Versenykiírás

**FITBALANCE – 2016. május 1.**

Scitec RAW Felhúzó Kupa

**Női, férfi felhúzó verseny**

**Helyszín: Papp László Sportaréna – 1143 Budapest, Stefánia u. 2.**

**Versenyigazgató:** Freimann Sándor (30/520-9193)

**Résztvevők**: A versenyen bárki részt vehet, mindenféle megkötés nélkül.

**Nevezési határidő:** nevezni előzetes nevezéssel folyamatosan lehet, de még a verseny helyszínén, a mérlegeléskor is fogadunk el nevezést. **Az online nevezési lehetőség megtalálható a** [**www.powerlifting.hu**](http://www.powerlifting.hu) **weblapunkon, a „Versenyek/eredmények” címszó alatt.**

**Előzetes nevezési díj**: 2500 Ft, melyet a helyszínen kell kifizetni.

**Súlycsoportok:**

**Női:** junior, open, masters: -60, -70, -80, +80 kg

**Férfi**: ifjúsági, junior, masters: -60, -70, -80, -90, -100, -110, +110 kg

**Férfi:** open: -60, -70, -80, -90, -100, -110, -125, +125 kg

**Korcsoportok:**

* Ifjúsági (20 év alatt)
* Junior (20-tól 24. évet be nem töltöttek)
* Felnőtt – Open
* Masters I. (40-49)
* Masters II. (50-59)
* Masters III. (60-69)
* Masters IV. (70 év felett)

**Díjazás:**

Minden indulónak oklevél. Súly és korcsoportonként 1-3. helyezetteknek érem.

Ezenkívül lesz abszolút értékelés is, mely esetén kupával díjazzuk a legerősebb sportolókat (női összes, férfi ifjúsági, férfi junior, férfi open és férfi masters)!

**Versenyruházat:** combhoz símulórövidnadrág vagy kantáros nadrág, cipő, rövid ujjú póló, öv, **térdzokni – kötelező!**

**Eredményhirdetés:** a versenynap végén.

Verseny menete

**Mérlegelés:** 2016. május 1. 7.00 – 9.00 (minden versenyző)

**Verseny menete:** 2016. május 1. 10.00-től Női kategória

11**.**00-tól Férfi ifjúsági és junior kategória

 13.00-tól Férfi masters kategória

14.00-től Férfi open kategória

A pontos csoportbeosztások a mérlegelés után kerülnek kihirdetésre!

Figyelem - a verseny időbeosztása a nevezések számától függően változhat!

2016. február 10.

Várunk mindenkit sportbaráti tisztelettel!

 FREIMANN Sándor

 Profi Liga elnök

**Fontos tudnivaló!**

**A mérlegelés ismét az aréna melletti hotelben lesz (1148 Budapest, Ifjúság útja 1-3.). A bejáratnál kitáblázzuk.
Ezután a kapott versenyzői karszalaggal a hotel melletti (szemből a bal oldalon) lévő "F1"-es bejáraton tudtok bemenni az arénába.
A nézők, kísérők csak elöl, az aréna főbejáratán tudnak bemenni a rendezvényre az előre vagy a helyszínen megvásárolt Fitbalance belépővel.
Vasárnap lévén a parkolás a környéken ingyenes.**

A felhúzás szabályai

1. A rúd a versenyző lába előtt vízszintesen fekszik, akinek azt a rudat tetszés szerint meg kell fognia két kézzel, és fel kell emelnie, míg egyenesen nem áll. A rúd megállhat, azonban lefelé nem mozdulhat.
2. A versenyző a dobogó elülső, nézőtéri oldala felé néz.
3. A felhúzás végén a térdeknek ki kell egyenesedniük, a versenyző felegyenesedve áll.
4. A vezetőbírói jel a kéz lefelé irányuló mozgásából és a hangos "DOWN" vagy "LE" vezényszóból áll. A jelet csak akkor szabad megadni, ha a versenyző a rudat mozdulatlanul tartja, és láthatóan elérte a végső pozíciót.
5. A rúd minden megemelése vagy annak szándékos kísérlete fogáskísérletnek számít.

**Érvénytelen felhúzás okai:**

1. A rúd bármilyen lefelé irányuló mozgása esetén, mielőtt eléri a végső pozíciót.
2. A versenyző nem áll kiegyenesedve.
3. Nem egyenesíti ki a térdeit a gyakorlat befejeztével.
4. Megtámasztani a rudat a combon a gyakorlat végrehajtása során. A megtámasztás alatt azt értjük, hogy a versenyző olyan testhelyzetet vesz fel, amelyet nem tudna megtartani a rúd és a tárcsák ellensúlyozó hatása nélkül.
5. Elmozdítani hátra, oldalra vagy előre a lábfejet, amely lépésnek vagy botlásnak vehető.
6. Leereszteni a rudat a vezetőbíró jelzése előtt.
7. Megengedni, hogy a rúd úgy érjen vissza a dobogóra, hogy nem tartják kontrol alatt mindkét kézzel a rudat.