****

**2018. július 28.**

**KET KUPA**

**Női, férfi fekvenyomó és felhúzó verseny**

**Helyszín:** Kisvárda, Vári Emil Általános Iskola Tornacsarnok (4600 Kisvárda Mártírok út 5.)

**Versenyigazgató:** Matuk Péter (06-70-702-1202)

**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 weblapon, a „Versenyek/eredmények” címszó alatt.

**Nevezési díj:** Egyéni versenyzőnek helyszínen 3000 Ft, online nevezés esetén 2000 Ft.(mindkét esetben a helyszínen történik a fizetés, az online nevezést csak regisztráljuk a rendszerben). Csapat (minimum 6 fő) 2000 Ft/fő, online nevezés esetén 1500 Ft/fő.(mindkét esetben a helyszínen történik a fizetés, az online nevezést csak regisztráljuk a rendszerben).

**Súlycsoportok:**

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

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

Férfi: open: -60, -70, -80, -90, -100, +100 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)

A súly- és korcsoportok a nevezők számától függően változhatnak.

**Díjazás:**

500 000 Forint értékű összdíjazás, nagy értékű különdíjak.

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

Ezenkívül táplálék-kiegészítő díjazás is lesz. Csapat-bajnokság 1. helyezett serleg.

Abszolút férfi és abszolút női helyezetteknek nagy értékű különdíjak.

**Versenyruházat:**

Combhoz simuló rövidnadrág vagy kantáros nadrág, cipő, zokni, rövid ujjú póló (nem ujjatlan), öv, fekvenyomásnál csuklóbandázs, - felhúzásnál térdzokni kötelező!

***Verseny menete***

**Mérlegelés:**

2018. július 28-án 08.00-tól 9.30-ig.

A verseny 10.00-kor kezdődik a felhúzással.

A pontos csoportbeosztások a mérlegelés után kerülnek kihirdetésre!

**A fekvenyomás rövid leírása:**

1. A versenyzőnek a hátán kell feküdnie, vállainak és fenekének érintenie kell a pad lapos felületét. A lábaknak szilárdan érinteniük kell a padlót. A fej helyzete választható.

2. A maximális fogásszélesség 81 cm. A rúdon a jelölést a mutatóujjnak takarnia kell. A rudat a hüvelykujjal is át kell fogni.

3. A versenyző lába alá magasítót kérhet.

4. A versenyző kérhet a súly beadásához segítséget.

5. Amikor a versenyző segítséggel vagy anélkül kiemelte a villából a rudat, és stabilan tartja, a START vezényszóra megkezdi a súly leengedését.

6. Mikor a rúd megáll a mellkason, a bíró PRESS vezényszóval megadja a jelet a nyomásra. A vezényszó elhangzása után a versenyző a testhelyzetén már nem változtathat.

7. Mikor a versenyző kinyomta a súlyzót, a rúd a kiindulási pontjára került, a bíró LE vezényszavára visszahelyezi a villába.

**Érvénytelen fekvenyomás okai:**

1. A gyakorlat megkezdésekor, nyomásnál, vagy befejezése után a vezetőbíró jelének meg nem várása esetén.

2. A nyomás során a választott testhelyzet bármely megváltoztatása, amitől a fenék felemelkedik a padról, vagy a kezek oldalirányú elmozdítása a rúdon a vezetőbíró vezényszavai között. A lábak bármely túlzott mozgása vagy támasztásuk megváltoztatása a szigorúan vett gyakorlat ideje alatt.

3. Pattintani a rudat a mellkason.

4. Engedni, hogy a rúd a vezetőbíró jelszava után a mellkasba süllyedjen.

5. A nyomás közben vagy a gyakorlat befejeztével a kar jelentősen egyenetlen kiegyenesítése.

6. A rúd bármely lefelé irányuló mozgása a kinyomás közben.

7. A vezetőbíró vezényszavai között eltelt időben a lapozók hozzáérnek a rúdhoz.

8. A pad vagy a pad lábainak a versenyző általi bármely érintése esetén.

**A felhúzás rövid leírása:**

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 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.