b>	65	57,5	50	45	40	35
<b>56</b>	72,5	62,5	55	50	45	40
<b>60</b>	77,5	65	57,5	52,5	47,5	42,5
<b>67,5</b>	85	75	65	57,5	50	47,5
<b>75</b>	92,5	80	70	65	57,5	50
<b>82,5</b>	97,5	85	75	65	60	50
<b>90</b>	105	90	77,5	70	65	52,5
<b>90+</b>	107,5	92,5	80	72,5	65	55

**Női fekvenyomás**

<b>M55-59 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	52,5	45	37,5	35	30	25
<b>48</b>	55	50	45	37,5	35	30
<b>52</b>	62,5	55	47,5	42,5	37,5	35
<b>56</b>	67,5	57,5	52,5	45	42,5	37,5
<b>60</b>	72,5	62,5	55	50	45	40
<b>67,5</b>	80	70	60	55	47,5	45
<b>75</b>	87,5	75	65	60	55	45
<b>82,5</b>	92,5	80	70	62,5	55	47,5
<b>90</b>	97,5	85	75	65	60	50
<b>90+</b>	100	87,5	75	67,5	62,5	52,5



**Női fekvenyomás**

<b>M60-64 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	50	42,5	35	32,5	27,5	25
<b>48</b>	52,5	47,5	42,5	35	32,5	27,5
<b>52</b>	57,5	50	45	40	35	32,5
<b>56</b>	65	55	50	42,5	40	35
<b>60</b>	67,5	57,5	50	47,5	42,5	37,5
<b>67,5</b>	75	65	57,5	50	45	42,5
<b>75</b>	82,5	72,5	62,5	57,5	50	42,5
<b>82,5</b>	87,5	75	65	57,5	52,5	45
<b>90</b>	92,5	80	70	62,5	57,5	47,5
<b>90+</b>	95	82,5	72,5	65	57,5	50

**Női fekvenyomás**

<b>M65-69 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	45	37,5	32,5	30	27,5	22,5
<b>48</b>	50	45	37,5	32,5	30	27,5
<b>52</b>	55	47,5	42,5	37,5	32,5	30
<b>56</b>	60	50	45	40	37,5	32,5
<b>60</b>	62,5	55	47,5	45	37,5	35
<b>67,5</b>	70	62,5	52,5	47,5	42,5	37,5
<b>75</b>	77,5	67,5	57,5	52,5	47,5	40
<b>82,5</b>	80	70	62,5	55	50	42,5
<b>90</b>	85	72,5	65	57,5	52,5	45
<b>90+</b>	87,5	77,5	67,5	60	55	45

**Női fekvenyomás**

<b>M70-74 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	42,5	35	30	27,5	25	20
<b>48</b>	45	40	35	30	27,5	25
<b>52</b>	50	45	40	35	30	27,5
<b>56</b>	55	47,5	42,5	37,5	35	30
<b>60</b>	57,5	50	45	40	35	32,5
<b>67,5</b>	65	57,5	50	45	40	35
<b>75</b>	72,5	62,5	52,5	50	45	37,5
<b>82,5</b>	75	65	57,5	50	45	40
<b>90</b>	80	67,5	60	52,5	50	40
<b>90+</b>	82,5	72,5	62,5	55	50	42,5

**Női fekvenyomás**

<b>M75-79 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	40	32,5	27,5	25	22,5	20
<b>48</b>	42,5	37,5	32,5	27,5	25	22,5
<b>52</b>	47,5	40	35	32,5	27,5	25
<b>56</b>	50	42,5	40	35	32,5	27,5
<b>60</b>	55	47,5	40	37,5	32,5	30
<b>67,5</b>	60	52,5	45	40	35	32,5
<b>75</b>	65	57,5	50	45	40	35
<b>82,5</b>	70	60	52,5	47,5	42,5	35
<b>90</b>	72,5	62,5	55	50	45	37,5
<b>90+</b>	75	65	57,5	50	47,5	40

**Női fekvenyomás**

<b>M80-84 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	35	30	25	22,5	20	17,5
<b>48</b>	37,5	35	30	25	22,5	20
<b>52</b>	42,5	37,5	32,5	30	25	22,5
<b>56</b>	47,5	40	35	32,5	30	25
<b>60</b>	50	42,5	37,5	35	30	27,5
<b>67,5</b>	55	47,5	42,5	37,5	32,5	30
<b>75</b>	60	52,5	45	42,5	37,5	32,5
<b>82,5</b>	62,5	55	47,5	42,5	37,5	32,5
<b>90</b>	67,5	57,5	50	45	42,5	35
<b>90+</b>	70	60	52,5	47,5	42,5	35

**Női fekvenyomás**

<b>M85-89 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	32,5	27,5	25	22,5	20	17,5
<b>48</b>	35	32,5	27,5	25	22,5	20
<b>52</b>	40	35	30	27,5	25	22,5
<b>56</b>	42,5	37,5	32,5	30	27,5	25
<b>60</b>	45	40	35	32,5	27,5	25
<b>67,5</b>	50	45	37,5	35	30	27,5
<b>75</b>	55	47,5	42,5	37,5	35	30
<b>82,5</b>	57,5	50	45	40	35	30
<b>90</b>	62,5	52,5	47,5	42,5	37,5	32,5
<b>90+</b>	62,5	55	47,5	42,5	40	32,5

**Női fekvenyomás**

<b>Open (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	65	55	47,5	42,5	37,5	32,5
<b>48</b>	70	62,5	55	47,5	42,5	37,5
<b>52</b>	77,5	67,5	60	52,5	47,5	42,5
<b>56</b>	85	72,5	65	57,5	52,5	47,5
<b>60</b>	90	77,5	67,5	62,5	55	50
<b>67,5</b>	100	87,5	75	67,5	60	55
<b>75</b>	110	95	82,5	75	67,5	57,5
<b>82,5</b>	115	100	87,5	77,5	70	60
<b>90</b>	122,5	105	92,5	82,5	75	62,5
<b>90+</b>	125	110	95	85	77,5	65

### Női fekvenyomás

Ifjúsági (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	72,5	60	52,5	47,5	42,5	35
48	77,5	70	60	52,5	47,5	42,5
52	85	75	67,5	57,5	52,5	47,5
56	95	80	72,5	62,5	57,5	52,5
60	100	85	75	70	60	55
67,5	110	97,5	82,5	75	67,5	60
75	122,5	105	90	82,5	75	62,5
82,5	127,5	110	97,5	85	77,5	67,5
90	135	115	102,5	90	82,5	70
90+	137,5	122,5	105	95	85	72,5

### Női fekvenyomás

Junior (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	77,5	67,5	57,5	52,5	45	40
48	85	75	67,5	57,5	52,5	45
52	92,5	82,5	72,5	62,5	57,5	52,5
56	102,5	87,5	77,5	70	62,5	57,5
60	110	92,5	82,5	75	67,5	60
67,5	120	105	90	82,5	72,5	67,5
75	132,5	115	100	90	82,5	70
82,5	140	120	105	92,5	85	72,5
90	147,5	127,5	112,5	100	90	75
90+	150	132,5	115	102,5	92,5	77,5

**Női fekvenyomás**

<b>M40-44 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	80	67,5	57,5	52,5	47,5	40
<b>48</b>	87,5	77,5	67,5	57,5	52,5	47,5
<b>52</b>	95	82,5	75	65	57,5	52,5
<b>56</b>	105	90	80	70	65	57,5
<b>60</b>	110	95	82,5	77,5	67,5	62,5
<b>67,5</b>	122,5	107,5	92,5	82,5	75	67,5
<b>75</b>	135	117,5	102,5	92,5	82,5	70
<b>82,5</b>	142,5	122,5	107,5	95	87,5	75
<b>90</b>	152,5	130	115	102,5	92,5	77,5
<b>90+</b>	155	135	117,5	105	95	80

**Női fekvenyomás**

<b>M45-49 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	75	65	55	50	45	37,5
<b>48</b>	82,5	72,5	65	55	50	45
<b>52</b>	90	80	70	62,5	55	50
<b>56</b>	100	85	75	67,5	62,5	55
<b>60</b>	105	90	80	72,5	65	57,5
<b>67,5</b>	117,5	102,5	87,5	80	70	65
<b>75</b>	127,5	110	97,5	87,5	80	67,5
<b>82,5</b>	135	117,5	102,5	90	82,5	70
<b>90</b>	142,5	122,5	107,5	97,5	87,5	72,5
<b>90+</b>	147,5	127,5	110	100	90	75

**Női fekvenyomás**

<b>M50-54 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	72,5	60	52,5	47,5	42,5	35
<b>48</b>	77,5	70	60	52,5	47,5	42,5
<b>52</b>	85	75	67,5	57,5	52,5	47,5
<b>56</b>	95	80	72,5	62,5	57,5	52,5
<b>60</b>	100	85	75	70	60	55
<b>67,5</b>	110	97,5	82,5	75	67,5	60
<b>75</b>	122,5	105	90	82,5	75	62,5
<b>82,5</b>	127,5	110	97,5	85	77,5	67,5
<b>90</b>	135	115	102,5	90	82,5	70
<b>90+</b>	137,5	122,5	105	95	85	72,5

**Női fekvenyomás**

<b>M55-59 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	67,5	57,5	50	45	40	35
<b>48</b>	72,5	65	57,5	50	45	40
<b>52</b>	80	70	62,5	55	50	45
<b>56</b>	87,5	75	67,5	60	55	50
<b>60</b>	92,5	80	70	65	57,5	52,5
<b>67,5</b>	105	90	77,5	70	62,5	57,5
<b>75</b>	115	100	85	77,5	70	60
<b>82,5</b>	120	105	90	80	72,5	62,5
<b>90</b>	127,5	110	95	85	77,5	65
<b>90+</b>	130	115	100	87,5	80	67,5

**Női fekvenyomás**

<b>M60-64 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	62,5	52,5	47,5	42,5	37,5	32,5
<b>48</b>	67,5	60	52,5	47,5	42,5	37,5
<b>52</b>	75	65	57,5	50	47,5	42,5
<b>56</b>	82,5	70	62,5	55	50	47,5
<b>60</b>	87,5	75	65	60	52,5	50
<b>67,5</b>	97,5	85	72,5	65	57,5	52,5
<b>75</b>	107,5	92,5	80	72,5	65	55
<b>82,5</b>	112,5	97,5	85	75	67,5	57,5
<b>90</b>	120	102,5	90	80	72,5	60
<b>90+</b>	122,5	107,5	92,5	82,5	75	62,5

**Női fekvenyomás**

<b>M65-69 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	60	50	42,5	37,5	35	30
<b>48</b>	62,5	57,5	50	42,5	37,5	35
<b>52</b>	70	62,5	55	47,5	42,5	37,5
<b>56</b>	77,5	65	60	52,5	47,5	42,5
<b>60</b>	82,5	70	62,5	57,5	50	45
<b>67,5</b>	90	80	67,5	62,5	55	50
<b>75</b>	100	87,5	75	67,5	62,5	52,5
<b>82,5</b>	105	90	80	70	62,5	55
<b>90</b>	112,5	95	85	75	67,5	57,5
<b>90+</b>	115	100	87,5	77,5	70	60



**Női fekvenyomás**

<b>M70-74 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	55	47,5	40	35	32,5	27,5
<b>48</b>	60	52,5	47,5	40	35	32,5
<b>52</b>	65	57,5	50	45	40	35
<b>56</b>	72,5	62,5	55	47,5	45	40
<b>60</b>	75	65	57,5	52,5	47,5	42,5
<b>67,5</b>	85	75	62,5	57,5	50	47,5
<b>75</b>	92,5	80	70	62,5	57,5	47,5
<b>82,5</b>	97,5	85	75	65	60	50
<b>90</b>	102,5	87,5	77,5	70	62,5	52,5
<b>90+</b>	105	92,5	80	72,5	65	55

**Női fekvenyomás**

<b>M75-79 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	50	42,5	37,5	32,5	30	25
<b>48</b>	55	50	42,5	37,5	32,5	30
<b>52</b>	60	52,5	47,5	40	37,5	32,5
<b>56</b>	67,5	57,5	50	45	40	37,5
<b>60</b>	70	60	52,5	50	42,5	40
<b>67,5</b>	77,5	67,5	57,5	52,5	47,5	42,5
<b>75</b>	85	75	65	57,5	52,5	45
<b>82,5</b>	90	77,5	67,5	60	55	47,5
<b>90</b>	95	82,5	72,5	65	57,5	50
<b>90+</b>	97,5	85	75	67,5	60	50

**Női fekvenyomás**

<b>M80-84 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	47,5	40	35	30	27,5	22,5
<b>48</b>	50	45	40	35	30	27,5
<b>52</b>	55	47,5	42,5	37,5	35	30
<b>56</b>	60	52,5	47,5	40	37,5	35
<b>60</b>	65	55	47,5	45	40	35
<b>67,5</b>	72,5	62,5	52,5	47,5	42,5	40
<b>75</b>	77,5	67,5	60	52,5	47,5	40
<b>82,5</b>	82,5	72,5	62,5	55	50	42,5
<b>90</b>	87,5	75	65	60	52,5	45
<b>90+</b>	90	77,5	67,5	60	55	47,5

**Női fekvenyomás**

<b>M85-89 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	42,5	35	30	27,5	25	20
<b>48</b>	45	40	35	30	27,5	25
<b>52</b>	50	45	40	35	30	27,5
<b>56</b>	55	47,5	42,5	37,5	35	30
<b>60</b>	57,5	50	45	40	35	32,5
<b>67,5</b>	65	57,5	50	45	40	35
<b>75</b>	72,5	62,5	52,5	50	45	37,5
<b>82,5</b>	75	65	57,5	50	45	40
<b>90</b>	80	67,5	60	52,5	50	40
<b>90+</b>	82,5	72,5	62,5	55	50	42,5

**Női fekvenyomás**

<b>Open (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	85	72,5	62,5	55	50	42,5
<b>48</b>	90	82,5	72,5	62,5	55	50
<b>52</b>	100	87,5	77,5	67,5	62,5	55
<b>56</b>	110	95	85	75	67,5	62,5
<b>60</b>	117,5	100	87,5	82,5	72,5	65
<b>67,5</b>	130	115	97,5	87,5	77,5	72,5
<b>75</b>	142,5	122,5	107,5	97,5	87,5	75
<b>82,5</b>	150	130	115	100	90	77,5
<b>90</b>	160	137,5	120	107,5	97,5	82,5
<b>90+</b>	162,5	142,5	122,5	110	100	85

## Női Felhúzás Minősítési Szintek

### Női Felhúzás Open Elit Minősítési Szintek

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
44	132,5	115	100	90	82,5	70
48	145	125	110	97,5	87,5	75
52	155	135	117,5	105	95	80
56	165	142,5	125	110	100	85
60	172,5	150	130	117,5	105	90
67,5	182,5	160	140	125	112,5	95
75	192,5	167,5	145	130	117,5	100
82,5	200	175	152,5	135	122,5	105
90	207,5	180	157,5	140	125	107,5
90+	210	182,5	160	142,5	127,5	110

**Női felhúzás**

<b>Ifjúsági (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	112,5	97,5	85	77,5	70	60
<b>48</b>	122,5	107,5	92,5	82,5	75	65
<b>52</b>	132,5	115	100	90	80	67,5
<b>56</b>	140	120	107,5	92,5	85	72,5
<b>60</b>	147,5	127,5	110	100	90	77,5
<b>67,5</b>	155	135	120	107,5	95	80
<b>75</b>	162,5	142,5	122,5	110	100	85
<b>82,5</b>	170	150	130	115	105	90
<b>90</b>	177,5	152,5	135	120	107,5	92,5
<b>90+</b>	177,5	155	135	120	107,5	92,5

**Női felhúzás**

<b>Junior (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	122,5	107,5	92,5	82,5	77,5	65
<b>48</b>	135	117,5	102,5	90	82,5	70
<b>52</b>	145	125	110	97,5	87,5	75
<b>56</b>	152,5	132,5	117,5	102,5	92,5	80
<b>60</b>	160	140	120	110	97,5	82,5
<b>67,5</b>	170	150	130	117,5	105	87,5
<b>75</b>	180	155	135	120	110	92,5
<b>82,5</b>	185	162,5	142,5	125	115	97,5
<b>90</b>	192,5	167,5	147,5	130	117,5	100
<b>90+</b>	195	170	150	132,5	117,5	102,5

**Női felhúzás**

<b>M40-44 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	125	110	95	85	77,5	67,5
<b>48</b>	137,5	120	105	92,5	82,5	72,5
<b>52</b>	147,5	127,5	112,5	100	90	75
<b>56</b>	157,5	135	120	105	95	80
<b>60</b>	165	142,5	122,5	112,5	100	85
<b>67,5</b>	172,5	152,5	132,5	120	107,5	90
<b>75</b>	182,5	160	137,5	122,5	112,5	95
<b>82,5</b>	190	167,5	145	127,5	117,5	100
<b>90</b>	197,5	170	150	132,5	120	102,5
<b>90+</b>	200	172,5	152,5	135	120	105

**Női felhúzás**

<b>M45-49 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	120	102,5	90	80	75	62,5
<b>48</b>	130	112,5	100	87,5	80	67,5
<b>52</b>	140	122,5	105	95	85	72,5
<b>56</b>	147,5	127,5	112,5	100	90	77,5
<b>60</b>	155	135	117,5	105	95	80
<b>67,5</b>	165	145	125	112,5	102,5	85
<b>75</b>	172,5	150	130	117,5	105	90
<b>82,5</b>	180	157,5	137,5	122,5	110	95
<b>90</b>	187,5	162,5	142,5	125	112,5	97,5
<b>90+</b>	190	165	145	127,5	115	100

**Női felhúzás**

<b>M50-54 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	112,5	97,5	85	77,5	70	60
<b>48</b>	122,5	107,5	92,5	82,5	75	65
<b>52</b>	132,5	115	100	90	80	67,5
<b>56</b>	140	120	107,5	92,5	85	72,5
<b>60</b>	147,5	127,5	110	100	90	77,5
<b>67,5</b>	155	135	120	107,5	95	80
<b>75</b>	162,5	142,5	122,5	110	100	85
<b>82,5</b>	170	150	130	115	105	90
<b>90</b>	177,5	152,5	135	120	107,5	92,5
<b>90+</b>	177,5	155	135	120	107,5	92,5

**Női felhúzás**

<b>M55-59 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	105	92,5	80	72,5	65	55
<b>48</b>	115	100	87,5	77,5	70	60
<b>52</b>	125	107,5	95	85	75	65
<b>56</b>	132,5	115	100	87,5	80	67,5
<b>60</b>	137,5	120	105	95	85	72,5
<b>67,5</b>	145	127,5	112,5	100	90	75
<b>75</b>	155	135	115	105	95	80
<b>82,5</b>	160	140	122,5	107,5	97,5	85
<b>90</b>	165	145	125	112,5	100	85
<b>90+</b>	167,5	145	127,5	115	102,5	87,5

**Női felhúzás**

<b>M60-64 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	100	87,5	75	67,5	62,5	52,5
<b>48</b>	110	95	82,5	72,5	65	57,5
<b>52</b>	117,5	102,5	87,5	80	72,5	60
<b>56</b>	125	107,5	95	82,5	75	65
<b>60</b>	130	112,5	97,5	87,5	80	67,5
<b>67,5</b>	137,5	120	105	95	85	72,5
<b>75</b>	145	125	110	97,5	87,5	75
<b>82,5</b>	150	132,5	115	102,5	92,5	80
<b>90</b>	155	135	117,5	105	95	80
<b>90+</b>	157,5	137,5	120	107,5	95	82,5

**Női felhúzás**

<b>M65-69 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	92,5	80	70	62,5	57,5	50
<b>48</b>	102,5	87,5	77,5	67,5	62,5	52,5
<b>52</b>	107,5	95	82,5	72,5	67,5	55
<b>56</b>	115	100	87,5	77,5	70	60
<b>60</b>	120	105	90	82,5	72,5	62,5
<b>67,5</b>	127,5	112,5	97,5	87,5	80	67,5
<b>75</b>	135	117,5	102,5	90	82,5	70
<b>82,5</b>	140	122,5	107,5	95	85	72,5
<b>90</b>	145	125	110	97,5	87,5	75
<b>90+</b>	147,5	127,5	112,5	100	90	77,5



**Női felhúzás**

<b>M70-74 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
44	85	75	65	57,5	52,5	45
48	95	82,5	72,5	62,5	57,5	50
52	100	87,5	77,5	67,5	62,5	52,5
56	107,5	92,5	82,5	72,5	65	55
60	112,5	97,5	85	77,5	67,5	57,5
67,5	117,5	105	90	82,5	72,5	62,5
75	125	110	95	85	77,5	65
82,5	130	115	100	87,5	80	67,5
90	135	117,5	102,5	90	82,5	70
90+	137,5	117,5	105	92,5	82,5	72,5

**Női felhúzás**

<b>M75-79 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
44	80	70	60	55	50	42,5
48	87,5	75	65	57,5	52,5	45
52	92,5	80	70	62,5	57,5	47,5
56	100	85	75	65	60	50
60	102,5	90	77,5	70	62,5	55
67,5	110	95	85	75	67,5	57,5
75	115	100	87,5	77,5	70	60
82,5	120	105	92,5	80	72,5	62,5
90	125	107,5	95	85	75	65
90+	125	110	95	85	77,5	65

**Női felhúzás**

<b>M80-84 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
44	72,5	62,5	55	50	45	37,5
48	80	70	60	52,5	47,5	42,5
52	85	75	65	57,5	52,5	45
56	90	77,5	70	60	55	47,5
60	95	82,5	72,5	65	57,5	50
67,5	100	87,5	77,5	70	62,5	52,5
75	105	92,5	80	72,5	65	55
82,5	110	97,5	85	75	67,5	57,5
90	115	100	87,5	77,5	70	60
90+	115	100	87,5	77,5	70	60

**Női felhúzás**

<b>M85-89 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
44	67,5	57,5	50	45	42,5	35
48	72,5	62,5	55	50	45	37,5
52	77,5	67,5	60	52,5	47,5	40
56	82,5	72,5	62,5	55	50	42,5
60	87,5	75	65	60	52,5	45
67,5	92,5	80	70	62,5	57,5	47,5
75	97,5	85	72,5	65	60	50
82,5	100	87,5	77,5	67,5	62,5	52,5
90	105	90	80	70	62,5	55
90+	105	92,5	80	72,5	65	55

**Női felhúzás**

<b>Open (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	132,5	115	100	90	82,5	70
<b>48</b>	145	125	110	97,5	87,5	75
<b>52</b>	155	135	117,5	105	95	80
<b>56</b>	165	142,5	125	110	100	85
<b>60</b>	172,5	150	130	117,5	105	90
<b>67,5</b>	182,5	160	140	125	112,5	95
<b>75</b>	192,5	167,5	145	130	117,5	100
<b>82,5</b>	200	175	152,5	135	122,5	105
<b>90</b>	207,5	180	157,5	140	125	107,5
<b>90+</b>	210	182,5	160	142,5	127,5	110

**Női felhúzás**

<b>Ifjúsági (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	117,5	102,5	90	80	72,5	62,5
<b>48</b>	130	112,5	97,5	87,5	77,5	67,5
<b>52</b>	137,5	120	105	92,5	85	72,5
<b>56</b>	147,5	127,5	112,5	97,5	90	75
<b>60</b>	155	135	115	105	92,5	80
<b>67,5</b>	162,5	142,5	125	112,5	100	85
<b>75</b>	172,5	150	130	115	105	90
<b>82,5</b>	177,5	155	135	120	110	92,5
<b>90</b>	185	160	140	125	112,5	95
<b>90+</b>	187,5	162,5	142,5	127,5	115	97,5

**Női felhúzás**

<b>Junior (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	130	112,5	97,5	87,5	80	67,5
<b>48</b>	142,5	122,5	107,5	95	85	72,5
<b>52</b>	152,5	132,5	115	102,5	92,5	77,5
<b>56</b>	160	140	122,5	107,5	97,5	82,5
<b>60</b>	167,5	147,5	127,5	115	102,5	87,5
<b>67,5</b>	177,5	155	137,5	122,5	110	92,5
<b>75</b>	187,5	162,5	142,5	127,5	115	97,5
<b>82,5</b>	195	170	150	132,5	120	102,5
<b>90</b>	202,5	175	155	137,5	122,5	105
<b>90+</b>	205	177,5	155	140	125	107,5

**Női felhúzás**

<b>M40-44 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
44	132,5	115	100	90	82,5	70
48	145	125	110	97,5	87,5	75
52	155	135	117,5	105	95	80
56	165	142,5	125	110	100	85
60	172,5	150	130	117,5	105	90
67,5	182,5	160	140	125	112,5	95
75	192,5	167,5	145	130	117,5	100
82,5	200	175	152,5	135	122,5	105
90	207,5	180	157,5	140	125	107,5
90+	210	182,5	160	142,5	127,5	110

**Női felhúzás**

<b>M45-49 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
44	125	107,5	95	85	77,5	65
48	137,5	117,5	105	92,5	82,5	70
52	147,5	127,5	110	100	90	75
56	155	135	117,5	105	95	80
60	162,5	142,5	122,5	110	100	85
67,5	172,5	150	132,5	117,5	107,5	90
75	182,5	157,5	137,5	122,5	110	95
82,5	190	165	145	127,5	115	100
90	195	170	150	132,5	117,5	102,5
90+	197,5	172,5	150	135	120	105

**Női felhúzás**

<b>M50-54 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	117,5	102,5	90	80	72,5	62,5
<b>48</b>	130	112,5	97,5	87,5	77,5	67,5
<b>52</b>	137,5	120	105	92,5	85	72,5
<b>56</b>	147,5	127,5	112,5	97,5	90	75
<b>60</b>	155	135	115	105	92,5	80
<b>67,5</b>	162,5	142,5	125	112,5	100	85
<b>75</b>	172,5	150	130	115	105	90
<b>82,5</b>	177,5	155	135	120	110	92,5
<b>90</b>	185	160	140	125	112,5	95
<b>90+</b>	187,5	162,5	142,5	127,5	115	97,5

**Női felhúzás**

<b>M55-59 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	112,5	97,5	85	75	70	60
<b>48</b>	122,5	105	92,5	82,5	72,5	62,5
<b>52</b>	130	112,5	97,5	87,5	80	67,5
<b>56</b>	137,5	120	105	92,5	85	72,5
<b>60</b>	145	125	110	97,5	87,5	75
<b>67,5</b>	152,5	135	117,5	105	95	80
<b>75</b>	162,5	140	122,5	110	97,5	85
<b>82,5</b>	167,5	147,5	127,5	112,5	102,5	87,5
<b>90</b>	175	150	132,5	117,5	105	90
<b>90+</b>	177,5	152,5	135	120	107,5	92,5

**Női felhúzás**

<b>M60-64 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	105	90	80	70	65	55
<b>48</b>	115	97,5	87,5	77,5	70	60
<b>52</b>	122,5	107,5	92,5	82,5	75	62,5
<b>56</b>	130	112,5	97,5	87,5	80	67,5
<b>60</b>	135	117,5	102,5	92,5	82,5	70
<b>67,5</b>	142,5	125	110	97,5	87,5	75
<b>75</b>	152,5	132,5	115	102,5	92,5	80
<b>82,5</b>	157,5	137,5	120	107,5	97,5	82,5
<b>90</b>	162,5	142,5	125	110	97,5	85
<b>90+</b>	165	142,5	125	112,5	100	87,5

**Női felhúzás**

<b>M65-69 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	97,5	85	72,5	65	60	52,5
<b>48</b>	107,5	92,5	80	72,5	65	55
<b>52</b>	115	100	87,5	77,5	70	60
<b>56</b>	122,5	105	92,5	80	72,5	62,5
<b>60</b>	127,5	110	95	87,5	77,5	65
<b>67,5</b>	135	117,5	102,5	92,5	82,5	70
<b>75</b>	142,5	122,5	107,5	95	87,5	72,5
<b>82,5</b>	147,5	127,5	112,5	100	90	77,5
<b>90</b>	152,5	132,5	115	102,5	92,5	80
<b>90+</b>	155	135	117,5	105	92,5	80

**Női felhúzás**

<b>M70-74 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
44	90	77,5	67,5	62,5	57,5	47,5
48	100	85	75	67,5	60	50
52	105	92,5	80	72,5	65	55
56	112,5	97,5	85	75	67,5	57,5
60	117,5	102,5	87,5	80	72,5	62,5
67,5	125	110	95	85	77,5	65
75	132,5	115	100	87,5	80	67,5
82,5	137,5	120	105	92,5	82,5	72,5
90	142,5	122,5	107,5	95	85	72,5
90+	142,5	125	110	97,5	87,5	75

**Női felhúzás**

<b>M75-79 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
44	82,5	72,5	62,5	57,5	52,5	45
48	92,5	80	70	62,5	55	47,5
52	97,5	85	75	65	60	50
56	105	90	80	70	62,5	52,5
60	107,5	95	82,5	75	65	57,5
67,5	115	100	87,5	80	70	60
75	122,5	105	92,5	82,5	75	62,5
82,5	125	110	95	85	77,5	65
90	130	112,5	100	87,5	80	67,5
90+	132,5	115	100	90	80	70



**Női felhúzás**

<b>M80-84 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	77,5	67,5	57,5	52,5	47,5	40
<b>48</b>	82,5	72,5	62,5	57,5	50	42,5
<b>52</b>	90	77,5	67,5	60	55	45
<b>56</b>	95	82,5	72,5	62,5	57,5	50
<b>60</b>	100	87,5	75	67,5	60	52,5
<b>67,5</b>	105	92,5	80	72,5	65	55
<b>75</b>	110	97,5	82,5	75	67,5	57,5
<b>82,5</b>	115	100	87,5	77,5	70	60
<b>90</b>	120	105	90	80	72,5	62,5
<b>90+</b>	122,5	105	92,5	82,5	72,5	62,5

**Női felhúzás**

<b>M85-89 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	70	60	52,5	47,5	42,5	37,5
<b>48</b>	75	65	57,5	50	45	40
<b>52</b>	82,5	70	62,5	55	50	42,5
<b>56</b>	87,5	75	65	57,5	52,5	45
<b>60</b>	90	80	67,5	62,5	55	47,5
<b>67,5</b>	95	85	72,5	65	60	50
<b>75</b>	100	87,5	75	67,5	62,5	52,5
<b>82,5</b>	105	92,5	80	70	65	55
<b>90</b>	110	95	82,5	72,5	65	57,5
<b>90+</b>	110	95	85	75	67,5	57,5

**Női felhúzás**

<b>Open (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>44</b>	140	120	105	95	87,5	72,5
<b>48</b>	152,5	132,5	115	102,5	92,5	80
<b>52</b>	162,5	142,5	122,5	110	100	85
<b>56</b>	172,5	150	132,5	115	105	90
<b>60</b>	180	157,5	137,5	122,5	110	95
<b>67,5</b>	192,5	167,5	147,5	132,5	117,5	100
<b>75</b>	202,5	175	152,5	137,5	122,5	105
<b>82,5</b>	210	185	160	142,5	127,5	110
<b>90</b>	217,5	190	165	147,5	132,5	112,5
<b>90+</b>	220	192,5	167,5	150	135	115

## Férfi Erőemelés Minősítési Szintek

### Férfi Erőemelés Open Elit Minősítési Szintek

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	475	412,5	337,5	332,5	290	250
56	515	447,5	405	360	315	270
60	552,5	480	432,5	385	337,5	290
67,5	615	535	482,5	430	375	332,5
75	677,5	592,5	532,5	475	417,5	360
82,5	722,5	630	567,5	507,5	445	385
90	760	662,5	597,5	532,5	467,5	402,5
100	800	697,5	630	560	492,5	425
110	842,5	735	665	592,5	522,5	450
125	877,5	767,5	692,5	617,5	545	470
140	905	790	715	637,5	560	485
140+	927,5	810	730	652,5	575	495

### Férfi erőemelés

Ifjúsági (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	405	350	287,5	282,5	247,5	212,5
56	437,5	380	345	305	267,5	230
60	470	407,5	367,5	327,5	287,5	247,5
67,5	522,5	455	410	365	320	282,5
75	575	502,5	452,5	405	355	305
82,5	615	535	482,5	432,5	377,5	327,5
90	645	562,5	507,5	452,5	397,5	342,5
100	680	592,5	535	475	417,5	362,5
110	715	625	565	502,5	445	382,5
125	745	652,5	587,5	525	462,5	400
140	770	672,5	607,5	542,5	475	412,5
140+	787,5	687,5	620	555	490	420

### Férfi erőemelés

Junior (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	442,5	382,5	315	310	270	232,5
56	480	415	377,5	335	292,5	250
60	515	447,5	402,5	357,5	315	270
67,5	572,5	497,5	447,5	400	350	310
75	630	550	495	442,5	387,5	335
82,5	672,5	585	527,5	472,5	415	357,5
90	707,5	615	555	495	435	375
100	745	647,5	585	520	457,5	395
110	782,5	682,5	617,5	550	485	417,5
125	815	715	645	575	507,5	437,5
140	842,5	735	665	592,5	520	450
140+	862,5	752,5	680	607,5	535	460

**Férfi erőemelés**

<b>M40-44 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	452,5	392,5	320	315	275	237,5
<b>56</b>	490	425	385	342,5	300	257,5
<b>60</b>	525	455	410	365	320	275
<b>67,5</b>	585	507,5	457,5	407,5	357,5	315
<b>75</b>	642,5	562,5	505	452,5	397,5	342,5
<b>82,5</b>	687,5	597,5	540	482,5	422,5	365
<b>90</b>	722,5	630	567,5	505	445	382,5
<b>100</b>	760	662,5	597,5	532,5	467,5	405
<b>110</b>	800	697,5	632,5	562,5	497,5	427,5
<b>125</b>	832,5	730	657,5	587,5	517,5	447,5
<b>140</b>	860	750	680	605	532,5	460
<b>140+</b>	880	770	692,5	620	547,5	470

**Férfi erőemelés**

<b>M45-49 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	427,5	372,5	305	300	260	225
<b>56</b>	462,5	402,5	365	325	282,5	242,5
<b>60</b>	497,5	432,5	390	347,5	305	260
<b>67,5</b>	552,5	482,5	435	387,5	337,5	300
<b>75</b>	610	532,5	480	427,5	375	325
<b>82,5</b>	650	567,5	510	457,5	400	347,5
<b>90</b>	685	597,5	537,5	480	420	362,5
<b>100</b>	720	627,5	567,5	505	442,5	382,5
<b>110</b>	757,5	662,5	597,5	532,5	470	405
<b>125</b>	790	690	622,5	555	490	422,5
<b>140</b>	815	710	642,5	575	505	437,5
<b>140+</b>	835	730	657,5	587,5	517,5	445

**Férfi erőemelés**

<b>M50-54 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	405	350	287,5	282,5	247,5	212,5
<b>56</b>	437,5	380	345	305	267,5	230
<b>60</b>	470	407,5	367,5	327,5	287,5	247,5
<b>67,5</b>	522,5	455	410	365	320	282,5
<b>75</b>	575	502,5	452,5	405	355	305
<b>82,5</b>	615	535	482,5	432,5	377,5	327,5
<b>90</b>	645	562,5	507,5	452,5	397,5	342,5
<b>100</b>	680	592,5	535	475	417,5	362,5
<b>110</b>	715	625	565	502,5	445	382,5
<b>125</b>	745	652,5	587,5	525	462,5	400
<b>140</b>	770	672,5	607,5	542,5	475	412,5
<b>140+</b>	787,5	687,5	620	555	490	420

**Férfi erőemelés**

<b>M55-59 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	380	330	270	265	232,5	200
<b>56</b>	412,5	357,5	325	287,5	252,5	215
<b>60</b>	442,5	385	345	307,5	270	232,5
<b>67,5</b>	492,5	427,5	385	345	300	265
<b>75</b>	542,5	475	425	380	335	287,5
<b>82,5</b>	577,5	505	455	405	355	307,5
<b>90</b>	607,5	530	477,5	425	375	322,5
<b>100</b>	640	557,5	505	447,5	395	340
<b>110</b>	675	587,5	532,5	475	417,5	360
<b>125</b>	702,5	615	555	495	435	375
<b>140</b>	725	632,5	572,5	510	447,5	387,5
<b>140+</b>	742,5	647,5	585	522,5	460	395

**Férfi erőemelés**

<b>M60-64 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	357,5	310	252,5	250	217,5	187,5
<b>56</b>	387,5	335	305	270	237,5	202,5
<b>60</b>	415	360	325	290	252,5	217,5
<b>67,5</b>	462,5	402,5	362,5	322,5	282,5	250
<b>75</b>	507,5	445	400	357,5	312,5	270
<b>82,5</b>	542,5	472,5	425	380	335	290
<b>90</b>	570	497,5	447,5	400	350	302,5
<b>100</b>	600	522,5	472,5	420	370	320
<b>110</b>	632,5	552,5	500	445	392,5	337,5
<b>125</b>	657,5	575	520	462,5	410	352,5
<b>140</b>	680	592,5	537,5	477,5	420	365
<b>140+</b>	695	607,5	547,5	490	432,5	372,5

**Férfi erőemelés**

<b>M65-69 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	332,5	290	237,5	232,5	202,5	175
<b>56</b>	360	312,5	282,5	252,5	220	190
<b>60</b>	387,5	335	302,5	270	237,5	202,5
<b>67,5</b>	430	375	337,5	300	262,5	232,5
<b>75</b>	475	415	372,5	332,5	292,5	252,5
<b>82,5</b>	505	440	397,5	355	312,5	270
<b>90</b>	532,5	465	417,5	372,5	327,5	282,5
<b>100</b>	560	487,5	440	392,5	345	297,5
<b>110</b>	590	515	465	415	365	315
<b>125</b>	615	537,5	485	432,5	382,5	330
<b>140</b>	632,5	552,5	500	447,5	392,5	340
<b>140+</b>	650	567,5	510	457,5	402,5	347,5

**Férfi erőemelés**

<b>M70-74 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	310	267,5	220	215	187,5	162,5
<b>56</b>	335	290	262,5	235	205	175
<b>60</b>	360	312,5	280	250	220	187,5
<b>67,5</b>	400	347,5	312,5	280	245	215
<b>75</b>	440	385	345	310	272,5	235
<b>82,5</b>	470	410	370	330	290	250
<b>90</b>	495	430	387,5	345	305	262,5
<b>100</b>	520	452,5	410	365	320	277,5
<b>110</b>	547,5	477,5	432,5	385	340	292,5
<b>125</b>	570	500	450	402,5	355	305
<b>140</b>	587,5	512,5	465	415	365	315
<b>140+</b>	602,5	527,5	475	425	375	322,5

**Férfi erőemelés**

<b>M75-79 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	285	247,5	202,5	200	175	150
<b>56</b>	310	267,5	242,5	215	190	162,5
<b>60</b>	332,5	287,5	260	230	202,5	175
<b>67,5</b>	370	320	290	257,5	225	200
<b>75</b>	407,5	355	320	285	250	215
<b>82,5</b>	432,5	377,5	340	305	267,5	230
<b>90</b>	455	397,5	357,5	320	280	242,5
<b>100</b>	480	417,5	377,5	335	295	255
<b>110</b>	505	440	400	355	312,5	270
<b>125</b>	527,5	460	415	370	327,5	282,5
<b>140</b>	542,5	475	430	382,5	335	290
<b>140+</b>	557,5	485	437,5	392,5	345	297,5



**Férfi erőemelés**

<b>M80-84 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	262,5	227,5	185	182,5	160	137,5
<b>56</b>	282,5	245	222,5	197,5	172,5	147,5
<b>60</b>	305	265	237,5	212,5	185	160
<b>67,5</b>	337,5	295	265	237,5	207,5	182,5
<b>75</b>	372,5	325	292,5	262,5	230	197,5
<b>82,5</b>	397,5	347,5	312,5	280	245	212,5
<b>90</b>	417,5	365	327,5	292,5	257,5	222,5
<b>100</b>	440	382,5	347,5	307,5	270	235
<b>110</b>	462,5	405	365	325	287,5	247,5
<b>125</b>	482,5	422,5	380	340	300	257,5
<b>140</b>	497,5	435	392,5	350	307,5	267,5
<b>140+</b>	510	445	402,5	360	317,5	272,5

**Férfi erőemelés**

<b>M85-89 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	237,5	207,5	170	167,5	145	125
<b>56</b>	257,5	225	202,5	180	157,5	135
<b>60</b>	277,5	240	217,5	192,5	170	145
<b>67,5</b>	307,5	267,5	242,5	215	187,5	167,5
<b>75</b>	340	297,5	267,5	237,5	210	180
<b>82,5</b>	362,5	315	285	255	222,5	192,5
<b>90</b>	380	332,5	300	267,5	235	202,5
<b>100</b>	400	350	315	280	247,5	212,5
<b>110</b>	422,5	367,5	332,5	297,5	262,5	225
<b>125</b>	440	385	347,5	310	272,5	235
<b>140</b>	452,5	395	357,5	320	280	242,5
<b>140+</b>	465	405	365	327,5	287,5	247,5

### Férfi erőemelés

Open (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
<b>52</b>	475	412,5	337,5	332,5	290	250
<b>56</b>	515	447,5	405	360	315	270
<b>60</b>	552,5	480	432,5	385	337,5	290
<b>67,5</b>	615	535	482,5	430	375	332,5
<b>75</b>	677,5	592,5	532,5	475	417,5	360
<b>82,5</b>	722,5	630	567,5	507,5	445	385
<b>90</b>	760	662,5	597,5	532,5	467,5	402,5
<b>100</b>	800	697,5	630	560	492,5	425
<b>110</b>	842,5	735	665	592,5	522,5	450
<b>125</b>	877,5	767,5	692,5	617,5	545	470
<b>140</b>	905	790	715	637,5	560	485
<b>140+</b>	927,5	810	730	652,5	575	495

### Férfi erőemelés

Ifjúsági (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	485	420	345	340	295	255
56	525	457,5	412,5	367,5	322,5	275
60	562,5	490	440	392,5	345	295
67,5	627,5	545	492,5	437,5	382,5	340
75	690	605	542,5	485	425	367,5
82,5	737,5	642,5	580	517,5	455	392,5
90	775	675	610	542,5	477,5	410
100	815	712,5	642,5	570	502,5	432,5
110	860	750	677,5	605	532,5	460
125	895	782,5	707,5	630	555	480
140	922,5	805	730	650	570	495
140+	945	825	745	665	587,5	505

### Férfi erőemelés

Junior (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	530	460	377,5	370	322,5	280
56	575	500	452,5	402,5	352,5	302,5
60	617,5	535	482,5	430	377,5	322,5
67,5	687,5	597,5	537,5	480	417,5	370
75	755	660	595	530	465	402,5
82,5	807,5	702,5	632,5	567,5	497,5	430
90	847,5	740	667,5	595	522,5	450
100	892,5	777,5	702,5	625	550	475
110	940	820	742,5	660	582,5	502,5
125	980	857,5	772,5	690	607,5	525
140	1010	882,5	797,5	712,5	625	542,5
140+	1035	905	815	727,5	642,5	552,5

**Férfi erőemelés**

<b>M40-44 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	542,5	470	385	380	330	285
<b>56</b>	587,5	510	462,5	410	360	307,5
<b>60</b>	630	547,5	492,5	440	385	330
<b>67,5</b>	700	610	550	490	427,5	380
<b>75</b>	772,5	675	607,5	542,5	475	410
<b>82,5</b>	822,5	717,5	647,5	577,5	507,5	440
<b>90</b>	867,5	755	680	607,5	532,5	460
<b>100</b>	912,5	795	717,5	637,5	562,5	485
<b>110</b>	960	837,5	757,5	675	595	512,5
<b>125</b>	1000	875	790	705	622,5	535
<b>140</b>	1032,5	900	815	727,5	637,5	552,5
<b>140+</b>	1057,5	922,5	832,5	745	655	565

**Férfi erőemelés**

<b>M45-49 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	512,5	445	365	360	312,5	270
<b>56</b>	555	482,5	437,5	390	340	292,5
<b>60</b>	597,5	517,5	467,5	415	365	312,5
<b>67,5</b>	665	577,5	520	465	405	360
<b>75</b>	732,5	640	575	512,5	450	390
<b>82,5</b>	780	680	612,5	547,5	480	415
<b>90</b>	820	715	645	575	505	435
<b>100</b>	865	752,5	680	605	532,5	460
<b>110</b>	910	795	717,5	640	565	485
<b>125</b>	947,5	830	747,5	667,5	587,5	507,5
<b>140</b>	977,5	852,5	772,5	687,5	605	525
<b>140+</b>	1002,5	875	787,5	705	620	535

**Férfi erőemelés**

<b>M50-54 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	485	420	345	340	295	255
<b>56</b>	525	457,5	412,5	367,5	322,5	275
<b>60</b>	562,5	490	440	392,5	345	295
<b>67,5</b>	627,5	545	492,5	437,5	382,5	340
<b>75</b>	690	605	542,5	485	425	367,5
<b>82,5</b>	737,5	642,5	580	517,5	455	392,5
<b>90</b>	775	675	610	542,5	477,5	410
<b>100</b>	815	712,5	642,5	570	502,5	432,5
<b>110</b>	860	750	677,5	605	532,5	460
<b>125</b>	895	782,5	707,5	630	555	480
<b>140</b>	922,5	805	730	650	570	495
<b>140+</b>	945	825	745	665	587,5	505

**Férfi erőemelés**

<b>M55-59 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	455	395	325	320	277,5	240
<b>56</b>	495	430	390	345	302,5	260
<b>60</b>	530	460	415	370	325	277,5
<b>67,5</b>	590	512,5	462,5	412,5	360	320
<b>75</b>	650	570	510	455	400	345
<b>82,5</b>	692,5	605	545	487,5	427,5	370
<b>90</b>	730	635	572,5	510	450	387,5
<b>100</b>	767,5	670	605	537,5	472,5	407,5
<b>110</b>	810	705	637,5	570	502,5	432,5
<b>125</b>	842,5	737,5	665	592,5	522,5	450
<b>140</b>	870	757,5	687,5	612,5	537,5	465
<b>140+</b>	890	777,5	700	627,5	552,5	475

**Férfi erőemelés**

<b>M60-64 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	427,5	372,5	305	300	260	225
<b>56</b>	462,5	402,5	365	325	282,5	242,5
<b>60</b>	497,5	432,5	390	347,5	305	260
<b>67,5</b>	552,5	482,5	435	387,5	337,5	300
<b>75</b>	610	532,5	480	427,5	375	325
<b>82,5</b>	650	567,5	510	457,5	400	347,5
<b>90</b>	685	597,5	537,5	480	420	362,5
<b>100</b>	720	627,5	567,5	505	442,5	382,5
<b>110</b>	757,5	662,5	597,5	532,5	470	405
<b>125</b>	790	690	622,5	555	490	422,5
<b>140</b>	815	710	642,5	575	505	437,5
<b>140+</b>	835	730	657,5	587,5	517,5	445

**Férfi erőemelés**

<b>M65-69 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	400	347,5	282,5	280	242,5	210
<b>56</b>	432,5	375	340	302,5	265	227,5
<b>60</b>	465	402,5	362,5	322,5	282,5	242,5
<b>67,5</b>	517,5	450	405	360	315	280
<b>75</b>	570	497,5	447,5	400	350	302,5
<b>82,5</b>	607,5	530	477,5	427,5	375	322,5
<b>90</b>	637,5	557,5	502,5	447,5	392,5	337,5
<b>100</b>	672,5	585	530	470	412,5	357,5
<b>110</b>	707,5	617,5	557,5	497,5	440	377,5
<b>125</b>	737,5	645	582,5	517,5	457,5	395
<b>140</b>	760	662,5	600	535	470	407,5
<b>140+</b>	780	680	612,5	547,5	482,5	415

**Férfi erőemelés**

<b>M70-74 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	370	322,5	262,5	260	225	195
<b>56</b>	402,5	350	315	280	245	210
<b>60</b>	430	375	337,5	300	262,5	225
<b>67,5</b>	480	417,5	377,5	335	292,5	260
<b>75</b>	527,5	462,5	415	370	325	280
<b>82,5</b>	562,5	492,5	442,5	395	347,5	300
<b>90</b>	592,5	517,5	465	415	365	315
<b>100</b>	625	545	492,5	437,5	385	332,5
<b>110</b>	657,5	572,5	517,5	462,5	407,5	350
<b>125</b>	685	597,5	540	482,5	425	367,5
<b>140</b>	705	615	557,5	497,5	437,5	377,5
<b>140+</b>	722,5	632,5	570	510	447,5	385

**Férfi erőemelés**

<b>M75-79 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	342,5	297,5	242,5	240	210	180
<b>56</b>	370	322,5	292,5	260	227,5	195
<b>60</b>	397,5	345	312,5	277,5	242,5	210
<b>67,5</b>	442,5	385	347,5	310	270	240
<b>75</b>	487,5	427,5	382,5	342,5	300	260
<b>82,5</b>	520	452,5	407,5	365	320	277,5
<b>90</b>	547,5	477,5	430	382,5	337,5	290
<b>100</b>	575	502,5	452,5	402,5	355	305
<b>110</b>	607,5	530	480	427,5	375	325
<b>125</b>	632,5	552,5	497,5	445	392,5	337,5
<b>140</b>	652,5	570	515	460	402,5	350
<b>140+</b>	667,5	582,5	525	470	415	357,5

**Férfi erőemelés**

<b>M80-84 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	312,5	272,5	222,5	220	192,5	165
<b>56</b>	340	295	267,5	237,5	207,5	177,5
<b>60</b>	365	317,5	285	255	222,5	192,5
<b>67,5</b>	405	352,5	317,5	285	247,5	220
<b>75</b>	447,5	390	352,5	312,5	275	237,5
<b>82,5</b>	477,5	415	375	335	292,5	255
<b>90</b>	502,5	437,5	395	352,5	307,5	265
<b>100</b>	527,5	460	415	370	325	280
<b>110</b>	555	485	440	390	345	297,5
<b>125</b>	580	507,5	457,5	407,5	360	310
<b>140</b>	597,5	522,5	472,5	420	370	320
<b>140+</b>	612,5	535	482,5	430	380	327,5

**Férfi erőemelés**

<b>M85-89 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	285	247,5	202,5	200	175	150
<b>56</b>	310	267,5	242,5	215	190	162,5
<b>60</b>	332,5	287,5	260	230	202,5	175
<b>67,5</b>	370	320	290	257,5	225	200
<b>75</b>	407,5	355	320	285	250	215
<b>82,5</b>	432,5	377,5	340	305	267,5	230
<b>90</b>	455	397,5	357,5	320	280	242,5
<b>100</b>	480	417,5	377,5	335	295	255
<b>110</b>	505	440	400	355	312,5	270
<b>125</b>	527,5	460	415	370	327,5	282,5
<b>140</b>	542,5	475	430	382,5	335	290
<b>140+</b>	557,5	485	437,5	392,5	345	297,5



### Férfi erőemelés

Open (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
<b>52</b>	570	495	405	400	347,5	300
<b>56</b>	617,5	537,5	485	432,5	377,5	325
<b>60</b>	662,5	575	520	462,5	405	347,5
<b>67,5</b>	737,5	642,5	580	515	450	400
<b>75</b>	812,5	710	640	570	500	432,5
<b>82,5</b>	867,5	755	680	610	535	462,5
<b>90</b>	912,5	795	717,5	640	560	482,5
<b>100</b>	960	837,5	755	672,5	590	510
<b>110</b>	1010	882,5	797,5	710	627,5	540
<b>125</b>	1052,5	920	830	740	655	565
<b>140</b>	1085	947,5	857,5	765	672,5	582,5
<b>140+</b>	1112,5	972,5	875	782,5	690	595

## Férfi Guggolás Minősítési Szintek

### Férfi Guggolás Open Elit Minősítési Szintek

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	202,5	175	162,5	145	132,5	112,5
56	217,5	190	172,5	155	140	122,5
60	232,5	200	185	165	150	127,5
67,5	255	220	202,5	180	162,5	140
75	272,5	237,5	215	192,5	175	150
82,5	287,5	250	227,5	202,5	182,5	157,5
90	300	260	235	212,5	190	165
100	312,5	272,5	245	220	197,5	170
110	322,5	280	252,5	227,5	205	177,5
125	335	290	262,5	235	212,5	182,5
140	345	297,5	270	242,5	217,5	187,5
140+	350	305	275	247,5	222,5	190

**Férfi guggolás**

<b>Ifjúsági (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	172,5	150	137,5	122,5	112,5	95
<b>56</b>	185	162,5	147,5	132,5	120	105
<b>60</b>	197,5	170	157,5	140	127,5	107,5
<b>67,5</b>	217,5	187,5	172,5	152,5	137,5	120
<b>75</b>	232,5	202,5	182,5	162,5	150	127,5
<b>82,5</b>	245	212,5	192,5	172,5	155	135
<b>90</b>	255	220	200	180	162,5	140
<b>100</b>	265	232,5	207,5	187,5	167,5	145
<b>110</b>	275	237,5	215	192,5	175	150
<b>125</b>	285	247,5	222,5	200	180	155
<b>140</b>	292,5	252,5	230	205	185	160
<b>140+</b>	297,5	260	235	210	190	162,5

**Férfi guggolás**

<b>Junior (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	187,5	162,5	150	135	122,5	105
<b>56</b>	202,5	177,5	160	145	130	115
<b>60</b>	215	185	172,5	152,5	140	117,5
<b>67,5</b>	237,5	205	187,5	167,5	150	130
<b>75</b>	252,5	220	200	180	162,5	140
<b>82,5</b>	267,5	232,5	212,5	187,5	170	147,5
<b>90</b>	280	242,5	217,5	197,5	177,5	152,5
<b>100</b>	290	252,5	227,5	205	182,5	157,5
<b>110</b>	300	260	235	212,5	190	165
<b>125</b>	312,5	270	245	217,5	197,5	170
<b>140</b>	320	277,5	250	225	202,5	175
<b>140+</b>	325	282,5	255	230	207,5	177,5

**Férfi guggolás**

<b>M40-44 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	192,5	167,5	155	137,5	125	107,5
<b>56</b>	207,5	180	165	147,5	132,5	117,5
<b>60</b>	220	190	175	157,5	142,5	120
<b>67,5</b>	242,5	210	192,5	170	155	132,5
<b>75</b>	260	225	205	182,5	167,5	142,5
<b>82,5</b>	272,5	237,5	215	192,5	172,5	150
<b>90</b>	285	247,5	222,5	202,5	180	157,5
<b>100</b>	297,5	260	232,5	210	187,5	162,5
<b>110</b>	307,5	265	240	215	195	167,5
<b>125</b>	317,5	275	250	222,5	202,5	172,5
<b>140</b>	327,5	282,5	257,5	230	207,5	177,5
<b>140+</b>	332,5	290	262,5	235	212,5	180

**Férfi guggolás**

<b>M45-49 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	182,5	157,5	147,5	130	120	102,5
<b>56</b>	195	170	155	140	125	110
<b>60</b>	210	180	167,5	147,5	135	115
<b>67,5</b>	230	197,5	182,5	162,5	147,5	125
<b>75</b>	245	215	192,5	172,5	157,5	135
<b>82,5</b>	260	225	205	182,5	165	142,5
<b>90</b>	270	235	212,5	192,5	170	147,5
<b>100</b>	282,5	245	220	197,5	177,5	152,5
<b>110</b>	290	252,5	227,5	205	185	160
<b>125</b>	302,5	260	237,5	212,5	192,5	165
<b>140</b>	310	267,5	242,5	217,5	195	170
<b>140+</b>	315	275	247,5	222,5	200	170

**Férfi guggolás**

<b>M50-54 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	172,5	150	137,5	122,5	112,5	95
<b>56</b>	185	162,5	147,5	132,5	120	105
<b>60</b>	197,5	170	157,5	140	127,5	107,5
<b>67,5</b>	217,5	187,5	172,5	152,5	137,5	120
<b>75</b>	232,5	202,5	182,5	162,5	150	127,5
<b>82,5</b>	245	212,5	192,5	172,5	155	135
<b>90</b>	255	220	200	180	162,5	140
<b>100</b>	265	232,5	207,5	187,5	167,5	145
<b>110</b>	275	237,5	215	192,5	175	150
<b>125</b>	285	247,5	222,5	200	180	155
<b>140</b>	292,5	252,5	230	205	185	160
<b>140+</b>	297,5	260	235	210	190	162,5

**Férfi guggolás**

<b>M55-59 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	162,5	140	130	115	105	90
<b>56</b>	175	152,5	137,5	125	112,5	97,5
<b>60</b>	185	160	147,5	132,5	120	102,5
<b>67,5</b>	205	175	162,5	145	130	112,5
<b>75</b>	217,5	190	172,5	155	140	120
<b>82,5</b>	230	200	182,5	162,5	145	125
<b>90</b>	240	207,5	187,5	170	152,5	132,5
<b>100</b>	250	217,5	195	175	157,5	135
<b>110</b>	257,5	225	202,5	182,5	165	142,5
<b>125</b>	267,5	232,5	210	187,5	170	145
<b>140</b>	275	237,5	215	195	175	150
<b>140+</b>	280	245	220	197,5	177,5	152,5

**Férfi guggolás**

<b>M60-64 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	152,5	132,5	122,5	110	100	85
<b>56</b>	162,5	142,5	130	117,5	105	92,5
<b>60</b>	175	150	140	125	112,5	95
<b>67,5</b>	192,5	165	152,5	135	122,5	105
<b>75</b>	205	177,5	162,5	145	132,5	112,5
<b>82,5</b>	215	187,5	170	152,5	137,5	117,5
<b>90</b>	225	195	177,5	160	142,5	125
<b>100</b>	235	205	185	165	147,5	127,5
<b>110</b>	242,5	210	190	170	155	132,5
<b>125</b>	252,5	217,5	197,5	177,5	160	137,5
<b>140</b>	260	222,5	202,5	182,5	162,5	140
<b>140+</b>	262,5	230	207,5	185	167,5	142,5

**Férfi guggolás**

<b>M65-69 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	142,5	122,5	115	102,5	92,5	80
<b>56</b>	152,5	132,5	120	107,5	97,5	85
<b>60</b>	162,5	140	130	115	105	90
<b>67,5</b>	177,5	155	142,5	125	115	97,5
<b>75</b>	190	167,5	150	135	122,5	105
<b>82,5</b>	202,5	175	160	142,5	127,5	110
<b>90</b>	210	182,5	165	150	132,5	115
<b>100</b>	220	190	172,5	155	137,5	120
<b>110</b>	225	195	177,5	160	142,5	125
<b>125</b>	235	202,5	185	165	150	127,5
<b>140</b>	242,5	207,5	190	170	152,5	132,5
<b>140+</b>	245	212,5	192,5	172,5	155	132,5

**Férfi guggolás**

<b>M70-74 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	132,5	115	105	95	85	72,5
<b>56</b>	142,5	122,5	112,5	100	90	80
<b>60</b>	150	130	120	107,5	97,5	82,5
<b>67,5</b>	165	142,5	132,5	117,5	105	90
<b>75</b>	177,5	155	140	125	115	97,5
<b>82,5</b>	187,5	162,5	147,5	132,5	117,5	102,5
<b>90</b>	195	170	152,5	137,5	122,5	107,5
<b>100</b>	202,5	177,5	160	142,5	127,5	110
<b>110</b>	210	182,5	165	147,5	132,5	115
<b>125</b>	217,5	187,5	170	152,5	137,5	117,5
<b>140</b>	225	192,5	175	157,5	142,5	122,5
<b>140+</b>	227,5	197,5	180	160	145	122,5

**Férfi guggolás**

<b>M75-79 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	122,5	105	97,5	87,5	80	67,5
<b>56</b>	130	115	102,5	92,5	85	72,5
<b>60</b>	140	120	110	100	90	77,5
<b>67,5</b>	152,5	132,5	122,5	107,5	97,5	85
<b>75</b>	162,5	142,5	130	115	105	90
<b>82,5</b>	172,5	150	137,5	122,5	110	95
<b>90</b>	180	155	140	127,5	115	100
<b>100</b>	187,5	162,5	147,5	132,5	117,5	102,5
<b>110</b>	192,5	167,5	152,5	137,5	122,5	107,5
<b>125</b>	200	175	157,5	140	127,5	110
<b>140</b>	207,5	177,5	162,5	145	130	112,5
<b>140+</b>	210	182,5	165	147,5	132,5	115

**Férfi guggolás**

<b>M80-84 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	112,5	97,5	90	80	72,5	62,5
<b>56</b>	120	105	95	85	77,5	67,5
<b>60</b>	127,5	110	102,5	90	82,5	70
<b>67,5</b>	140	120	112,5	100	90	77,5
<b>75</b>	150	130	117,5	105	97,5	82,5
<b>82,5</b>	157,5	137,5	125	112,5	100	87,5
<b>90</b>	165	142,5	130	117,5	105	90
<b>100</b>	172,5	150	135	120	107,5	92,5
<b>110</b>	177,5	155	140	125	112,5	97,5
<b>125</b>	185	160	145	130	117,5	100
<b>140</b>	190	162,5	147,5	132,5	120	102,5
<b>140+</b>	192,5	167,5	152,5	135	122,5	105

**Férfi guggolás**

<b>M85-89 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	102,5	87,5	82,5	72,5	67,5	57,5
<b>56</b>	110	95	87,5	77,5	70	62,5
<b>60</b>	117,5	100	92,5	82,5	75	65
<b>67,5</b>	127,5	110	102,5	90	82,5	70
<b>75</b>	137,5	120	107,5	97,5	87,5	75
<b>82,5</b>	145	125	115	102,5	92,5	80
<b>90</b>	150	130	117,5	107,5	95	82,5
<b>100</b>	157,5	137,5	122,5	110	100	85
<b>110</b>	162,5	140	127,5	115	102,5	90
<b>125</b>	167,5	145	132,5	117,5	107,5	92,5
<b>140</b>	172,5	150	135	122,5	110	95
<b>140+</b>	175	152,5	137,5	125	112,5	95



**Férfi guggolás**

<b>Open (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	202,5	175	162,5	145	132,5	112,5
<b>56</b>	217,5	190	172,5	155	140	122,5
<b>60</b>	232,5	200	185	165	150	127,5
<b>67,5</b>	255	220	202,5	180	162,5	140
<b>75</b>	272,5	237,5	215	192,5	175	150
<b>82,5</b>	287,5	250	227,5	202,5	182,5	157,5
<b>90</b>	300	260	235	212,5	190	165
<b>100</b>	312,5	272,5	245	220	197,5	170
<b>110</b>	322,5	280	252,5	227,5	205	177,5
<b>125</b>	335	290	262,5	235	212,5	182,5
<b>140</b>	345	297,5	270	242,5	217,5	187,5
<b>140+</b>	350	305	275	247,5	222,5	190

**Férfi guggolás**

**Ifjúsági (EQ)**

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	180	155	145	130	117,5	100
56	195	170	155	137,5	125	110
60	207,5	177,5	165	147,5	135	115
67,5	227,5	197,5	180	160	145	125
75	242,5	212,5	192,5	172,5	155	135
82,5	257,5	222,5	202,5	180	162,5	140
90	267,5	232,5	210	190	170	147,5
100	280	242,5	217,5	197,5	177,5	152,5
110	287,5	250	225	202,5	182,5	157,5
125	300	260	235	210	190	162,5
140	307,5	265	240	217,5	195	167,5
140+	312,5	272,5	245	220	197,5	170

**Férfi guggolás**

**Junior (EQ)**

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	197,5	170	157,5	142,5	130	110
56	212,5	185	167,5	152,5	137,5	120
60	227,5	195	180	160	147,5	125
67,5	250	215	197,5	175	157,5	137,5
75	265	232,5	210	187,5	170	147,5
82,5	280	245	222,5	197,5	177,5	155
90	292,5	255	230	207,5	185	160
100	305	265	240	215	192,5	165
110	315	272,5	247,5	222,5	200	172,5
125	327,5	282,5	257,5	230	207,5	177,5
140	337,5	290	262,5	237,5	212,5	182,5
140+	342,5	297,5	267,5	242,5	217,5	185

**Férfi guggolás**

**M40-44 (EQ)**

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	202,5	175	162,5	145	132,5	112,5
56	217,5	190	172,5	155	140	122,5
60	232,5	200	185	165	150	127,5
67,5	255	220	202,5	180	162,5	140
75	272,5	237,5	215	192,5	175	150
82,5	287,5	250	227,5	202,5	182,5	157,5
90	300	260	235	212,5	190	165
100	312,5	272,5	245	220	197,5	170
110	322,5	280	252,5	227,5	205	177,5
125	335	290	262,5	235	212,5	182,5
140	345	297,5	270	242,5	217,5	187,5
140+	350	305	275	247,5	222,5	190

**Férfi guggolás**

**M45-49 (EQ)**

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	192,5	165	152,5	137,5	125	107,5
56	205	180	162,5	147,5	132,5	115
60	220	190	175	155	142,5	120
67,5	240	207,5	192,5	170	152,5	132,5
75	257,5	225	202,5	182,5	165	142,5
82,5	272,5	237,5	215	192,5	172,5	150
90	282,5	245	222,5	200	180	155
100	295	257,5	232,5	207,5	187,5	160
110	305	265	237,5	215	192,5	167,5
125	317,5	275	247,5	222,5	200	172,5
140	325	280	255	230	205	177,5
140+	330	287,5	260	235	210	180

**Férfi guggolás**

**M50-54 (EQ)**

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	180	155	145	130	117,5	100
56	195	170	155	137,5	125	110
60	207,5	177,5	165	147,5	135	115
67,5	227,5	197,5	180	160	145	125
75	242,5	212,5	192,5	172,5	155	135
82,5	257,5	222,5	202,5	180	162,5	140
90	267,5	232,5	210	190	170	147,5
100	280	242,5	217,5	197,5	177,5	152,5
110	287,5	250	225	202,5	182,5	157,5
125	300	260	235	210	190	162,5
140	307,5	265	240	217,5	195	167,5
140+	312,5	272,5	245	220	197,5	170

**Férfi guggolás**

**M55-59 (EQ)**

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	170	147,5	137,5	122,5	112,5	95
56	182,5	160	145	130	117,5	102,5
60	195	167,5	155	137,5	125	107,5
67,5	215	185	170	150	137,5	117,5
75	230	200	180	162,5	147,5	125
82,5	242,5	210	190	170	152,5	132,5
90	252,5	217,5	197,5	177,5	160	137,5
100	262,5	230	205	185	165	142,5
110	270	235	212,5	190	172,5	150
125	282,5	242,5	220	197,5	177,5	152,5
140	290	250	227,5	202,5	182,5	157,5
140+	295	255	230	207,5	187,5	160

**Férfi guggolás**

**M60-64 (EQ)**

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	160	137,5	127,5	115	105	87,5
56	172,5	150	135	122,5	110	97,5
60	182,5	157,5	145	130	117,5	100
67,5	200	172,5	160	142,5	127,5	110
75	215	187,5	170	152,5	137,5	117,5
82,5	227,5	197,5	180	160	142,5	125
90	237,5	205	185	167,5	150	130
100	245	215	192,5	172,5	155	135
110	255	220	200	180	162,5	140
125	265	227,5	207,5	185	167,5	142,5
140	272,5	235	212,5	190	172,5	147,5
140+	275	240	217,5	195	175	150

**Férfi guggolás**

**M65-69 (EQ)**

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	150	127,5	120	107,5	97,5	82,5
56	160	140	127,5	115	102,5	90
60	170	147,5	135	122,5	110	92,5
67,5	187,5	162,5	150	132,5	120	102,5
75	200	175	157,5	142,5	127,5	110
82,5	212,5	185	167,5	150	135	115
90	220	190	172,5	155	140	122,5
100	230	200	180	162,5	145	125
110	237,5	205	185	167,5	150	130
125	245	212,5	192,5	172,5	155	135
140	252,5	217,5	197,5	177,5	160	137,5
140+	257,5	225	202,5	182,5	162,5	140

**Férfi guggolás**

**M70-74 (EQ)**

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	137,5	120	110	100	90	77,5
56	147,5	130	117,5	105	95	82,5
60	157,5	137,5	127,5	112,5	102,5	87,5
67,5	175	150	137,5	122,5	110	95
75	185	162,5	147,5	132,5	120	102,5
82,5	195	170	155	137,5	125	107,5
90	205	177,5	160	145	130	112,5
100	212,5	185	167,5	150	135	115
110	220	190	172,5	155	140	120
125	227,5	197,5	180	160	145	125
140	235	202,5	185	165	147,5	127,5
140+	240	207,5	187,5	170	152,5	130

**Férfi guggolás**

**M75-79 (EQ)**

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	127,5	110	102,5	92,5	82,5	70
56	137,5	120	107,5	97,5	87,5	77,5
60	147,5	125	117,5	105	95	80
67,5	160	137,5	127,5	112,5	102,5	87,5
75	172,5	150	135	122,5	110	95
82,5	180	157,5	142,5	127,5	115	100
90	190	165	147,5	135	120	105
100	197,5	172,5	155	137,5	125	107,5
110	202,5	177,5	160	142,5	130	112,5
125	210	182,5	165	147,5	135	115
140	217,5	187,5	170	152,5	137,5	117,5
140+	220	192,5	172,5	155	140	120

**Férfi guggolás**

**M80-84 (EQ)**

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	117,5	100	95	82,5	77,5	65
56	125	110	100	90	80	70
60	135	115	107,5	95	87,5	72,5
67,5	147,5	127,5	117,5	105	95	80
75	157,5	137,5	125	110	100	87,5
82,5	165	145	132,5	117,5	105	90
90	172,5	150	135	122,5	110	95
100	180	157,5	142,5	127,5	115	97,5
110	185	162,5	145	132,5	117,5	102,5
125	192,5	167,5	152,5	135	122,5	105
140	200	172,5	155	140	125	107,5
140+	202,5	175	160	142,5	127,5	110

**Férfi guggolás**

**M85-89 (EQ)**

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	107,5	92,5	85	75	70	60
56	115	100	90	82,5	72,5	65
60	122,5	105	97,5	87,5	80	67,5
67,5	135	115	107,5	95	85	72,5
75	142,5	125	112,5	100	92,5	80
82,5	150	132,5	120	107,5	95	82,5
90	157,5	137,5	122,5	112,5	100	87,5
100	165	142,5	127,5	115	102,5	90
110	170	147,5	132,5	120	107,5	92,5
125	175	152,5	137,5	122,5	112,5	95
140	180	155	142,5	127,5	115	97,5
140+	185	160	145	130	117,5	100

**Férfi guggolás**

**Open (EQ)**

<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	212,5	185	170	152,5	140	117,5
<b>56</b>	227,5	200	180	162,5	147,5	127,5
<b>60</b>	245	210	195	172,5	157,5	135
<b>67,5</b>	267,5	230	212,5	190	170	147,5
<b>75</b>	285	250	225	202,5	185	157,5
<b>82,5</b>	302,5	262,5	240	212,5	192,5	165
<b>90</b>	315	272,5	247,5	222,5	200	172,5
<b>100</b>	327,5	285	257,5	230	207,5	177,5
<b>110</b>	337,5	295	265	240	215	187,5
<b>125</b>	352,5	305	275	247,5	222,5	192,5
<b>140</b>	362,5	312,5	282,5	255	227,5	197,5
<b>140+</b>	367,5	320	290	260	232,5	200



## Férfi Fekvenyomás Minősítési Szintek

### Férfi Fekvenyomás Open Elit Minősítési Szintek

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	125	107,5	92,5	82,5	72,5	65
56	135	117,5	100	90	80	70
60	145	125	110	97,5	87,5	75
67,5	162,5	142,5	122,5	110	97,5	85
75	177,5	155	135	150	107,5	95
82,5	192,5	165	142,5	127,5	115	100
90	202,5	175	152,5	135	120	107,5
100	215	185	160	142,5	127,5	115
110	222,5	192,5	167,5	150	135	120
125	235	202,5	175	157,5	140	125
140	242,5	210	182,5	162,5	145	130
140+	247,5	215	187,5	167,5	150	135

### Férfi fekvenyomás

Ifjúsági (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	107,5	92,5	77,5	70	62,5	55
56	115	100	85	77,5	67,5	60
60	122,5	107,5	92,5	82,5	75	65
67,5	137,5	120	105	92,5	82,5	72,5
75	150	132,5	115	127,5	92,5	80
82,5	162,5	140	120	107,5	97,5	85
90	172,5	150	130	115	102,5	92,5
100	182,5	157,5	135	120	107,5	97,5
110	190	162,5	142,5	127,5	115	102,5
125	200	172,5	150	135	120	107,5
140	205	177,5	155	137,5	122,5	110
140+	210	182,5	160	142,5	127,5	115

### Férfi fekvenyomás

Junior (RAW)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	117,5	100	85	77,5	67,5	60
56	125	110	92,5	82,5	75	65
60	135	117,5	102,5	90	82,5	70
67,5	150	132,5	115	102,5	90	80
75	165	145	125	140	100	87,5
82,5	180	152,5	132,5	117,5	107,5	92,5
90	187,5	162,5	142,5	125	112,5	100
100	200	172,5	150	132,5	117,5	107,5
110	207,5	180	155	140	125	112,5
125	217,5	187,5	162,5	147,5	130	117,5
140	225	195	170	150	135	120
140+	230	200	175	155	140	125

**Férfi fekvenyomás**

<b>M40-44 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	120	102,5	87,5	77,5	70	62,5
<b>56</b>	127,5	112,5	95	85	75	67,5
<b>60</b>	137,5	120	105	92,5	82,5	72,5
<b>67,5</b>	155	135	117,5	105	92,5	80
<b>75</b>	167,5	147,5	127,5	142,5	102,5	90
<b>82,5</b>	182,5	157,5	135	120	110	95
<b>90</b>	192,5	167,5	145	127,5	115	102,5
<b>100</b>	205	175	152,5	135	120	110
<b>110</b>	212,5	182,5	160	142,5	127,5	115
<b>125</b>	222,5	192,5	167,5	150	132,5	120
<b>140</b>	230	200	172,5	155	137,5	122,5
<b>140+</b>	235	205	177,5	160	142,5	127,5

**Férfi fekvenyomás**

<b>M45-49 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	112,5	97,5	82,5	75	65	57,5
<b>56</b>	122,5	105	90	80	72,5	62,5
<b>60</b>	130	112,5	100	87,5	80	67,5
<b>67,5</b>	147,5	127,5	110	100	87,5	77,5
<b>75</b>	160	140	122,5	135	97,5	85
<b>82,5</b>	172,5	147,5	127,5	115	102,5	90
<b>90</b>	182,5	157,5	137,5	122,5	107,5	97,5
<b>100</b>	192,5	167,5	145	127,5	115	102,5
<b>110</b>	200	172,5	150	135	122,5	107,5
<b>125</b>	212,5	182,5	157,5	142,5	125	112,5
<b>140</b>	217,5	190	165	147,5	130	117,5
<b>140+</b>	222,5	192,5	170	150	135	122,5

**Férfi fekvenyomás**

<b>M50-54 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	107,5	92,5	77,5	70	62,5	55
<b>56</b>	115	100	85	77,5	67,5	60
<b>60</b>	122,5	107,5	92,5	82,5	75	65
<b>67,5</b>	137,5	120	105	92,5	82,5	72,5
<b>75</b>	150	132,5	115	127,5	92,5	80
<b>82,5</b>	162,5	140	120	107,5	97,5	85
<b>90</b>	172,5	150	130	115	102,5	92,5
<b>100</b>	182,5	157,5	135	120	107,5	97,5
<b>110</b>	190	162,5	142,5	127,5	115	102,5
<b>125</b>	200	172,5	150	135	120	107,5
<b>140</b>	205	177,5	155	137,5	122,5	110
<b>140+</b>	210	182,5	160	142,5	127,5	115

**Férfi fekvenyomás**

<b>M55-59 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	100	85	75	65	57,5	52,5
<b>56</b>	107,5	95	80	72,5	65	55
<b>60</b>	115	100	87,5	77,5	70	60
<b>67,5</b>	130	115	97,5	87,5	77,5	67,5
<b>75</b>	142,5	125	107,5	120	85	75
<b>82,5</b>	155	132,5	115	102,5	92,5	80
<b>90</b>	162,5	140	122,5	107,5	95	85
<b>100</b>	172,5	147,5	127,5	115	102,5	92,5
<b>110</b>	177,5	155	135	120	107,5	95
<b>125</b>	187,5	162,5	140	125	112,5	100
<b>140</b>	195	167,5	145	130	115	105
<b>140+</b>	197,5	172,5	150	135	120	107,5

**Férfi fekvenyomás**

<b>M60-64 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	95	80	70	62,5	55	50
<b>56</b>	102,5	87,5	75	67,5	60	52,5
<b>60</b>	110	95	82,5	72,5	65	57,5
<b>67,5</b>	122,5	107,5	92,5	82,5	72,5	65
<b>75</b>	132,5	117,5	102,5	112,5	80	72,5
<b>82,5</b>	145	125	107,5	95	87,5	75
<b>90</b>	152,5	132,5	115	102,5	90	80
<b>100</b>	162,5	140	120	107,5	95	87,5
<b>110</b>	167,5	145	125	112,5	102,5	90
<b>125</b>	177,5	152,5	132,5	117,5	105	95
<b>140</b>	182,5	157,5	137,5	122,5	110	97,5
<b>140+</b>	185	162,5	140	125	112,5	102,5

**Férfi fekvenyomás**

<b>M65-69 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	87,5	75	65	57,5	50	45
<b>56</b>	95	82,5	70	62,5	55	50
<b>60</b>	102,5	87,5	77,5	67,5	62,5	52,5
<b>67,5</b>	115	100	85	77,5	67,5	60
<b>75</b>	125	107,5	95	105	75	67,5
<b>82,5</b>	135	115	100	90	80	70
<b>90</b>	142,5	122,5	107,5	95	85	75
<b>100</b>	150	130	112,5	100	90	80
<b>110</b>	155	135	117,5	105	95	85
<b>125</b>	165	142,5	122,5	110	97,5	87,5
<b>140</b>	170	147,5	127,5	115	102,5	90
<b>140+</b>	172,5	150	132,5	117,5	105	95

**Férfi fekvenyomás**

<b>M70-74 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	82,5	70	60	52,5	47,5	42,5
<b>56</b>	87,5	77,5	65	57,5	52,5	45
<b>60</b>	95	82,5	72,5	62,5	57,5	50
<b>67,5</b>	105	92,5	80	72,5	62,5	55
<b>75</b>	115	100	87,5	97,5	70	62,5
<b>82,5</b>	125	107,5	92,5	82,5	75	65
<b>90</b>	132,5	115	100	87,5	77,5	70
<b>100</b>	140	120	105	92,5	82,5	75
<b>110</b>	145	125	110	97,5	87,5	77,5
<b>125</b>	152,5	132,5	115	102,5	90	82,5
<b>140</b>	157,5	137,5	117,5	105	95	85
<b>140+</b>	160	140	122,5	110	97,5	87,5

**Férfi fekvenyomás**

<b>M75-79 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	75	65	55	50	42,5	40
<b>56</b>	80	70	60	55	47,5	42,5
<b>60</b>	87,5	75	65	57,5	52,5	45
<b>67,5</b>	97,5	85	72,5	65	57,5	50
<b>75</b>	107,5	92,5	80	90	65	57,5
<b>82,5</b>	115	100	85	77,5	70	60
<b>90</b>	122,5	105	92,5	80	72,5	65
<b>100</b>	130	110	95	85	77,5	70
<b>110</b>	132,5	115	100	90	80	72,5
<b>125</b>	140	122,5	105	95	85	75
<b>140</b>	145	125	110	97,5	87,5	77,5
<b>140+</b>	147,5	130	112,5	100	90	80

**Férfi fekvenyomás**

<b>M80-84 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	70	60	50	45	40	35
<b>56</b>	75	65	55	50	45	37,5
<b>60</b>	80	70	60	52,5	47,5	42,5
<b>67,5</b>	90	77,5	67,5	60	52,5	47,5
<b>75</b>	97,5	85	75	82,5	60	52,5
<b>82,5</b>	105	90	77,5	70	62,5	55
<b>90</b>	112,5	97,5	85	75	65	60
<b>100</b>	117,5	102,5	87,5	77,5	70	62,5
<b>110</b>	122,5	105	92,5	82,5	75	65
<b>125</b>	130	112,5	97,5	87,5	77,5	70
<b>140</b>	132,5	115	100	90	80	72,5
<b>140+</b>	135	117,5	102,5	92,5	82,5	75

**Férfi fekvenyomás**

<b>M85-89 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	62,5	55	47,5	42,5	37,5	32,5
<b>56</b>	67,5	60	50	45	40	35
<b>60</b>	72,5	62,5	55	50	45	37,5
<b>67,5</b>	82,5	72,5	62,5	55	50	42,5
<b>75</b>	90	77,5	67,5	75	55	47,5
<b>82,5</b>	97,5	82,5	72,5	65	57,5	50
<b>90</b>	102,5	87,5	77,5	67,5	60	55
<b>100</b>	107,5	92,5	80	72,5	65	57,5
<b>110</b>	112,5	97,5	85	75	67,5	60
<b>125</b>	117,5	102,5	87,5	80	70	62,5
<b>140</b>	122,5	105	92,5	82,5	72,5	65
<b>140+</b>	125	107,5	95	85	75	67,5

**Férfi fekvenyomás**

<b>Open (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	125	107,5	92,5	82,5	72,5	65
<b>56</b>	135	117,5	100	90	80	70
<b>60</b>	145	125	110	97,5	87,5	75
<b>67,5</b>	162,5	142,5	122,5	110	97,5	85
<b>75</b>	177,5	155	135	150	107,5	95
<b>82,5</b>	192,5	165	142,5	127,5	115	100
<b>90</b>	202,5	175	152,5	135	120	107,5
<b>100</b>	215	185	160	142,5	127,5	115
<b>110</b>	222,5	192,5	167,5	150	135	120
<b>125</b>	235	202,5	175	157,5	140	125
<b>140</b>	242,5	210	182,5	162,5	145	130
<b>140+</b>	247,5	215	187,5	167,5	150	135



### Férfi fekvenyomás

Ifjúsági (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	137,5	120	102,5	90	80	72,5
56	150	130	110	100	87,5	77,5
60	160	137,5	122,5	107,5	97,5	82,5
67,5	180	157,5	135	122,5	107,5	95
75	195	172,5	150	165	120	105
82,5	212,5	182,5	157,5	140	127,5	110
90	225	192,5	167,5	150	132,5	120
100	237,5	205	177,5	157,5	140	127,5
110	245	212,5	185	165	150	132,5
125	260	225	192,5	175	155	137,5
140	267,5	232,5	202,5	180	160	142,5
140+	272,5	237,5	207,5	185	165	150

### Férfi fekvenyomás

Junior (EQ)						
Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	150	130	112,5	100	87,5	77,5
56	162,5	142,5	120	110	97,5	85
60	175	150	132,5	117,5	105	90
67,5	197,5	172,5	147,5	132,5	117,5	102,5
75	215	187,5	162,5	182,5	130	115
82,5	232,5	200	172,5	155	140	120
90	245	212,5	185	162,5	145	130
100	260	222,5	192,5	172,5	155	140
110	270	232,5	202,5	182,5	162,5	145
125	285	245	212,5	190	170	150
140	292,5	255	220	197,5	175	157,5
140+	300	260	227,5	202,5	182,5	162,5

**Férfi fekvenyomás**

<b>M40-44 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	155	132,5	115	102,5	90	80
<b>56</b>	167,5	145	122,5	110	100	87,5
<b>60</b>	180	155	135	120	107,5	92,5
<b>67,5</b>	200	175	152,5	135	120	105
<b>75</b>	220	192,5	167,5	185	132,5	117,5
<b>82,5</b>	237,5	205	175	157,5	142,5	122,5
<b>90</b>	250	215	187,5	167,5	147,5	132,5
<b>100</b>	265	227,5	197,5	175	157,5	142,5
<b>110</b>	275	237,5	207,5	185	167,5	147,5
<b>125</b>	290	250	215	195	172,5	155
<b>140</b>	300	260	225	200	180	160
<b>140+</b>	305	265	232,5	207,5	185	167,5

**Férfi fekvenyomás**

<b>M45-49 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	147,5	125	107,5	97,5	85	75
<b>56</b>	157,5	137,5	117,5	105	92,5	82,5
<b>60</b>	170	147,5	127,5	115	102,5	87,5
<b>67,5</b>	190	167,5	142,5	127,5	115	100
<b>75</b>	207,5	182,5	157,5	175	125	110
<b>82,5</b>	225	192,5	167,5	150	135	117,5
<b>90</b>	237,5	205	177,5	157,5	140	125
<b>100</b>	252,5	217,5	187,5	167,5	150	135
<b>110</b>	260	225	195	175	157,5	140
<b>125</b>	275	237,5	205	185	165	147,5
<b>140</b>	282,5	245	212,5	190	170	152,5
<b>140+</b>	290	252,5	220	195	175	157,5

**Férfi fekvenyomás**

<b>M50-54 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	137,5	120	102,5	90	80	72,5
<b>56</b>	150	130	110	100	87,5	77,5
<b>60</b>	160	137,5	122,5	107,5	97,5	82,5
<b>67,5</b>	180	157,5	135	122,5	107,5	95
<b>75</b>	195	172,5	150	165	120	105
<b>82,5</b>	212,5	182,5	157,5	140	127,5	110
<b>90</b>	225	192,5	167,5	150	132,5	120
<b>100</b>	237,5	205	177,5	157,5	140	127,5
<b>110</b>	245	212,5	185	165	150	132,5
<b>125</b>	260	225	192,5	175	155	137,5
<b>140</b>	267,5	232,5	202,5	180	160	142,5
<b>140+</b>	272,5	237,5	207,5	185	165	150

**Férfi fekvenyomás**

<b>M55-59 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	130	112,5	95	85	75	67,5
<b>56</b>	140	122,5	105	92,5	82,5	72,5
<b>60</b>	150	130	115	102,5	90	77,5
<b>67,5</b>	170	147,5	127,5	115	102,5	87,5
<b>75</b>	185	160	140	155	112,5	100
<b>82,5</b>	200	172,5	147,5	132,5	120	105
<b>90</b>	210	182,5	157,5	140	125	112,5
<b>100</b>	222,5	192,5	167,5	147,5	132,5	120
<b>110</b>	232,5	200	175	155	140	125
<b>125</b>	245	210	182,5	165	145	130
<b>140</b>	252,5	217,5	190	170	150	135
<b>140+</b>	257,5	222,5	195	175	155	140

**Férfi fekvenyomás**

<b>M60-64 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	122,5	105	90	80	70	62,5
<b>56</b>	132,5	115	97,5	87,5	77,5	67,5
<b>60</b>	142,5	122,5	107,5	95	85	72,5
<b>67,5</b>	157,5	140	120	107,5	95	82,5
<b>75</b>	172,5	150	132,5	147,5	105	92,5
<b>82,5</b>	187,5	160	140	125	112,5	97,5
<b>90</b>	197,5	170	147,5	132,5	117,5	105
<b>100</b>	210	180	155	140	125	112,5
<b>110</b>	217,5	187,5	162,5	147,5	132,5	117,5
<b>125</b>	230	197,5	170	152,5	137,5	122,5
<b>140</b>	237,5	205	177,5	157,5	142,5	127,5
<b>140+</b>	242,5	210	182,5	162,5	147,5	132,5

**Férfi fekvenyomás**

<b>M65-69 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	115	97,5	85	75	65	60
<b>56</b>	122,5	107,5	90	82,5	72,5	62,5
<b>60</b>	132,5	115	100	87,5	80	67,5
<b>67,5</b>	147,5	130	112,5	100	87,5	77,5
<b>75</b>	162,5	140	122,5	137,5	97,5	87,5
<b>82,5</b>	175	150	130	115	105	90
<b>90</b>	185	160	140	122,5	110	97,5
<b>100</b>	195	167,5	145	130	115	105
<b>110</b>	202,5	175	152,5	137,5	122,5	110
<b>125</b>	215	185	160	142,5	127,5	115
<b>140</b>	220	190	165	147,5	132,5	117,5
<b>140+</b>	225	195	170	152,5	137,5	122,5

**Férfi fekvenyomás**

<b>M70-74 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	105	90	77,5	70	62,5	55
<b>56</b>	115	100	85	75	67,5	60
<b>60</b>	122,5	105	92,5	82,5	75	62,5
<b>67,5</b>	137,5	120	102,5	92,5	82,5	72,5
<b>75</b>	150	130	115	127,5	90	80
<b>82,5</b>	162,5	140	120	107,5	97,5	85
<b>90</b>	170	147,5	130	115	102,5	90
<b>100</b>	182,5	157,5	135	120	107,5	97,5
<b>110</b>	187,5	162,5	142,5	127,5	115	102,5
<b>125</b>	197,5	170	147,5	132,5	117,5	105
<b>140</b>	205	177,5	155	137,5	122,5	110
<b>140+</b>	210	182,5	157,5	142,5	127,5	115

**Férfi fekvenyomás**

<b>M75-79 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	97,5	85	72,5	65	57,5	50
<b>56</b>	105	92,5	77,5	70	62,5	55
<b>60</b>	112,5	97,5	85	75	67,5	57,5
<b>67,5</b>	127,5	110	95	85	75	67,5
<b>75</b>	137,5	120	105	117,5	85	75
<b>82,5</b>	150	127,5	110	100	90	77,5
<b>90</b>	157,5	137,5	120	105	92,5	85
<b>100</b>	167,5	145	125	110	100	90
<b>110</b>	172,5	150	130	117,5	105	92,5
<b>125</b>	182,5	157,5	137,5	122,5	110	97,5
<b>140</b>	190	165	142,5	127,5	112,5	102,5
<b>140+</b>	192,5	167,5	147,5	130	117,5	105

**Férfi fekvenyomás**

<b>M80-84 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	90	77,5	65	60	52,5	47,5
<b>56</b>	97,5	85	72,5	65	57,5	50
<b>60</b>	102,5	90	77,5	70	62,5	52,5
<b>67,5</b>	115	102,5	87,5	77,5	70	60
<b>75</b>	127,5	110	97,5	107,5	77,5	67,5
<b>82,5</b>	137,5	117,5	102,5	90	82,5	72,5
<b>90</b>	145	125	110	97,5	85	77,5
<b>100</b>	152,5	132,5	115	102,5	90	82,5
<b>110</b>	160	137,5	120	107,5	97,5	85
<b>125</b>	167,5	145	125	112,5	100	90
<b>140</b>	172,5	150	130	115	102,5	92,5
<b>140+</b>	177,5	152,5	135	120	107,5	97,5

**Férfi fekvenyomás**

<b>M85-89 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	82,5	70	60	52,5	47,5	42,5
<b>56</b>	87,5	77,5	65	57,5	52,5	45
<b>60</b>	95	82,5	72,5	62,5	57,5	50
<b>67,5</b>	105	92,5	80	72,5	62,5	55
<b>75</b>	115	100	87,5	97,5	70	62,5
<b>82,5</b>	125	107,5	92,5	82,5	75	65
<b>90</b>	132,5	115	100	87,5	77,5	70
<b>100</b>	140	120	105	92,5	82,5	75
<b>110</b>	145	125	110	97,5	87,5	77,5
<b>125</b>	152,5	132,5	115	102,5	90	82,5
<b>140</b>	157,5	137,5	117,5	105	95	85
<b>140+</b>	160	140	122,5	110	97,5	87,5

**Férfi fekvenyomás**

<b>Open (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	162,5	140	120	107,5	95	85
<b>56</b>	175	152,5	130	117,5	105	90
<b>60</b>	187,5	162,5	142,5	127,5	115	97,5
<b>67,5</b>	212,5	185	160	142,5	127,5	110
<b>75</b>	230	202,5	175	195	140	122,5
<b>82,5</b>	250	215	185	165	150	130
<b>90</b>	262,5	227,5	197,5	175	155	140
<b>100</b>	280	240	207,5	185	165	150
<b>110</b>	290	250	217,5	195	175	155
<b>125</b>	305	262,5	227,5	205	182,5	162,5
<b>140</b>	315	272,5	237,5	212,5	187,5	170
<b>140+</b>	322,5	280	245	217,5	195	175

## Férfi Felhúzás Minősítési Szintek

### Férfi Felhúzás Open Elit Minősítési Szintek

Súlycsoport	Elit szint	1.osztály	2.osztály	3.osztály	4.osztály	5.osztály
52	202,5	175	162,5	145	132,5	112,5
56	217,5	190	172,5	155	140	122,5
60	232,5	200	185	165	150	127,5
67,5	255	220	202,5	180	162,5	140
75	272,5	237,5	215	192,5	175	150
82,5	287,5	250	227,5	202,5	182,5	157,5
90	300	260	235	212,5	190	165
100	312,5	272,5	245	220	197,5	170
110	322,5	280	252,5	227,5	205	177,5
125	335	290	262,5	235	212,5	182,5
140	345	297,5	270	242,5	217,5	187,5
140+	350	305	275	247,5	222,5	190



**Férfi felhúzás**

<b>Ifjúsági (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	172,5	150	137,5	122,5	112,5	95
<b>56</b>	185	162,5	147,5	132,5	120	105
<b>60</b>	197,5	170	157,5	140	127,5	107,5
<b>67,5</b>	217,5	187,5	172,5	152,5	137,5	120
<b>75</b>	232,5	202,5	182,5	162,5	150	127,5
<b>82,5</b>	245	212,5	192,5	172,5	155	135
<b>90</b>	255	220	200	180	162,5	140
<b>100</b>	265	232,5	207,5	187,5	167,5	145
<b>110</b>	275	237,5	215	192,5	175	150
<b>125</b>	285	247,5	222,5	200	180	155
<b>140</b>	292,5	252,5	230	205	185	160
<b>140+</b>	297,5	260	235	210	190	162,5

**Férfi felhúzás**

<b>Junior (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	187,5	162,5	150	135	122,5	105
<b>56</b>	202,5	177,5	160	145	130	115
<b>60</b>	215	185	172,5	152,5	140	117,5
<b>67,5</b>	237,5	205	187,5	167,5	150	130
<b>75</b>	252,5	220	200	180	162,5	140
<b>82,5</b>	267,5	232,5	212,5	187,5	170	147,5
<b>90</b>	280	242,5	217,5	197,5	177,5	152,5
<b>100</b>	290	252,5	227,5	205	182,5	157,5
<b>110</b>	300	260	235	212,5	190	165
<b>125</b>	312,5	270	245	217,5	197,5	170
<b>140</b>	320	277,5	250	225	202,5	175
<b>140+</b>	325	282,5	255	230	207,5	177,5

**Férfi felhúzás**

<b>M40-44 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	192,5	167,5	155	137,5	125	107,5
<b>56</b>	207,5	180	165	147,5	132,5	117,5
<b>60</b>	220	190	175	157,5	142,5	120
<b>67,5</b>	242,5	210	192,5	170	155	132,5
<b>75</b>	260	225	205	182,5	167,5	142,5
<b>82,5</b>	272,5	237,5	215	192,5	172,5	150
<b>90</b>	285	247,5	222,5	202,5	180	157,5
<b>100</b>	297,5	260	232,5	210	187,5	162,5
<b>110</b>	307,5	265	240	215	195	167,5
<b>125</b>	317,5	275	250	222,5	202,5	172,5
<b>140</b>	327,5	282,5	257,5	230	207,5	177,5
<b>140+</b>	332,5	290	262,5	235	212,5	180

**Férfi felhúzás**

<b>M45-49 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	182,5	157,5	147,5	130	120	102,5
<b>56</b>	195	170	155	140	125	110
<b>60</b>	210	180	167,5	147,5	135	115
<b>67,5</b>	230	197,5	182,5	162,5	147,5	125
<b>75</b>	245	215	192,5	172,5	157,5	135
<b>82,5</b>	260	225	205	182,5	165	142,5
<b>90</b>	270	235	212,5	192,5	170	147,5
<b>100</b>	282,5	245	220	197,5	177,5	152,5
<b>110</b>	290	252,5	227,5	205	185	160
<b>125</b>	302,5	260	237,5	212,5	192,5	165
<b>140</b>	310	267,5	242,5	217,5	195	170
<b>140+</b>	315	275	247,5	222,5	200	170

**Férfi felhúzás**

<b>M50-54 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	172,5	150	137,5	122,5	112,5	95
<b>56</b>	185	162,5	147,5	132,5	120	105
<b>60</b>	197,5	170	157,5	140	127,5	107,5
<b>67,5</b>	217,5	187,5	172,5	152,5	137,5	120
<b>75</b>	232,5	202,5	182,5	162,5	150	127,5
<b>82,5</b>	245	212,5	192,5	172,5	155	135
<b>90</b>	255	220	200	180	162,5	140
<b>100</b>	265	232,5	207,5	187,5	167,5	145
<b>110</b>	275	237,5	215	192,5	175	150
<b>125</b>	285	247,5	222,5	200	180	155
<b>140</b>	292,5	252,5	230	205	185	160
<b>140+</b>	297,5	260	235	210	190	162,5

**Férfi felhúzás**

<b>M55-59 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	162,5	140	130	115	105	90
<b>56</b>	175	152,5	137,5	125	112,5	97,5
<b>60</b>	185	160	147,5	132,5	120	102,5
<b>67,5</b>	205	175	162,5	145	130	112,5
<b>75</b>	217,5	190	172,5	155	140	120
<b>82,5</b>	230	200	182,5	162,5	145	125
<b>90</b>	240	207,5	187,5	170	152,5	132,5
<b>100</b>	250	217,5	195	175	157,5	135
<b>110</b>	257,5	225	202,5	182,5	165	142,5
<b>125</b>	267,5	232,5	210	187,5	170	145
<b>140</b>	275	237,5	215	195	175	150
<b>140+</b>	280	245	220	197,5	177,5	152,5

**Férfi felhúzás**

<b>M60-64 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	152,5	132,5	122,5	110	100	85
<b>56</b>	162,5	142,5	130	117,5	105	92,5
<b>60</b>	175	150	140	125	112,5	95
<b>67,5</b>	192,5	165	152,5	135	122,5	105
<b>75</b>	205	177,5	162,5	145	132,5	112,5
<b>82,5</b>	215	187,5	170	152,5	137,5	117,5
<b>90</b>	225	195	177,5	160	142,5	125
<b>100</b>	235	205	185	165	147,5	127,5
<b>110</b>	242,5	210	190	170	155	132,5
<b>125</b>	252,5	217,5	197,5	177,5	160	137,5
<b>140</b>	260	222,5	202,5	182,5	162,5	140
<b>140+</b>	262,5	230	207,5	185	167,5	142,5

**Férfi felhúzás**

<b>M65-69 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	142,5	122,5	115	102,5	92,5	80
<b>56</b>	152,5	132,5	120	107,5	97,5	85
<b>60</b>	162,5	140	130	115	105	90
<b>67,5</b>	177,5	155	142,5	125	115	97,5
<b>75</b>	190	167,5	150	135	122,5	105
<b>82,5</b>	202,5	175	160	142,5	127,5	110
<b>90</b>	210	182,5	165	150	132,5	115
<b>100</b>	220	190	172,5	155	137,5	120
<b>110</b>	225	195	177,5	160	142,5	125
<b>125</b>	235	202,5	185	165	150	127,5
<b>140</b>	242,5	207,5	190	170	152,5	132,5
<b>140+</b>	245	212,5	192,5	172,5	155	132,5

**Férfi felhúzás**

<b>M70-74 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	132,5	115	105	95	85	72,5
<b>56</b>	142,5	122,5	112,5	100	90	80
<b>60</b>	150	130	120	107,5	97,5	82,5
<b>67,5</b>	165	142,5	132,5	117,5	105	90
<b>75</b>	177,5	155	140	125	115	97,5
<b>82,5</b>	187,5	162,5	147,5	132,5	117,5	102,5
<b>90</b>	195	170	152,5	137,5	122,5	107,5
<b>100</b>	202,5	177,5	160	142,5	127,5	110
<b>110</b>	210	182,5	165	147,5	132,5	115
<b>125</b>	217,5	187,5	170	152,5	137,5	117,5
<b>140</b>	225	192,5	175	157,5	142,5	122,5
<b>140+</b>	227,5	197,5	180	160	145	122,5

**Férfi felhúzás**

<b>M75-79 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	122,5	105	97,5	87,5	80	67,5
<b>56</b>	130	115	102,5	92,5	85	72,5
<b>60</b>	140	120	110	100	90	77,5
<b>67,5</b>	152,5	132,5	122,5	107,5	97,5	85
<b>75</b>	162,5	142,5	130	115	105	90
<b>82,5</b>	172,5	150	137,5	122,5	110	95
<b>90</b>	180	155	140	127,5	115	100
<b>100</b>	187,5	162,5	147,5	132,5	117,5	102,5
<b>110</b>	192,5	167,5	152,5	137,5	122,5	107,5
<b>125</b>	200	175	157,5	140	127,5	110
<b>140</b>	207,5	177,5	162,5	145	130	112,5
<b>140+</b>	210	182,5	165	147,5	132,5	115

**Férfi felhúzás**

<b>M80-84 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	112,5	97,5	90	80	72,5	62,5
<b>56</b>	120	105	95	85	77,5	67,5
<b>60</b>	127,5	110	102,5	90	82,5	70
<b>67,5</b>	140	120	112,5	100	90	77,5
<b>75</b>	150	130	117,5	105	97,5	82,5
<b>82,5</b>	157,5	137,5	125	112,5	100	87,5
<b>90</b>	165	142,5	130	117,5	105	90
<b>100</b>	172,5	150	135	120	107,5	92,5
<b>110</b>	177,5	155	140	125	112,5	97,5
<b>125</b>	185	160	145	130	117,5	100
<b>140</b>	190	162,5	147,5	132,5	120	102,5
<b>140+</b>	192,5	167,5	152,5	135	122,5	105

**Férfi felhúzás**

<b>M85-89 (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	102,5	87,5	82,5	72,5	67,5	57,5
<b>56</b>	110	95	87,5	77,5	70	62,5
<b>60</b>	117,5	100	92,5	82,5	75	65
<b>67,5</b>	127,5	110	102,5	90	82,5	70
<b>75</b>	137,5	120	107,5	97,5	87,5	75
<b>82,5</b>	145	125	115	102,5	92,5	80
<b>90</b>	150	130	117,5	107,5	95	82,5
<b>100</b>	157,5	137,5	122,5	110	100	85
<b>110</b>	162,5	140	127,5	115	102,5	90
<b>125</b>	167,5	145	132,5	117,5	107,5	92,5
<b>140</b>	172,5	150	135	122,5	110	95
<b>140+</b>	175	152,5	137,5	125	112,5	95

**Férfi felhúzás**

<b>Open (RAW)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	202,5	175	162,5	145	132,5	112,5
<b>56</b>	217,5	190	172,5	155	140	122,5
<b>60</b>	232,5	200	185	165	150	127,5
<b>67,5</b>	255	220	202,5	180	162,5	140
<b>75</b>	272,5	237,5	215	192,5	175	150
<b>82,5</b>	287,5	250	227,5	202,5	182,5	157,5
<b>90</b>	300	260	235	212,5	190	165
<b>100</b>	312,5	272,5	245	220	197,5	170
<b>110</b>	322,5	280	252,5	227,5	205	177,5
<b>125</b>	335	290	262,5	235	212,5	182,5
<b>140</b>	345	297,5	270	242,5	217,5	187,5
<b>140+</b>	350	305	275	247,5	222,5	190

**Férfi felhúzás**

<b>Ifjúsági (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	180	155	145	130	117,5	100
<b>56</b>	195	170	155	137,5	125	110
<b>60</b>	207,5	177,5	165	147,5	135	115
<b>67,5</b>	227,5	197,5	180	160	145	125
<b>75</b>	242,5	212,5	192,5	172,5	155	135
<b>82,5</b>	257,5	222,5	202,5	180	162,5	140
<b>90</b>	267,5	232,5	210	190	170	147,5
<b>100</b>	280	242,5	217,5	197,5	177,5	152,5
<b>110</b>	287,5	250	225	202,5	182,5	157,5
<b>125</b>	300	260	235	210	190	162,5
<b>140</b>	307,5	265	240	217,5	195	167,5
<b>140+</b>	312,5	272,5	245	220	197,5	170

**Férfi felhúzás**

<b>Junior (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	197,5	170	157,5	142,5	130	110
<b>56</b>	212,5	185	167,5	152,5	137,5	120
<b>60</b>	227,5	195	180	160	147,5	125
<b>67,5</b>	250	215	197,5	175	157,5	137,5
<b>75</b>	265	232,5	210	187,5	170	147,5
<b>82,5</b>	280	245	222,5	197,5	177,5	155
<b>90</b>	292,5	255	230	207,5	185	160
<b>100</b>	305	265	240	215	192,5	165
<b>110</b>	315	272,5	247,5	222,5	200	172,5
<b>125</b>	327,5	282,5	257,5	230	207,5	177,5
<b>140</b>	337,5	290	262,5	237,5	212,5	182,5
<b>140+</b>	342,5	297,5	267,5	242,5	217,5	185



**Férfi felhúzás**

<b>M40-44 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	202,5	175	162,5	145	132,5	112,5
<b>56</b>	217,5	190	172,5	155	140	122,5
<b>60</b>	232,5	200	185	165	150	127,5
<b>67,5</b>	255	220	202,5	180	162,5	140
<b>75</b>	272,5	237,5	215	192,5	175	150
<b>82,5</b>	287,5	250	227,5	202,5	182,5	157,5
<b>90</b>	300	260	235	212,5	190	165
<b>100</b>	312,5	272,5	245	220	197,5	170
<b>110</b>	322,5	280	252,5	227,5	205	177,5
<b>125</b>	335	290	262,5	235	212,5	182,5
<b>140</b>	345	297,5	270	242,5	217,5	187,5
<b>140+</b>	350	305	275	247,5	222,5	190

**Férfi felhúzás**

<b>M45-49 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	192,5	165	152,5	137,5	125	107,5
<b>56</b>	205	180	162,5	147,5	132,5	115
<b>60</b>	220	190	175	155	142,5	120
<b>67,5</b>	240	207,5	192,5	170	152,5	132,5
<b>75</b>	257,5	225	202,5	182,5	165	142,5
<b>82,5</b>	272,5	237,5	215	192,5	172,5	150
<b>90</b>	282,5	245	222,5	200	180	155
<b>100</b>	295	257,5	232,5	207,5	187,5	160
<b>110</b>	305	265	237,5	215	192,5	167,5
<b>125</b>	317,5	275	247,5	222,5	200	172,5
<b>140</b>	325	280	255	230	205	177,5
<b>140+</b>	330	287,5	260	235	210	180

**Férfi felhúzás**

<b>M50-54 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	180	155	145	130	117,5	100
<b>56</b>	195	170	155	137,5	125	110
<b>60</b>	207,5	177,5	165	147,5	135	115
<b>67,5</b>	227,5	197,5	180	160	145	125
<b>75</b>	242,5	212,5	192,5	172,5	155	135
<b>82,5</b>	257,5	222,5	202,5	180	162,5	140
<b>90</b>	267,5	232,5	210	190	170	147,5
<b>100</b>	280	242,5	217,5	197,5	177,5	152,5
<b>110</b>	287,5	250	225	202,5	182,5	157,5
<b>125</b>	300	260	235	210	190	162,5
<b>140</b>	307,5	265	240	217,5	195	167,5
<b>140+</b>	312,5	272,5	245	220	197,5	170

**Férfi felhúzás**

<b>M55-59 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	170	147,5	137,5	122,5	112,5	95
<b>56</b>	182,5	160	145	130	117,5	102,5
<b>60</b>	195	167,5	155	137,5	125	107,5
<b>67,5</b>	215	185	170	150	137,5	117,5
<b>75</b>	230	200	180	162,5	147,5	125
<b>82,5</b>	242,5	210	190	170	152,5	132,5
<b>90</b>	252,5	217,5	197,5	177,5	160	137,5
<b>100</b>	262,5	230	205	185	165	142,5
<b>110</b>	270	235	212,5	190	172,5	150
<b>125</b>	282,5	242,5	220	197,5	177,5	152,5
<b>140</b>	290	250	227,5	202,5	182,5	157,5
<b>140+</b>	295	255	230	207,5	187,5	160

**Férfi felhúzás**

<b>M60-64 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	160	137,5	127,5	115	105	87,5
<b>56</b>	172,5	150	135	122,5	110	97,5
<b>60</b>	182,5	157,5	145	130	117,5	100
<b>67,5</b>	200	172,5	160	142,5	127,5	110
<b>75</b>	215	187,5	170	152,5	137,5	117,5
<b>82,5</b>	227,5	197,5	180	160	142,5	125
<b>90</b>	237,5	205	185	167,5	150	130
<b>100</b>	245	215	192,5	172,5	155	135
<b>110</b>	255	220	200	180	162,5	140
<b>125</b>	265	227,5	207,5	185	167,5	142,5
<b>140</b>	272,5	235	212,5	190	172,5	147,5
<b>140+</b>	275	240	217,5	195	175	150

**Férfi felhúzás**

<b>M65-69 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	150	127,5	120	107,5	97,5	82,5
<b>56</b>	160	140	127,5	115	102,5	90
<b>60</b>	170	147,5	135	122,5	110	92,5
<b>67,5</b>	187,5	162,5	150	132,5	120	102,5
<b>75</b>	200	175	157,5	142,5	127,5	110
<b>82,5</b>	212,5	185	167,5	150	135	115
<b>90</b>	220	190	172,5	155	140	122,5
<b>100</b>	230	200	180	162,5	145	125
<b>110</b>	237,5	205	185	167,5	150	130
<b>125</b>	245	212,5	192,5	172,5	155	135
<b>140</b>	252,5	217,5	197,5	177,5	160	137,5
<b>140+</b>	257,5	225	202,5	182,5	162,5	140

**Férfi felhúzás**

<b>M70-74 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	137,5	120	110	100	90	77,5
<b>56</b>	147,5	130	117,5	105	95	82,5
<b>60</b>	157,5	137,5	127,5	112,5	102,5	87,5
<b>67,5</b>	175	150	137,5	122,5	110	95
<b>75</b>	185	162,5	147,5	132,5	120	102,5
<b>82,5</b>	195	170	155	137,5	125	107,5
<b>90</b>	205	177,5	160	145	130	112,5
<b>100</b>	212,5	185	167,5	150	135	115
<b>110</b>	220	190	172,5	155	140	120
<b>125</b>	227,5	197,5	180	160	145	125
<b>140</b>	235	202,5	185	165	147,5	127,5
<b>140+</b>	240	207,5	187,5	170	152,5	130

**Férfi felhúzás**

<b>M75-79 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	127,5	110	102,5	92,5	82,5	70
<b>56</b>	137,5	120	107,5	97,5	87,5	77,5
<b>60</b>	147,5	125	117,5	105	95	80
<b>67,5</b>	160	137,5	127,5	112,5	102,5	87,5
<b>75</b>	172,5	150	135	122,5	110	95
<b>82,5</b>	180	157,5	142,5	127,5	115	100
<b>90</b>	190	165	147,5	135	120	105
<b>100</b>	197,5	172,5	155	137,5	125	107,5
<b>110</b>	202,5	177,5	160	142,5	130	112,5
<b>125</b>	210	182,5	165	147,5	135	115
<b>140</b>	217,5	187,5	170	152,5	137,5	117,5
<b>140+</b>	220	192,5	172,5	155	140	120

**Férfi felhúzás**

<b>M80-84 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	117,5	100	95	82,5	77,5	65
<b>56</b>	125	110	100	90	80	70
<b>60</b>	135	115	107,5	95	87,5	72,5
<b>67,5</b>	147,5	127,5	117,5	105	95	80
<b>75</b>	157,5	137,5	125	110	100	87,5
<b>82,5</b>	165	145	132,5	117,5	105	90
<b>90</b>	172,5	150	135	122,5	110	95
<b>100</b>	180	157,5	142,5	127,5	115	97,5
<b>110</b>	185	162,5	145	132,5	117,5	102,5
<b>125</b>	192,5	167,5	152,5	135	122,5	105
<b>140</b>	200	172,5	155	140	125	107,5
<b>140+</b>	202,5	175	160	142,5	127,5	110

**Férfi felhúzás**

<b>M85-89 (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	107,5	92,5	85	75	70	60
<b>56</b>	115	100	90	82,5	72,5	65
<b>60</b>	122,5	105	97,5	87,5	80	67,5
<b>67,5</b>	135	115	107,5	95	85	72,5
<b>75</b>	142,5	125	112,5	100	92,5	80
<b>82,5</b>	150	132,5	120	107,5	95	82,5
<b>90</b>	157,5	137,5	122,5	112,5	100	87,5
<b>100</b>	165	142,5	127,5	115	102,5	90
<b>110</b>	170	147,5	132,5	120	107,5	92,5
<b>125</b>	175	152,5	137,5	122,5	112,5	95
<b>140</b>	180	155	142,5	127,5	115	97,5
<b>140+</b>	185	160	145	130	117,5	100

**Férfi felhúzás**

<b>Open (EQ)</b>						
<b>Súlycsoport</b>	<b>Elit szint</b>	<b>1.osztály</b>	<b>2.osztály</b>	<b>3.osztály</b>	<b>4.osztály</b>	<b>5.osztály</b>
<b>52</b>	212,5	185	170	152,5	140	117,5
<b>56</b>	227,5	200	180	162,5	147,5	127,5
<b>60</b>	245	210	195	172,5	157,5	135
<b>67,5</b>	267,5	230	212,5	190	170	147,5
<b>75</b>	285	250	225	202,5	185	157,5
<b>82,5</b>	302,5	262,5	240	212,5	192,5	165
<b>90</b>	315	272,5	247,5	222,5	200	172,5
<b>100</b>	327,5	285	257,5	230	207,5	177,5
<b>110</b>	337,5	295	265	240	215	187,5
<b>125</b>	352,5	305	275	247,5	222,5	192,5
<b>140</b>	362,5	312,5	282,5	255	227,5	197,5
<b>140+</b>	367,5	320	290	260	232,5	200

#### **4. Melléklet**

##### **Regisztráció, regisztrációs kártya:**

Regisztráció magába foglalja:

1. Versenyzői kártya kiállítását,
2. Meglévő (már korábbi években kiállított) versenyzői kártya érvényességének felülvizsgálatát, s a hatályos feltételrendszernek megfelelő kártyák érvényességének meghosszabbítását (aktualizálását),
3. Versenyzői adatokban bekövetkezett változások miatti regisztrációs kártya adatainak módosítását,
4. Az elveszett, illetve megsérült kártyák pótlása.

A versenyzők regisztrációja a Magyar Professzionális Erőemelő Liga által minden évben megrendezésre kerülő Liga Kupa keretén belül, a sportoló versenynapján, a mérlegeléssel egy időben és helyen, a Liga által delegált hivatalos személy által történik. A regisztráció részét képezi, hogy a versenyző köteles érvényes személyi azonosságát igazoló hatósági igazolvánnyal (személyi igazolvány, útlevél, jogosítvány) beazonosítani magát. Az a versenyző, aki több versenyszámban több napon is versenyzik, regisztrációját a számára kiírt versenynapok legkorábbián kell megtegye.

A versenyző a Liga Kupa nevezési díjának befizetésével jogosulttá válik a Liga Kupán való részvételre, valamint a Liga általi regisztrációra. Ezzel biztosítja a Magyar Professzionális Erőemelő Liga a sportoló számára a nemzetközi versenyeken való részvétel lehetőségét, személyes profiljának, valamint elért eredményeinek megjelenítését a Powerlifting.hu oldalon, valamint a hitelesített rekordok rögzítését, megjelenítését az elérhető web oldalakon. A Liga a regisztrációval vállalja a vele szerződéses viszonyban álló világszövetségek és az érvényes regisztráció után regisztrációs kártyával rendelkező versenyzők közötti mindennemű kapcsolattartást.

A regisztrációs kártya érvényessége az adott évben megrendezésre kerülő Liga Kupa időpontjától a tárgyévet követő év azonos versenyéig tartó időszakra vonatkozik.

A regisztráció éves díja 1.500.- Forint.

Az első kártya díját (Liga Kupán még nem versenyzett, így regisztrációs kártyával nem rendelkező versenyzők esetén) a regisztrációs díj tartalmazza.

A versenyzői adatokban bekövetkező változások miatti módosítást minden esetben a versenyző kezdeményezheti. Erre a Liga Kupa megrendezésének időpontjában, a versenyző számára a versenynaptárban hivatalosa kijelölt mérlegelési időpontban van lehetőség. A kért változtatások csak hivatalos okirattal igazoltak lehetnek.

Az elveszett vagy megrongálódott kártyák pótlása a versenyzők számára biztosított, melyet a versenyző számára hivatalosan kiírt mérlegelési időpontban igényelhetnek. Ebben az esetben is

szükséges a versenyző hivatalos okirattal történő igazolása. A pótlólag kiállított kártya díjának megfizetése után állítják ki számára az új kártyát. A pótdíj 1.500.- forint.

Azon versenyzők, akiknek a Liga regisztrációja nem folytonos (nem végzik el minden tárgyévben a regisztrációt), adataik és eredményeik a Liga nyilvántartásában továbbra is elérhetőek lesznek, kor- és súlycsoportos jegyzett rekordjaik, azok megdöntéséig a rekordlistákon szerepelnek.

Azon versenyzők, akik orvosi leletekkel igazolható betegség okán nem tudnak a versenyen értékelhető versenygyakorlatot bemutatni, azok számára is biztosítja a Liga a regisztráció megszerzését. Ebben az esetben a sportoló köteles a nevezését leadni, a nevezési díjat a Liga által meghatározott módon és határidőig rendezni, valamint a verseny rendezési helyszínén, a versenynaptárban az általa nevezett kategória mérlegelési időpontjában megjelenni, s az orvosi dokumentumok leadása mellett a regisztrációt megtenni. Mivel ebben az esetben a sportoló nem vesz részt a versenyzésben, a mérlegelése nem történik meg, a versenyen résztvevők listájába nem kerül felvezetésre. Abban az esetben, ha a versenyző gyógykezelése nem teszi lehetővé a személyes megjelenést (kórházi ellátás, rehabilitációs intézeti kezelés stb.) minden esetben a versenyző felelőssége erről időben, a regisztrációt megelőzően minimum 48 órával írásban értesítést küldeni erről az akadályoztatásról a Liga hivatalos email címére (hungarianpowerliftingcongress@gmail.com). Az e-mailre hivatalos választ fog küldeni a vezetőség (annak elfogadásáról, vagy el nem fogadásáról). Ezt a regisztrációt a személyes jelenlét hiányának okán, egy a távol levő személy által kijelölt segítő sporttárs teheti meg. A regisztráció alapfeltétele a betegség okán akadályoztatott személy előzetes és időbeni nevezése, nevezési díj átutalása, valamint a vezetőség e-mailben történő elfogadó nyilatkozata. A regisztrációt végző segítőnek rendelkeznie kell egy a nevére kiállított meghatalmazással, amelyet a távol levő állít ki, és ezen meghatalmazás minden formai és alaki követelménynek eleget kell tegyen.

Etikai-, illetve bármely más a Liga által kivizsgált és jogosnak ítélt vétség esetén a sportoló regisztrációja megszűnik, regisztrációs kártyája érvényét veszíti, érvényességi időtől függetlenül. Ebben az esetben a sportoló számára nem biztosított a nemzetközi versenyzés lehetősége!



## **5. számú Melléklet**

### **Elit Show szabályzat**

A Magyar Professzionális Erőemelő Liga az évente megrendezésre kerülő Liga Kupa keretén belül saját döntése alapján megrendezheti az Elit Showt.

Az Elit Show a kimagasló teljesítményt nyújtó versenyzők számára létrehozott verseny.

Az Elit Show a Liga Kupa szerves része, azonban attól elkülönülten, külön, a megjelölt versenyidőszakon belül rögzített időpontban, a külön elbíráláson átesett versenyzők részvételével kerül lebonyolításra.

Elit Show csak RAW versenyszámokban kerül megrendezésre.

A verseny kihirdetése után az indulni szándékozó versenyzők a Liga szabályzatban meghatározott Open Elit minősítési szint teljesítése esetén, valamint a Szövetségi Kapitányok ajánlásával kaphatnak engedélyt a nevezésre. A szint teljesítése a tárgyévet megelőző év versenyidőszakában bármely világ, európa, világcupa verseny alkalmával, illetve a megelőző év Liga Kupán teljesíthető. Más versenyek eredményei a szint teljesítésénél nem vehetők figyelembe. Korábbi versenyidőszakban kimagasló teljesítményt mutató, illetve korábbi időszakban is Elit Showban induló versenyzők, akik a verseny évét megelőző évben nem versenyeztek, és e miatt teljesítményigazolásuk ezen versenyekről nem megoldható, a Liga Szövetségi Kapitányai részéről egyedi elbírálásban részesülhetnek. A szintek teljesítésének igazolása a versenyző feladata, e-mailben a [hungarianpowerliftingcongress@gmail.com](mailto:hungarianpowerliftingcongress@gmail.com) -ra.

A korábbi években kimagasló teljesítményt elért sportolók Elit Showban történő versenyzéséhez a megjelölt emailcímre írt levélben jelezhetik nevezési szándékukat. Az ebben a kategóriában induló versenyzők a tárgyévi Liga Kupán (mivel indulásuk az Elit Showban Open korcsoportos versenynek minősül) az Elit Shown kívül csak a valós életkoruknak megfelelő korcsoportban versenyezhetnek. Abban az esetben, ha open korcsoportú versenyző indult Elit Showban, számára nem biztosított open korcsoportos azonos fogásnemben Liga Kupa versenyzés. Az Elit Show alkalmával felállított rekordok open korcsoportos rekordok, melyek minden esetben meg kell haladják a Liga által nyilvántartott hatályos open rekordot.

Open korcsoportú versenyzők, akik az Open Elit minősítési szintet az adott versenyévet megelőző versenyévben teljesítették, a Liga Kupa versenyen csak az Elit Show keretében versenyezhetnek az adott fogásnemben. Open korcsoporttól eltérő korcsoportú versenyzők, mind az ifjúsági-, junior-, masters versenyzők, akik teljesítették az adott fogásnemben Open Elit szintet, dönthetnek úgy, hogy az Elit Showban versenyeznek. Ebben az esetben a saját korcsoportjuk versenynapján a saját súlycsoportjukban is versenyezhetnek az adott fogásnemben. Ez az ő esetükben többes versenyzést és mérlegelést jelent. Az Elit Showban elért eredményeik nem számíthatnak bele az adott fogásnem korosztályos eredményeibe.

Az Elit Show versenyzői számára nevezési díj fizetési mentességet biztosít a Liga.

Díjazás: súlycsoportonkénti díjazás fogásnemenként, valamint abszolút díjak.

Díjak: egyedi Elit érem, oklevél.

A versenyző regisztrációja, mérlegelése, versenyzésének szabályai a Liga szabályzatában rögzített általános szabályoknak megfelelően történik. Ezen versenyzők számára a regisztráció a mérlegelésük alkalmával történik, s az Elit Showban való részvétel biztosítja számára a versenyen indulási kötelezettség teljesítését. Abban az esetben, ha saját korcsoportjában is versenyezni kíván a sportoló, illetve más fogásnemben is indulni szeretne, akkor a mérlegelése a következőképpen történik: ha az Elit Show versenynapjától eltérő napon van a versenye, akkor mérlegelnie kell az Elit Showban indulók számára kijelölt mérlegelési időpontban, valamint a fogásneme, illetve kor- illetve súlycsoportja mérlegelési napján is. Ha egy napon van minden versenye, abban az esetben elegendő egyetlen mérlegelésen megjelennie. Versenyzése a következőként történik: a versenyző az Elit Showban történő versenyzése mellett, mely open kategóriájú a mérlegelt testsúlyának megfelelő besorolású súlycsoportos versenyzés, a verseny időpontjában igazolt életkorának megfelelő korcsoportban kiírt versenyidőponton meg kell jelenjen és a versenyen részt kell vegyen ahhoz, hogy a korcsoportjában értékelhető versenyeredménye szülessen. Lehetősége van az adott kategóriában súly- és korcsoportban rekord állítására, amennyiben az általa teljesített gyakorlat a rögzített rekordot meghaladja, s azt a Liga bírói bírálata érvényesnek találja.

Az Elit Showban induló versenyzők regisztrációja a szabályzat általános részében foglaltak szerint zajlik.

Fogásnemenként három gyakorlat végrehajtása engedélyezett minden versenyző számára, negyedik gyakorlat csak országos csúcskísélet esetén lehetséges (csak abban az esetben, ha a három engedélyezett gyakorlat közül legalább egy érvényesnek lett minősítve, s ha legalább 20 kg-ra megközelíti a fennálló rekordot).

## **6. számú Melléklet**

### **Díjazás**

A Magyar Professzionális Erőemelő Liga által minden évben megrendezésre kerülő Liga Kupa díjazásának általános szabályai.

Díjazásra, valamint az eredmények értékelésére csak azon versenyzők esetében kerülhet sor, akik a nevezett fogásnemek mindegyikében, a biztosított három kísérlet közül legalább egy, a Liga bírói által érvényesnek minősített gyakorlatot végrehajtottak.

Minden, a versenyt sikeresen befejezett (legalább egy érvényes gyakorlattal rendelkező) versenyző számára oklevél kerül kiállításra. Az oklevél a verseny hivatalos dokumentuma, ami a versenynap végén, minden versenygyakorlat befejezése után kerül kiállításra és átadásra. Az oklevél, a versenyigazgató, valamint a Liga Elnökének aláírásával hitelesített dokumentum, ami tartalmazza a verseny megnevezését, a versenyző nevét, kategória/korcsoport megjelölését, súlycsoportot, elért teljesítményt, a versenyző által elért helyezést.

Díjazás szabályai egyöntetűen vonatkoznak a RAW, valamint az EQ versenyzőkre.

Powerlifting, valamint különálló fogásnemek versenyzői közül RAW-, EQ-, nem-, kor- és súlycsoportonként az 1-3. helyezett versenyzők érem díjazásban részesülnek.

**Abszolút díjazás:**

Mindenen eredmény összevetésével abszolút díjazás kerül kiadásra.

Abszolút eredmény RAW-ban és EQ-ban, nemenként, fogásnemenként, azon belül korcsoportonként kerül meghatározásra.

Abban az esetben, ha nemenként, adott fogásnemben és korcsoportban 1-2 versenyző van, akkor nem kerül abszolút díj átadásra.

Abban az esetben, ha nemenként, adott fogásnemben és korcsoportban 3-8 versenyző van, akkor abszolút első hely kerül kihirdetésre és díjazásra.

Abban az esetben, ha nemenként, adott fogásnemben és korcsoportban 8 versenyző feletti létszám van, akkor 1-3 hely kerül kihirdetésre és díjazásra.

Díjátadó, mindig a versenynap végén kerül megrendezésre. Ezen az ünnepélyes ceremónián, valamennyi, az azon a versenynapon versenyzett versenyző (mindkét nem, valamennyi súly- és korcsoport, illetve kategória) díjazása történik.

### **Elit kategória díjazása:**

Az Elit Show résztvevői külön díjazásban részesülnek. Számukra külön érem és oklevél kerül kiállításra- átadásra. Díjátadó az Elit Show befejezése után történik.

Mivel minden versenyző azonos, open korcsoportban versenyzik, ezért az itt versenyzők nemenként, fogásnemenként és súlycsoportonként kerülnek összevetésre és díjazásra.

Elit Show versenyzői abszolút díjazásban is részesülnek. Szabályozása az általános szabályoknak megfelelően.

### **Egyéb díjazások:**

A verseny rendezőjének lehetőségei alapján, illetve promoterek támogatása révén, a Ligával egyeztetett módon a verseny rendezője számára biztosított egyéb, az eddigiekben részletesen leírt díjazásokon kívüli a versenyzői díjazás.

